

Daniel Gabarró

En tiempos difíciles, acciones sabias



Cómo aprovechar las situaciones
políticas y sociales
para crecer interiormente



Boira  Editorial

BIBLIOTECA DANIEL GABARRÓ

Daniel Gabarró

En tiempos difíciles, acciones sabias

Cómo aprovechar las situaciones
políticas y sociales
para crecer interiormente

Diseño: Jorge Herreros – *hola@jorgeherrerros.com*

Boira Editorial

www.boiraeditorial.com

info@boiraeditorial.com

©**Boira Editorial**

©**Daniel Gabarró Berbegal**

Primera edición: noviembre de 2017

Depósito legal: L 1576-2017

ISBN: 978-84-16680-41-2

*A mi tía Elvira, por el amor que nos ha dado
y porque siempre sigue la política muy de cerca.*

*Y a todas las personas que han trabajado intensamente
para que la sociedad siguiera evolucionando.*

Muchas gracias por vuestro trabajo.

Sobre el autor



La misión de **Daniel Gabarró** es inspirar, acompañar y transformar conscientemente las personas, las empresas y las organizaciones.

Daniel Gabarró se dedica a iluminar la realidad, a crear mapas para llegar a vivir en plenitud, libres y felices.

Imparte cursos, conferencias y talleres en la línea de Antonio Blay, Anthony de Mello y Gerardo Schmedling, partiendo siempre de su propia experiencia personal.

Profesionalmente es empresario, licenciado en humanidades, experto en PNL (programación neurolingüística) y diplomado en dirección y organización de empresas. Exprofesor de la *Universitat de Lleida* y de la *Universitat Ramon Llull*.

Habitualmente colabora en varios medios de comunicación, radio, prensa y televisión, como por ejemplo "*L'oficini d'educar*" y "*L'ofici de viure*" de Catalunya Radio y de TV3, donde ofrece herramientas de autoconocimiento para vivir con más conciencia.

Entre sus libros destacan: *Liderazgo consciente*, *Empresa y espiritualidad*, *21 creencias que nos amargan la vida*, *7 herramientas del amor*, *Revolución sin enemigos...*

Agradecimientos

A Sergi Pérez, maestro de vida y amigo, por proponer un taller sobre política y crecimiento personal, que supuso un buen impulso para este libro.

A *Catalunya Ràdio*, en especial a Gaspar Hernández y a Elisabet Pedrosa, por ofrecer herramientas de autoconocimiento a la población catalana, desde una radio pública, durante más de diez años, manteniéndose líderes de audiencia en su franja horaria. Y a *TV3*, por el mismo motivo. Ojalá muchas otras radios y televisiones sigan este ejemplo.

Al Canal de televisión *Taronja* de Vic, por dedicar un programa a este tema y hacerlo llegar a miles de personas.

A todas las personas que han hecho sus aportaciones: Carme Forn, Àngels Campà, Núria Querol, Laura Cortés, Montserrat Dejuan, Brian George, Rafael Cámara y a mis queridos amigos/as de Madrid que me han ofrecido un contraste enriquecedor.

Un agradecimiento muy especial a Gema Matiz, a Nieves Machín y a Jaume López: sin ellos, este libro no existiría.

Y, naturalmente, también a Marta Bellmunt, que me ha ayudado a dar forma escrita a mis ideas y a mejorar estilísticamente el libro.

Índice

Propósito del libro	11
El dilema: implicarse o no implicarse en temas sociales	
Definición de tema social	15
Implicarse o no implicarse.....	16
No actuar es imposible	19
¿Dónde puedo actuar? ¿Dónde es imposible hacerlo?.....	25
¿Dónde puedo aportar mi ayuda?.....	31
¿Herramientas o armas?	37
¿Cómo actuar de forma sabia?	
Criterios para guiar nuestras acciones	45
Todo es un gimnasio interior	48
Insistir o no insistir.....	54
¿Querer transformar la realidad implica no aceptarla y luchar?.....	57
¿Es posible llegar a un acuerdo?.....	62
El agua hervirá a 100 grados	67
Cerrando el capítulo	75

Algunas preguntas y más aplicaciones prácticas.....	78
¿Cómo podemos entender que se manipule la información para generar odio?	80
¿Qué hacer cuando no piensas igual que la mayoría y te da miedo expresarte?	82
¿Cómo desactivar la rabia de manera rápida y efectiva cuando tienes ira?	86
¿El sentimiento patriótico es una conducta saludable y adecuada?	89
¿El estado emocional colectivo tiene relación con las memorias históricas?.....	91
¿Cómo mirar con compasión personas que han tenido conductas violentas, autoritarias, represivas... contra gente de bien?	93
¿Cómo aceptar las mentiras? ¿Cómo aceptar la negación de los hechos?.....	95
¿Qué hacer con la gente que solo critica a quiénes intentan cambiar las cosas?	96
¿Tenemos que explicar los conflictos sociales a niños/as y adolescentes? ¿Cómo?	97
Botiquín: cómo recuperar la calma e incrementar la energía vital	102
Ir más allá	112
Despedida	120

Propósito del libro

"Nosotros y la realidad somos una única cosa"

El actual momento político y social en España es intenso: conflictos territoriales, desafección política, ausencia de valores, noticias manipuladas, desengaño, corrupción... Viejos conocidos para todos nosotros.

Podemos tener la tentación de darle carpetazo e ignorar todo lo que huele a política. Pero sería un error.

No podemos pretender que la política no influya en nuestras vidas. La política surge, necesariamente, cuando un grupo de personas se encuentran. No podemos permanecer al margen. Es, literalmente, imposible. Por ello, lo más sensato es plantearse **cómo podemos relacionarnos con esta parte de la realidad con la máxima sabiduría.**

Tu nivel de comprensión te obligará a concebir las cosas y los hechos de una forma determinada. No puedes ver la realidad de una manera distinta a como la comprendes ahora. **Cuánta más comprensión, más capacidad de vivir sin sufrimiento y mayor capacidad de influir positivamente en la transformación del entorno.**

Si consigues una mirada con mayor comprensión y sabiduría, también tu actuación social será más útil y sabia. No solo tendrás más paz interior; sino que, también, generarás más armonía externa.

El libro que tienes en las manos quiere ofrecerte, de una manera clara y directa, **criterios para saber cómo actuar socialmente, especialmente, en momentos convulsos.** En otras palabras, pretende explicar **cómo podemos aprovechar los momentos políticos actuales para crecer interiormente.** Porque, a pesar de la confusión imperante, **es posible mantener nuestra paz interior inalterada y aprovechar los sucesos que ocurren para avanzar como sociedad y como individuos.**

A partir de mi experiencia personal, tejeré una serie de **reflexiones, aplicables en cualquier contexto.**

Algunas personas pensarán que este documento es innecesario, pues creen que el trabajo interior tiene que permanecer al margen de los conflictos sociales. Personalmente, creo que se equivocan; así como, también, lo hacen las personas que luchan por una sociedad mejor sin, a la vez, aprovechar esta acción como un espacio de auto conocimiento y de crecimiento interior.

Creo que podemos encontrar una forma más sabia de actuar, que transforme la realidad y que, al mismo tiempo, nos transforme positivamente a nosotros.

Este libro te dará herramientas para conseguirlo. Concébelo como un punto de partida para que, a posteriori, seas tú quien decida cómo quieres actuar. Yo solo te mostraré herramientas y criterios para hacerlo, pero tienes que ser tú quien las verifiques. No creas ciegamente nada: **compruébalo y valora por los resultados**. Por esa razón, en muchos capítulos encontrarás propuestas de verificación, sugerencias para integrar las aportaciones y ejemplos prácticos para que evidencies que no hablamos solo de teorías.

Cada situación compleja nos ofrece la oportunidad de crecer interiormente y socialmente. **Aprovechemos el momento**. Si lo hacemos con conciencia, no solo contribuiremos con nuestra sociedad; sino, también, con nosotros mismos. **Nosotros y la realidad somos una única cosa**. La visión de una realidad separada de nosotros es tan errónea como la visión de un baile separado de la música. Al actuar conscientemente, nos descubrimos, nos conocemos, llegamos a ser.

¿Te atreves?

Daniel Gabarró
*Sherpa Espiritual*¹

1 *Sherpa* significa que, simplemente, acompañó: cada persona anda por sí misma; yo solo acompañé por los caminos interiores que conozco. Espiritual significa que los caminos por los que acompañé son caminos que nos traen a nuestra esencia, a descubrir quién somos, más allá de la forma física, las emociones, las ideas y las acciones que podamos hacer. Desde este punto de vista, estos caminos espirituales son de una espiritualidad laica y pueden ser recorridos por personas de cualquier religión; así como, también, desde el ateísmo o el agnosticismo.

Capítulo 1

El dilema: Implicarse o no implicarse en temas sociales

Definición de tema social

Un **tema social** es aquel que ocupa a un grupo de personas. No es necesario que sean miles de personas. Si un tema ocupa a tres o a más personas, ya es un tema social, político o colectivo. Por lo tanto, a menudo nos encontramos ante temas colectivos: en el trabajo, en el pueblo, en el barrio, en la familia, en la comunidad de vecinas y vecinos, en el club deportivo, en la asociación cultural...

Así pues, en cualquier tema social, siempre encontraremos dos componentes; por un lado, las personas involucradas; y, por el otro, la cuestión o el tema sobre el que deciden.

Por ejemplo, en una comunidad de vecinos y vecinas, encontraremos las personas que son propietarias de las viviendas y, por otro lado, las cuestiones del edificio sobre las que decidirán.

Para poner un segundo ejemplo, en unas votaciones hay un grupo de personas y una serie de cuestiones sobre las que decidir.

Implicarse o no implicarse

Cuando se debe abordar un conflicto social o político, las personas adoptan, mayoritariamente, dos grandes posturas: los que deciden implicarse activamente y los que no.

Aquellas personas que **prefieren no implicarse**, argumentan su decisión de varias formas. A continuación, exponemos las diferentes razones con las que justifican su conducta:

- Algunas personas afirman que **el tema no es bastante importante** y, por lo tanto, consideran que tienen otras cosas más importantes que hacer. De hecho, demuestran tener otras prioridades.
- Otros, prefieren no actuar, porque argumentan que **no podrán influir en la situación**. A menudo, lo viven como una rendición, con resignación.
- A su vez, también hay quien divide el mundo entre "buenos" y "malos" y donde, obviamente, los malos son los otros. Como **no quieren asemejarse a los malos**, deciden no actuar. Afirmaciones del tipo "*todos los políticos son iguales*", "*mejor no implicarse*", "*ya sé lo que harán*"..., son típicas de este posicionamiento.

- Por último, también hay personas que creen que no tienen que posicionarse, **para no romper su paz interior**. Según su opinión, si lo hicieran, dejarían de dar prioridad a la propia vida, en favor de algo colectivo. Estas personas piensan que el verdadero y único trabajo posible es el que se hace en el interior de cada uno y que, esto excluye, necesariamente, la implicación en temas sociales. Además, a menudo, afirman que participar sería **interferir en un proceso de evolución colectiva**, del que creen que no forman parte.

Aun así, hay personas que **deciden implicarse** y también en este grupo podemos encontrar justificaciones diferentes:

- Hay personas que actúan porque creen que **si no luchan, nunca conseguirán nada**; por lo tanto, equiparan su acción a una lucha por una serie de valores que consideran positivos: la justicia, la igualdad, la libertad, la patria... De alguna manera, son personas que siguen dividiendo el mundo entre "buenos" y "malos", pero confían en su lucha como fuerza transformadora del mundo. Entre estas personas, también hay quien piensa que no triunfará, pero decide seguir luchando porque *"más vale morir de pie que vivir de rodillas"*.
- A su vez, también hay personas que **actúan con la intención de aportar su máximo** y no se ven, a sí mismas, luchando contra nada, sino aportando sus valores. Viven las situaciones de una forma completamente diferente y son capaces de mantener su

paz interior al margen de conseguir, o no, el éxito. No rehúyen el hecho de actuar, sino todo el contrario: actúan sabiamente, para crecer personalmente y, si pueden, enriquecer la sociedad.

Seguramente, hay tantas motivaciones para actuar como para no hacerlo. No he querido ser exhaustivo, sino dar una visión no monolítica.

En cualquier caso, en este libro intentaremos preguntarnos qué actitud y qué acciones son las más sabias, para transformarnos interiormente y potenciar positivamente la sociedad.

No actuar es imposible

Punto de partida

Como acabamos de ver, hay personas que deciden actuar y otras que deciden no hacerlo, justificándose en diferentes motivos. Pero, ahora, haremos una afirmación fundamental: **no actuar es imposible**; siempre estamos actuando.

Lo puedo repetir al revés, pues el orden de los factores no altera el producto: **es imposible no actuar**. La afirmación es clara y rotunda.

Las personas no podemos escoger entre actuar o no actuar. Quien afirma que no actúa, se está engañando.

Mirémoslo con atención: imagina que el presidente/a de tu comunidad de vecinas y vecinos te convoca esta tarde a una reunión extraordinaria. Tú puedes decidir ir o no ir; pero, en cualquiera de los casos, decidas una opción u otra, siempre estás actuando.

Si no asistes, estás actuando, ¡aunque estés descansando tranquilamente en tu casa viendo la televisión! Simplemente, consideras que tu descanso en aquel momento es prioritario a la reunión. Has decidido no ir y, consecuentemente, no vas: no asistir es una acción.

La pregunta clave, pues, no es si debemos o no debemos actuar, si tenemos que implicarnos, o no, en conflictos sociales y políticos. El hecho de estar siempre actuando, nos libera de este dilema. La cuestión principal es: **¿cómo actuar sabiamente?** Éste será el núcleo del siguiente capítulo.

Pero, hasta que lleguemos al siguiente capítulo, me gustaría invitarte a considerar que existen dos tipos de acciones: las externas, es decir, aquellas que pueden ser vistas desde el exterior; y las internas, que solo pueden ser percibidas por nuestra conciencia. A pesar de que puedan parecer muy diferentes, ambas son acciones.

Las acciones internas son aquellas que, desde fuera, no pueden ser detectadas por los otros. Por ejemplo, si estamos hablando con una persona y, mentalmente, decidimos que no la volveremos a ver nunca más, estamos tomando una decisión interna. La otra persona no sospechará nada, si nosotros no se lo decimos; pero, interiormente, sabemos que no la volveremos a ver; por lo tanto, es una acción evidente: transforma la realidad. Otros ejemplos de acciones internas posibles serían: decidir callar, decidir no auto engañarse, no mentirse, fingir una opinión diferente a la nuestra, engañar a la otra persona de forma consciente, etc.

El hecho de que una decisión no pueda observarse externamente, no significa que no sea una acción ni que no exista. De hecho, genera un cambio interno que transforma la realidad interior y, como tal, es una acción. Del mismo modo que no negamos la existencia de nuestros sentimientos

o pensamientos, aunque no sean físicamente observables, tampoco podemos negar la existencia de acciones, a pesar de que tampoco podamos observar físicamente la transformación interior que provocan.

Al contrario, **las acciones externas** sí pueden ser observadas por los otros: andar, leer, saltar, hablar, pintar, escribir... pero, como podemos deducir, la acción externa puede contradecir la acción interna. Siguiendo con el ejemplo anterior, puedo decidir hablar y ser educado con la persona con la que hablo (y éste es un hecho constatable por todo el mundo). Aun así, al mismo tiempo, estoy decidiendo no volver a verla nunca más: esto también es una acción y puede parecer contradictoria con el trato amable y maravilloso que le dedico.

Si nosotros decidimos, por ejemplo, expresar nuestra opinión, y lo hacemos, estamos llevando a cabo una acción externa. Si, en cambio, decidimos no hacerlo, se trata de una acción interna que hemos tomado con nosotros mismos y que puede pasar desapercibida, pero que tiene una verdadera existencia.

Llegados a este punto, quiero remarcar que lo más importante es **tomar una decisión consciente**, entendiendo que, decidamos lo que decidamos, estaremos actuando. Es importante darnos cuenta de que siempre actuamos.

Decidir conscientemente cómo actuar, es el primer paso para aprovechar cualquier situación política y social para nuestro crecimiento. Si me engaño pensando que es posible no actuar, seré incapaz de usar mis acciones para crecer, para avanzar, para aprender a mantener dentro de mí la paz interior.

Por consiguiente, ante cualquier hecho político y/o social, tómate el tiempo para decidir en qué dirección quieres actuar. Recuerda que no puedes escoger entre actuar o no actuar, pues siempre estamos actuando. Esto te ayudará a crecer.

Aplicación práctica

En unas elecciones, puedes escoger votar o no hacerlo. Al margen de que hagas una cosa u otra, tu conducta es una acción.

Si hay una reunión en tu comunidad de vecinas y vecinos, puedes decidir ir o no. Puedes decidir delegar tu voto o no hacerlo. Puedes decidir intervenir o no; pero, hagas lo que hagas, es una acción.

Si en una reunión del trabajo, te piden opinión sobre una posible huelga, puedes darla o no; pero, en ambos casos, estarás actuando. Podrás seguir la huelga o trabajar aquel día, y ambas cosas implican actuar.

Si un grupo inversor te pide que te unas a ellos en un nuevo proyecto empresarial, podrás decidir unirte o no; pero, en los dos casos, estarás actuando.

Leer una noticia y darla por cierta es una acción. Leer una noticia y someterla a juicio es otra acción.

Verificación

Para comprobar lo que acabas de leer, te animo a imaginar la siguiente situación: estás en casa, tranquilamente, y un amigo te llama para participar en una reunión o ir a una manifestación con la que estás de acuerdo. ¿Qué opciones tienes? Si decides ir, estarás haciendo una acción, pero si decides no ir, también estarás actuando.

Otra situación: en el trabajo, un compañero/a te pregunta por tu opinión. Dependiendo del tema a debatir, puedes decidir darla o no, según tu criterio; pero, al margen de lo que decidas, estarás actuando.

Integración

Te animo a **decidir cualquier acción de forma consciente**. Date cuenta que siempre tienes diferentes opciones; pero, decidas lo que decidas, **es imposible no actuar**. Hazlo

conscientemente y cada día integrarás más esta idea: siempre estoy actuando.

Este es un paso clave para crecer interiormente: **actuar conscientemente.**

Recuerda

Entender que es imposible no actuar y decidir conscientemente lo que hacemos, es el primer paso para aprovechar cualquier situación política y social para nuestro crecimiento.

¿Dónde puedo actuar? ¿Dónde es imposible hacerlo?

Punto de partida

Una vez somos conscientes que siempre estamos actuando, tenemos que conocer algo esencial: **saber dónde podemos actuar eficazmente y dónde es imposible hacerlo**. Esto nos ayudará a descubrir cuál es nuestra área de influencia, a separar aquellas decisiones que sí nos corresponden, de aquellas que no, a evitar malentendidos con las otras personas y a evitar sufrimientos interiores inútiles.

Para explicarlo, podemos tomar como referencia la división de la realidad que propone *Byron Katie*. Esta divulgadora estadounidense, conocida por su trabajo sobre el cuestionamiento de los pensamientos que nos hacen sufrir, sugiere dividir la realidad en tres grandes áreas: **mi realidad, la realidad de los otros y la realidad de la vida**.

Obviamente, yo no puedo decidir por los otros: qué les gusta, qué piensan, cómo se sienten, qué deben hacer... Como tampoco puedo decidir aspectos que forman parte del funcionamiento de la vida: cuándo lloverá, cuándo será primavera, etc.

Por lo tanto, **la única realidad en la cual puedo incidir es en mi realidad.**

Si me rijo por esta regla, sabré situarme en un espacio donde sí tengo capacidad de acción. Es decir, si no invado los espacios de los demás, podré llevar a cabo cualquier acción de forma eficaz y sin generar conflictos innecesarios: ni a mí ni a los demás.

Al contrario, cuando quiera emprender acciones, intentando suplantar el poder del otro o el de la vida, fracasaré y, muy probablemente, sufriré.

Por ejemplo, es tan absurdo intentar que otra persona cambie su opinión cuando no quiere hacerlo, como presuponer que el agua dejará de ser mojada para obedecernos. Creer que tenemos poder en áreas que no nos corresponden, solo nos aportará sufrimiento. Para evitarlo, pues, tengo que entender que **solo puedo actuar dentro de mi realidad.** De hecho, no tengo ninguna otra realidad donde actuar.

Visto desde otro punto de vista, **mi realidad es aquel espacio que sí puedo transformar.** Y aquí te estamos proponiendo que hagas un pacto personal contigo mismo/a: *solo actuaré allá donde tenga capacidad de transformar la realidad.*

Si rompes este pacto, casi seguro que vivirás conflictos.

De hecho, la vida cotidiana está llena de conflictos que nacen de la ignorancia. Un buen ejemplo de ello, son las personas

que continuamente interfieren en la vida de los demás: les dicen lo que tienen que hacer, a qué partido político tienen que votar, a qué asociaciones tienen que afiliarse, qué trabajos tienen que hacer, en qué orden y de qué manera... Sin embargo, su acción no produce ningún cambio en la realidad, si los otros no quieren, porque están interfiriendo en una realidad que no es la suya. De hecho, lo único que consiguen es menguar su energía y, seguramente, dificultar las relaciones con los otros que, al encontrarse presionados, tenderán a defenderse.

Además, al intentar actuar en áreas donde no tienen ninguna influencia, pierden el tiempo y la energía que podrían usar para transformar su propia realidad, que es el lugar donde sí pueden producir cambios.

Cuando tenemos presente cuál es nuestra realidad y cuál es la realidad del otro, y decidimos actuar, únicamente, en nuestra realidad, la vida se convierte en un lugar más placentero.

Por ejemplo: la realidad de un maestro/a es intentar que el alumnado aprenda; pero no puede aprender por ellos. De hecho, el maestro/a no puede comprender por el alumnado. Solo el alumno/a puede comprender por sí mismo. Nadie puede hacer comprender por otro, nadie puede respirar por otro, nadie puede comer por otro, nadie puede sentir por otro, etc. Saber cuál es nuestra realidad y la del otro, nos permite centrarnos en hacer aquello que sí podemos hacer y, a la vez, respetar la libertad ajena.

Las decisiones de los demás me pueden parecer adecuadas o no, pero no forman parte de mi realidad. Yo no puedo actuar por otro. La lluvia me puede gustar más o menos, pero no me corresponde a mí decidir cuándo lloverá. **Mi realidad es aquel lugar donde sí tengo capacidad de transformar lo que hay.**

Aplicación práctica

Si se convocan unas elecciones en un país donde tú no puedes votar o en una comunidad de vecinas y vecinos que no es la tuya, no pretendas decidir por los demás: solo sufrirías y generarías conflictos inútilmente.

Si las elecciones son en tu país o en tu comunidad de vecinas y vecinos, sí puedes actuar: puedes decidir votar o puedes decidir no hacerlo. Pero no puedes decidir si los otros votan o no.

Si hay una asamblea para decidir si se convoca huelga en tu empresa, mientras estás convaleciente en un hospital, acepta que no puedes ir ni aportar tu punto de vista presencialmente; pero si la convocan cuando estás sano, puedes decidir si participas o no. En cambio, no puedes decidir si los otros participarán o no.

Verificación

En nuestra cotidianidad hay infinidad de aspectos que podemos decidir: la hora a la que nos levantamos, la ropa que vestimos, la comida que comemos, a quién votar, qué productos queremos o no comprar...

En cambio, hay decisiones en las cuales no podemos influir. Para verificar esta afirmación, imagina la siguiente situación: si tenemos un amigo que se queja de su trabajo, nosotros podemos proponerle buscar uno nuevo o cualquier otra solución que se nos ocurra; ahora bien, quien tiene que tomar la decisión final es él. Nosotros solo podemos sugerirle que lo haga, pero quien tiene que actuar en su realidad es, únicamente, él.

Por otro lado, tenemos que ser siempre conscientes de que cada uno es responsable de las decisiones que toma. Si nuestro amigo cambia de trabajo y tampoco está a gusto, no depende de nosotros. Cada uno actúa según su criterio y es responsable del resultado que genera. La elección es libre, pero el resultado es obligatorio. Lo mismo ocurre cuando plantamos una semilla: podemos escoger la semilla que queramos, pero una vez la hayamos plantado, la planta que nacerá es la que habremos elegido.

¿Puedes verificarlo?

Integración

En este caso, sería conveniente hacer un ejercicio de reconocimiento y realismo para darnos cuenta de cuál es nuestra realidad y focalizar la acción en ese campo.

En otras palabras: **conviene renunciar activamente a intentar influir en espacios donde no tengo influencia.**

Cada vez que renunciamos conscientemente, nuestra mente queda más despierta y, de hecho, se puede focalizar donde sí podemos hacerlo: así nuestra capacidad de influencia crece.

Recuerda

En la vida, hay tres áreas: tu realidad, la realidad de los otros y la de la Vida.

Actúa de forma consciente solo en tu realidad.

Dónde puedo aportar mi ayuda?

Punto de partida

A menudo, nos piden colaboración en muchos espacios: instituciones, asociaciones de vecinos, federaciones, clubs deportivos, ONG... muchas piden nuestra implicación, de una forma u otra. ¿Cuántas veces una ONG nos ha parado por la calle para pedir nuestro apoyo a alguna causa humanitaria? ¿Cuántas veces hemos recibido un correo electrónico para sumarnos a alguna causa?

Aun así, es imposible tener la energía, el tiempo y el dinero suficiente para actuar en todas partes. Evidentemente, no podemos ayudar a todo el mundo. No nos podemos implicar activamente en todas partes. Intentarlo solo conseguiría que nuestra energía, tiempo y dinero se agotaran.

Para evitarlo, necesitamos **criterios** que nos ayuden a saber dónde focalizar nuestra acción, dónde seremos más útiles, **dónde decir sí y dónde decir no**. Porque tan importante es decidir si nos implicamos activamente o nos quedamos al margen, como saber en qué espacios es más adecuado hacerlo.

Por eso, a continuación, ofrecemos una serie de criterios por si te son de utilidad:

1. No deberíamos implicarnos en aquellas áreas en las cuales no hay una necesidad evidente a cubrir ni gente que nos pida apoyo. Además de la necesidad a cubrir, conviene que haya un grupo de personas que vean la necesidad. Si esta necesidad no existe o somos los únicos que la vemos, primero deberemos esperar a despertar el interés del grupo para podernos implicar en una acción colectiva.

2. No deberíamos actuar en aquellas áreas donde no tenemos los conocimientos suficientes o no nos es posible. Es decir, no podemos actuar en aquellos ámbitos que se escapan de nuestro conocimiento. Si me uno a una ONG para llevar la contabilidad y no tengo la formación necesaria, difícilmente podré ser de utilidad. Del mismo modo, tampoco debería implicarme si hay algún motivo que lo hace inviable. Por ejemplo: si una asociación se reúne por la tarde y mi jornada laboral termina por la noche, seguramente no tendré tiempo para ir; si colaboro en un club de habla inglesa y no domino este idioma, poco podré aportar...

3. No deberíamos actuar en aquellas áreas, grupos o proyectos con los cuales no tenemos ninguna correspondencia o vínculo.

Si no tenemos ningún vínculo con la asociación o el grupo al cual queremos ayudar, posiblemente estamos poniendo nuestra energía, nuestro tiempo y nuestro dinero en una área que no nos corresponde. Y, por ende, otras áreas que sí nos corresponden quedarán desatendidas.

Imaginad el siguiente ejemplo: ¿tiene sentido que unos adultos que no tienen hijos ni intención de tenerlos, participen en una asociación de madres y padres? Seguramente, no.

Si nos implicamos en un espacio donde no tenemos vínculos, este hecho nos impedirá tener el tiempo suficiente para participar en aquellos lugares que sí nos corresponden.

Y otro detalle importante: si lo hago, corro el riesgo de impedir que, quien sí tiene vínculos, no lo haga. A veces, la caridad mal entendida solo hace que se perpetúe la desigualdad.

4. No tendríamos que actuar de manera que las personas terminen dependiendo de nuestra acción.

No podemos convertirnos en alguien imprescindible. Lo más sabio es darles la ayuda para que, en la medida de sus posibilidades, ellos sean capaces de hacerlo por sí solos.

Si trasladamos estos criterios al terreno político y social, es evidente que no es sabio actuar en aquellos conflictos que desconocemos, en aquellos en los que no tenemos ningún vínculo y en aquellos donde nadie nos pide nada.

En cambio, si tenemos los conocimientos o las herramientas necesarias, formamos parte de aquella realidad y hay una demanda, sí es sabio implicarnos.

Pero, y este punto también es fundamental, si hay varios espacios que cumplan estos criterios, me tendré que preguntar: ¿en cuál de ellos mi aportación mejorará más la realidad? ¿Dónde puedo ser más útil? Así sabremos, realmente, dónde enfocarnos y podremos priorizar de forma inteligente.

Por lo tanto, es posible entender que hay personas que prefieran, por ejemplo, no votar en ciertas elecciones sindicales y, en cambio, generar espacios laborales de auto gestión, pues actúan en función de sus prioridades.

Aplicación práctica

Si perteneces a un club deportivo especializado en natación sincronizada, sería extraño que te implicaras en la federación de tenis, ¿verdad? No sabes nada sobre el tenis y, además, dejas de tener tiempo y energía para la natación sincronizada.

Si quieres implicarte mucho con tu ONG y puedes escoger entre organizar una cena con todos los miembros o integrarte en la junta, posiblemente escogerás la segunda opción, puesto que es el espacio donde podrás ser más útil.

Si crees que una manifestación motivada por un tema político es relevante y útil, irás; pero si crees que no es más importante que lo que tienes que hacer en su lugar, no irás.

Si una asociación te pide que hagas algo que pueden hacer ellos, es lógico que los animes a hacerlo sin tu ayuda. Así, en lugar de hacerlo tú y convertirles en dependientes, aprenderán a valerse por sí mismos.

Si muchas asociaciones te piden colaboración, es lógico que descartes aquellas con las que no tienes vínculos o aquellas en las que no puedes aportar casi nada; por lo tanto, es coherente que solo te focalices en una o dos: aquellas donde más puedas aportar y con las que más vínculos tienes.

Verificación

Verifica que hay espacios donde nadie te pide que vayas, en los cuales no eres muy bien recibido o que, simplemente, las personas implicadas no necesitan ninguna ayuda. Verifica que en las circunstancias anteriores, tu ayuda no será muy productiva.

Verifica que si no sabes de un tema, no puedes ser útil. Verifica también que, a menudo, hay impedimentos objetivos para implicarte en ciertos lugares (horarios, distancia física...).

Verifica que hay temas con los que tienes un vínculo importante y otros donde el vínculo es menor. Verifica que, si no tienes suficiente tiempo, dinero o energía para atender a todos, los temas con los cuales tienes más vínculos son aquellos en los que más te corresponde implicarte.

Verifica que, cuando haces la tarea por otra persona, sin enseñarle a hacerla, te conviertes en imprescindible y, al mismo tiempo, el otro se convierte en dependiente.

Integración

Detecta si, en los espacios donde colaboras, hay una necesidad evidente por cubrir y que, efectivamente, hay un grupo de personas pidiendo ayuda.

Comprueba que aquello que aportas en cada espacio sea útil. Observa si realmente tienes un vínculo importante o si hay otros espacios donde el vínculo es mayor y, a pesar de ello, no los estás ayudando.

Comprueba que actúas de forma que tu acción capacita a las otras personas, en lugar de potenciar su dependencia.

Si tienes presentes los puntos anteriores y actúas en consecuencia, tu acción, cada vez, será más útil.

Recuerda

Actúa solo en aquellas áreas donde te lo pidan y tengas los vínculos, el conocimiento y las herramientas necesarias para hacerlo.

¿Herramientas o armas?

Punto de partida

Me gustaría acabar este capítulo con **una aportación que considero fundamental**. Si después de leer todo el libro solo puedes recordar una cosa, ojalá sea ésta.

Se trata del concepto de **herramienta, sus implicaciones y la diferencia entre herramientas y armas**.

Por un lado, permíteme hablar primero de las herramientas.

Cuando estás ante una situación, te tienes que preguntar: ¿puedo actuar de tal forma que la situación se transforme?

Si la respuesta es sí, quiere decir que tienes las herramientas: **aquello que te ayude a transformar una situación es una herramienta**. Una herramienta puede ser tu capacidad de hablar, tu capacidad para hacer cosas, tu capacidad de votar, tu capacidad de manifestarte, tu capacidad de firmar, tu capacidad de telefonar a la policía, tu capacidad de negar el acceso a alguien a algún lugar... por lo tanto, las herramientas pueden tener muchas formas diferentes: urnas y papeletas, una página web, una llamada, un artículo, un comentario, una denuncia judicial...

Si tienes la posibilidad de transformar una realidad haciendo algo, esto es una herramienta.

Si tienes una herramienta, quiere decir que te corresponde usarla; es una invitación a actuar, para transformar la realidad externa. Cuantas más veces uses las herramientas que tienes, más se incrementa la posibilidad de que tu influencia se potencie: como actúas usando herramientas, cada vez tienes más a tu alcance. Se trata de un círculo virtuoso: las personas que tienen herramientas para influir en la realidad y transformarla, al usarlas, cada vez tienen más y más influencia real y, por lo tanto, cada vez tienen más herramientas a su alcance.

Pero sucede, igualmente, al revés: a veces queremos transformar la realidad y no tenemos ninguna herramienta, no tenemos ninguna forma de transformarla. ¿Qué podemos hacer, entonces? Pues debemos entender que, **si no tenemos ninguna herramienta para transformar la realidad, ésta no es nuestra función.** Simplemente, nos es imposible.

Y si nuestra función no es transformar aquella realidad externa, ¿cuál es, entonces, nuestra función en estos casos? Pues, muy sencillo: **transformar nuestra realidad interna, mientras trabajamos para tener las herramientas adecuadas.**

Lo que acabo de decir es muy sencillo; pero, a menudo, de tan sencillo que es lo olvidamos. En síntesis, debemos entender que, siempre tenemos que actuar interiormente,

y que solo podemos actuar externamente cuando tenemos herramientas; es decir, cuando tenemos la posibilidad real de transformar la realidad. Reitero que, si solo recordamos esto de todo el libro, habremos recordado algo clave.

Francisco de Asís ya lo decía en una plegaria: *"Señor, dame la fuerza para cambiar aquello que sí puedo cambiar, serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar y sabiduría para reconocer la diferencia"*. En realidad, creo que ver la diferencia es bien sencilla: si tienes herramientas, actúa. Si no tienes herramientas, solo puedes hacer un trabajo de aceptación².

Y, ahora sí, permíteme hablar de las **armas**.

Mientras que una herramienta transforma la realidad de forma positiva, sin agredir a nada ni a nadie, un arma también puede transformar la realidad externa, pero a partir de la agresión a los otros. Nuestra intención no es buscar, pues, el máximo bien para todo el mundo implicado, sino **agredirlos, imponernos, ganar, vengarnos...**

A primera vista, un arma puede parecer algo útil, porque consigue unos resultados. Pero nunca podremos construir nada sólido, sobre algo que solo se sostiene por la fuerza de las armas, de las amenazas o de la violencia, ya sea física, verbal o mental. Como dice una conocida frase: *"con las bayonetas puedes conseguirlo todo, menos sentarte encima"*.

² En el siguiente capítulo abordaremos cómo actuar para hacer este trabajo de aceptación

En consecuencia, si usamos la agresión, no estaremos usando una herramienta, sino un arma. Consecuentemente, todo aquello que nos parezca que hemos conseguido, se desmoronará.

Usar un arma no es algo sabio. Pero, antes de pasar al siguiente capítulo, donde investigaremos **cómo actuar sabiamente**, os animo a ver algunas aplicaciones prácticas y formas de verificar e integrar este apartado.

Aplicación práctica

Si hay una votación y puedes votar, porque hay urnas y papeletas: tienes una herramienta.

Si hay una reunión de vecinos y vecinas y tienes un presupuesto para presentar: es una herramienta; si no tienes ningún presupuesto, no tienes ninguna herramienta.

Si eres miembro de un grupo excursionista y tienes un mapa para organizar una excursión: tienes una herramienta; si no lo tienes, no tienes herramientas.

Si tienes una pareja, pero la relación no es satisfactoria y te puedes divorciar: tienes una herramienta; pero si es imposible divorciarte, te falta la herramienta.

Si alguien ha cometido un delito y puedes llamar a la policía, tienes una herramienta; si la policía no toma nota de la denuncia, no tienes ninguna herramienta.

Si trabajas en una empresa y puedes hacer huelga, tienes una herramienta; si no puedes permitirte perder parte de tu sueldo y, por lo tanto, no puedes hacer huelga, no tienes ninguna herramienta.

Si puedes publicar un artículo en un diario, hacer una conferencia o, simplemente, explicar tu visión a alguien, tienes una herramienta; si nadie quiere leerte ni escucharte, no tienes ninguna herramienta.

En cambio:

Si agredes a personas para que no voten, estás usando un arma.

Si fuerzas el reglamento de un parlamento o de un senado para aprobar una ley o impedir que se apruebe, sin respetar los derechos de diputados o senadores, estás usando un arma.

Si amenazas la plantilla de una empresa para que no hagan una huelga, estás usando un arma.

Si en una reunión de tu comunidad de vecinas y vecinos, descalificas con mentiras un presupuesto que no te gusta, estás usando un arma.

Si tienes una pareja, pero la maltratas y la amenazas para que no se divorcie de ti, estás usando un arma.

Si utilizas un diario, una conferencia o una conversación para manipular la información, estás usando un arma.

Verificación

Comprueba que hay veces en las que sí puedes hacer acciones que transformen la realidad externa: tienes las herramientas.

Comprueba que, en otras ocasiones, no tienes la posibilidad de transformar la realidad externa y, entonces, solo puedes realizar un trabajo interior.

Comprueba que, según qué situaciones, puedes actuar para mejorar la realidad sin intención de ir contra nadie: tienes herramientas.

Comprueba que, algunas veces, se actúa con violencia para imponer un punto de vista: es un arma.

Comprueba que el punto de vista impuesto con un arma solo se mantendrá mientras la amenaza esté vigente. Comprueba que esta situación no permite un espacio estable donde crecer.

Integración

Ante cualquier situación, pregúntate: ¿tengo una herramienta? Si la tienes, actúa para transformar la realidad.

En caso contrario, trabaja tu interior: no tienes ningún otro lugar donde actuar.

Si antes de actuar te preguntas esto y siempre renuncias al uso de la violencia, irás integrando una forma de actuar que te acercará a la paz interior y a la armonía externa.

Recuerda

Actúa externamente solo cuando tengas herramientas.

Actúa internamente si no tienes herramientas.

Renuncia a confundir las herramientas con las armas.

Capítulo 2

¿Cómo actuar de forma sabia?

Criterios para guiar nuestras acciones

Como acabamos de ver en el anterior capítulo, las personas actuamos constantemente. Incluso, la *no acción* implica, en menor o mayor medida, una acción.

Por este motivo, merece la pena detenerse un momento y pensar cómo podemos conseguir que nuestra acción sea más sabia.

En primer lugar, una acción sabia tiene que intentar cumplir los propósitos siguientes:

Obtener la máxima capacidad de influencia: podemos hacerlo mejor o peor, pero nuestro objetivo debería ser realizar una acción eficaz y que dé resultados. Una acción sabia sabe, previamente, qué resultado posible obtendrá y lo obtiene. ¿Y si no es así? Bien, simplemente, es porque ¡nos falta sabiduría!

Asimismo, tiene que ser una acción que **implique un mínimo desgaste**. Nos puede requerir un esfuerzo, pero en ningún caso tiene que hacernos sentir sin energía, agotados o abatidos. ¿Y si se nos acaba la energía? Bien, seguramente, también nos faltaba sabiduría...

Finalmente, tiene que **comportar un crecimiento interior**. ¿Y si actuamos y, aun así, no crecemos interiormente y en lugar de incrementar nuestra paz y felicidad se incrementa, por ejemplo, nuestro odio? Muy posiblemente, esto también nos indicará que nos faltaba sabiduría.

Como este último punto es el más desconocido, y a la vez el más importante, me gustaría explicitar los tres puntos sobre los que os propongo el entrenamiento interior:

1. A mantener nuestra paz interior, al margen de lo que ocurra fuera: aunque nuestra propuesta no gane, nuestra candidatura preferida pierda, se establezcan pactos que no nos gusten o lo que sea, nuestra paz interior debe permanecer inalterada.

2. A actuar dentro de nuestra realidad y solo dentro de nuestra realidad. Renunciemos a actuar en realidades donde no podemos influir: la de los otros o la de la Vida. Actuemos con herramientas y no con armas.

3. A focalizar nuestra mente a pensar lo mejor de todo y de todo el mundo: darnos cuenta de que podemos aprender de todo y de todo el mundo, significa reconocer que los otros tienen el mismo derecho que nosotros a ver el mundo de una forma determinada, a acertar y a equivocarse. El mismo derecho que nosotros; el mismo.

Si nos orientamos por estos criterios, estaremos actuando con sabiduría.

Pero si nos equivocamos no pasará nada. Simplemente, sufriremos, pero el sufrimiento es útil porque nos recordará que hay algo por resolver. Nos daremos cuenta de que nos falta sabiduría, intentaremos aprender y, con práctica, acabaremos incrementando nuestra sabiduría. Todo requiere su tiempo de aprendizaje, ¿verdad?

En los apartados siguientes intentaremos concretar, mucho más, cuáles son los criterios para una acción sabia.

Todo es un gimnasio interior

Punto de partida

Actuar es algo inevitable, pero tenemos que asumir que, ante una acción, siempre hay dos posibilidades: que los resultados sean los deseados o que no lo sean.

Comprueba que, al margen de lo que suceda externamente, tú solo puedes controlar tu acción. Por lo tanto, lo más sabio es que tu acción esté centrada en expresar, de forma clara y precisa, tus valores. Así, suceda lo que suceda, tú crecerás.

Date cuenta que es absurdo focalizarte en intentar dominar totalmente el exterior, algo imposible. Tu propósito es dar tu máximo, expresarte y crecer como persona. Esto significa actuar dando lo mejor de ti, dejando de lado todo aquello que no suma, todo aquello que no sea una aportación positiva.

Desde este punto de vista, cualquier circunstancia es una oportunidad única para entrenarte; es decir, **para descubrirte y expresar tus valores**. Tenemos que recordar que un valor es aquello que, cuando se expresa, mejora el entorno. Si no lo mejora, entonces, no es un valor, solo es una creencia.

Cuando el entorno social y político es tenso, es difícil mantener la paz interior de forma estable. Para estar

preparados para este tipo de escenarios, lo mejor es utilizar los pequeños conflictos que vivimos en la cotidianidad, para entrenarnos: en una reunión de vecinos y vecinas sobre el color que pintaremos la escalera, en una discusión con los amigos sobre la película que veremos en el cine, en un conflicto con la pareja sobre las fechas de vacaciones, etc. Esto nos ayudará a estar preparados para enfrentarnos a conflictos más intensos.

Lo importante aquí es comprender que el entrenamiento interior no se hace únicamente en un grupo de crecimiento interior ni solo dentro de una comunidad religiosa ni solo participando en debates filosóficos o leyendo libros excelsos... sino que, cada una de las situaciones de la vida, es una oportunidad única para crecer interiormente. Que las sepamos aprovechar o no, solo depende de nosotros. Pero esperar ciertos espacios concretos, para aprovecharlos de cara al crecimiento personal, es desaprovechar todo el resto, ¿no crees?

Aplicación práctica

Cuando escuchas noticias que no casan con tu visión del mundo, entrénate para no perder tu paz interior.

Vota o no votes: pero hazlo dándote cuenta que es una forma de expresarte y de entrenarte a mantener la paz, al margen del resultado final.

Ve a una reunión o a una manifestación o no vayas. Pero no lo hagas en contra de nada, ve "a favor" de tus valores. Puede parecer lo mismo, pero actuar "en contra" incrementa el sufrimiento, mientras que actuar "a favor" aumenta la sabiduría y el bienestar.

Intenta, en cualquier tema donde haya confrontación, entender a las personas que piensan diferente a ti. Si tú lo haces, incrementarás tu capacidad de comprender y habrás aprovechado un espacio "de enfrentamiento" para tener más comprensión. ¡Eso sí es aprovecharlo todo!

Contempla toda circunstancia y espacio como una escuela donde se están impartiendo clases de auto conocimiento y considera cualquier dificultad interna como una prueba para comprobar si ya dominas la lección.

Verificación

Puedes obtener resultados externos que no deseas, pero lo que piensas y lo que sientes depende de ti: date cuenta que hay momentos en que se dan los resultados que esperabas y otros en los que no. ¿Puedes observar cómo, la forma en que reaccionas ante estos resultados, depende únicamente de ti? Todo aquello que piensas y la manera cómo te lo tomas depende de ti. Si no, comprueba que ante un mismo hecho, hay personas que reaccionan de una manera y hay quienes reaccionan de otra.

Por ejemplo, si estás a favor de una Cataluña independiente, ¿puedes recordar momentos en los que eras feliz hace unos años, cuando el tema soberanista no estaba a la orden del día? En aquellos momentos, tú eras una persona feliz. Por lo tanto, tu felicidad no depende solo de esta independencia. Al margen de que Cataluña sea, o no, un Estado independiente, puedes vivir una vida plena.

En cambio, si estás a favor de una España unida, ¿puedes recordar algún momento en que hayas superado una pérdida? De este modo, verás que la pérdida, o no, de Cataluña, no te haría necesariamente infeliz. Se trata, simplemente, de cambiar la perspectiva y dejar de vincular nuestro bienestar a los condicionantes externos.

Puedes hacer lo mismo con otros temas: comprueba que, a veces, tu propuesta no es la escogida, pero que tu felicidad no depende de ello; comprueba que, en una discusión, de ti depende cómo te sientas, al margen de que la otra persona te dé o no la razón, etc.

Entrenarte es sinónimo de incrementar tu gobierno interior. Afortunadamente, cuando nosotros nos entrenamos en un tema, cada vez lo dominamos mejor. Esto también sucede con los asuntos de carácter político y social... ¡y en el crecimiento interior! Si nos entrenamos intentando mantener nuestra paz interior, actuando únicamente en nuestra realidad y pensando lo mejor, ¡estaremos remando a favor nuestro! Verifica que el entrenamiento nos ayuda a

dominar, cada vez más, cualquier tema, y que puede hacerse en cualquier situación.

¿Puedes verificar que, **si pierdes la paz en algún lugar, es porque necesitas hacer un trabajo interior** y, por lo tanto, aquel es un buen espacio de entrenamiento? ¿Puedes ver que en todos los ámbitos de tu vida hay una lección por aprender? ¿Puedes ver que también la hay en el ámbito social y político?

Integración

Una buena manera de aprovechar los espacios cotidianos, para entrenarte, es no rehuir los conflictos ni los momentos donde tu opinión es minoritaria. En estas situaciones, tenemos que intentar entender las posiciones de los otros y escucharlos con verdadero interés.

Así, además de tejer una red de relaciones enriquecedoras, comprenderemos que existe una gran heterogeneidad de opiniones y maneras de actuar. Esto incrementará nuestra flexibilidad mental y entrenará nuestra capacidad de no alterarnos cuando las opiniones mayoritarias sean diferentes a la nuestra o la realidad no se ajuste a nuestros deseos.

Otra manera, es aprovechar cualquier desacuerdo como una oportunidad para potenciar tu capacidad de buscar respuestas imaginativas y de empatía, a la vez que intentamos, con más o menos éxito, mantener la paz interior.

Recuerda

Entrénate en todas partes a mantener la paz interior, en actuar solo dentro de tu realidad y en pensar lo mejor de todo y de todo el mundo.

Entrénate en cosas pequeñas del día a día y estarás preparado/da para situaciones más complejas.

¿Insistir o no insistir?

Punt de partida

Sabemos que es imposible no actuar, pero también sabemos que la realidad no obedece a la inercia: si no actúas nada se transforma; por lo tanto, la única libertad que tenemos es **decidir qué tipo de acciones queremos hacer y asumir los resultados.**

Pero, y si una acción no da ningún resultado: ¿tenemos que insistir o no? ¿Cómo saber si actúo con terquedad o actúo con constancia? ¿Cómo tener un criterio práctico para aplicarlo?

Si tienes dudas sobre si una acción es lo bastante adecuada, te proponemos llevarla a la práctica y comprobar si la acción ha provocado algún tipo de mejoría o avance en la realidad.

Si hay un avance, por pequeño que sea, significa que vamos en la dirección correcta. Quizás, no vas tan rápido como imaginas, pero el avance te está indicando claramente que vas bien encaminado/da.

Si no es el caso y no te has movido ni un milímetro, si no hay ningún resultado externo positivo, mínimamente observable, vuélvelo a intentar. Sería difícil acertar a la primera, ¿verdad? Inténtalo, como mínimo, tres veces, pero nunca más de siete.

Si ya lo has intentado entre tres y siete veces y no hay el más mínimo cambio, creo que puedes sacar una conclusión: la vida te está invitando a actuar de una forma diferente o en otro lugar.

Como ves, un consejo muy fácil para guiar nuestras acciones: observar el resultado y no confundir la constancia -intentar las cosas un mínimo de tres veces y un máximo de siete-, con la terquedad y la ceguera ante lo que la vida nos dice.

Aplicación práctica

Haz las cosas tal como tú creas que es más adecuado: vota, convoca una reunión, intenta sensibilizar a tus vecinos y a tus vecinas, cuelga carteles, escribe libros... y observa los resultados.

No te rindas a la primera. Pero tampoco sigas insistiendo del mismo modo y en el mismo lugar, más de siete veces, si no se produce ningún avance.

En cambio, si hay algún avance, aunque sea pequeño, es una señal de que sí vas bien. Quizás, no a la velocidad que quieres, pero vas bien. Trabaja tu paciencia y sigue adelante.

Verificación

Comprueba que, a veces, hay que insistir más de una vez para tener éxito.

Comprueba que, cuando queremos algo, pero no ha llegado su momento o no acertamos la forma de conseguirlo, insistir es terquedad y no nos acerca al resultado deseado.

Integración

Cada vez que veas un avance objetivo, toma nota y esto te ayudará a mantener la constancia.

Cada vez que no veas un adelanto, toma nota. Si hay más de tres intentos infructuosos, empieza a buscar alternativas: en la flexibilidad podrás encontrar respuestas diferentes que, quizás, sí te serán útiles.

Recuerda

Cuando algún asunto te importa, no desfallezcas antes de intentarlo, como mínimo, tres veces. Y, si no obtienes resultados, tampoco insistas del mismo modo más de siete veces.

¿Querer transformar la realidad implica no aceptarla y luchar?

Punto de partida

Llegados a este punto, algunas personas se podrían preguntar:

- ¿Si quiero transformar la realidad es porque no la acepto?
- ¿Si quiero transformar la realidad quiere decir que estoy en lucha contra ella?
- ¿Qué posibilidades de éxito tengo si lucho contra la realidad?

La respuesta a esta última pregunta es la más fácil: si luchas contra la realidad, no tienes ninguna posibilidad de éxito. Ninguna, ni una. ¿Por qué? Porque nunca puedes vencer la realidad. No tienes que luchar contra ella, sino apoyar su evolución. ¡Es un concepto muy diferente!

Por lo tanto, la lucha contra el mundo no es la respuesta. Trabajar a favor sí, trabajar en contra no.

Pero, ¿si quiero cambiar algo, significa que no lo estoy aceptando y, por lo tanto, luchando contra la realidad?

Creo que la respuesta la podemos encontrar en un antiguo yoga, conocido como **Karma Yoga**. Durante siglos, personas que se han dedicado al mundo de la política y al ámbito empresarial lo han practicado.

Se trata de un camino milenario que nos explica cómo podemos actuar para que nuestra acción no sea una lucha, sino para que sea siempre la expresión de nosotros mismos.

El Karma Yoga se basa en reconocer que **los resultados de una acción no dependen únicamente del individuo que actúa**. En base a esta idea, nos invita a **actuar dando lo mejor de nosotros y a dejar caer la necesidad de tener éxito**.

El éxito es importante, pero no tiene que ser un requisito imprescindible para alcanzar la felicidad. Si no, dependeríamos del exterior y ¡olvidaríamos que nosotros solo podemos mandar dentro de nuestro interior!

Posiblemente, si actuamos desde esta perspectiva, tendremos más posibilidades de transformar la realidad. Aceptaremos que el resultado final no depende únicamente de nosotros, pero que de nosotros depende dar nuestro máximo.

Finalmente, observaremos que quien verdaderamente debe transformarse es uno mismo. Pero, en esta transformación, no habremos luchado. Solo habremos utilizado las herramientas que teníamos, sin emplear ningún tipo de violencia para cambiar la realidad.

De este modo, seremos como las personas sabias: diferenciaremos aquello que podemos hacer de lo que no, utilizaremos nuestras herramientas para actuar dentro de nuestra realidad y, finalmente, dejaremos el resultado en manos de la Vida. Pase lo que pase, nuestra paz interior permanecerá inalterada.

Aplicación práctica

Si vives una acción social concreta como, por ejemplo, apoyar la unidad de España, potenciar una sociedad más ecológica, votar un partido político concreto... como una lucha contra algo, debes parar de inmediato.

Abandona la idea de lucha y abraza la actitud de aportar algo útil al mundo.

No votes en contra de nada, vota a favor de lo que nace.

No vayas a manifestarte contra nada, manifiéstate a favor de la comprensión, la libertad, la paz...

No escribas para hundir al enemigo, sino para dar luz en temas complejos.

No hables solo por criticar, sino para encontrar puentes, para buscar puntos en común, para construir.

Verificación

El fracaso no implica necesariamente la infelicidad. Si dejamos de ser esclavos de los resultados externos, podremos mantener un estado de felicidad permanente. ¿Puedes verificar que, en algún momento, el partido o la asociación que apoyas ha perdido una votación y tú has podido seguir siendo feliz? ¿Puedes verificar que, en algún momento, las cosas no han ido como querías o has sufrido una pérdida y, aun así, has podido seguir siendo feliz?

Dar nuestro máximo es positivo. Cuando aquello que nos importa es dar nuestro máximo, en cualquier acción que hagamos, tendremos la certeza de que, pase lo que pase, habremos hecho lo mejor que podíamos haber hecho. Esto nos llenará de paz y comprensión. ¿Puedes comprobar que cuando das tu máximo sientes plenitud y no te reprochas nada?

Integración

Cuando luches, date cuenta de estar mal enfocado. Vuelve dentro de ti y busca aquello positivo que quieres aportar. No pierdas nunca el norte, es decir, aquello que quieres aportar.

Nunca te centres en querer destruir o tu vida se llenará de sufrimiento y odio.

Recuerda

Transforma desde el amor. No luches, aporta.

Si tienes herramientas, actúa externamente.

Si no tienes herramientas, actúa internamente.

¿Es posible llegar a un acuerdo?

Punto de partida

No tenemos obligaciones, tenemos acuerdos que cumplimos porque queremos. Si deseamos, podemos romper estos acuerdos, pero esta decisión comportará una serie de consecuencias. Utilizando un ejemplo anterior, es como plantar una semilla: una vez plantada, no podemos escoger qué fruto nacerá.

Como soy libre, puedo cumplir los acuerdos a los que me he comprometido o no hacerlo. Reitero que un acuerdo no es una obligación, se trata de un compromiso personal y, consecuentemente, soy yo quien quiere cumplirlo.

De ahí que, para crecer internamente, tengamos que **cumplir nuestros acuerdos de forma voluntaria y comprometida.**

Aun así, en la misma esencia de un acuerdo, está la posibilidad de rehacerlo. Rehacer los acuerdos puede tener un coste, pero vivir en un acuerdo que no nos satisface tiene un coste superior.

Mientras el acuerdo exista, tenemos que cumplirlo, necesariamente, por una cuestión de lealtad con nosotros mismos. Antes de cambiarlo, conviene intentar llegar a un acuerdo nuevo con las otras partes implicadas.

Como hemos dicho, los acuerdos no son eternos: siempre existe el derecho de revisarlos y rehacerlos. Pero si una parte se niega a revisar un acuerdo o impone condiciones que, de hecho, imposibilitan la revisión del acuerdo, está negando la posibilidad de rehacerlo. Esta imposición implica de forma inmediata su destrucción y da como resultado la liberación de la otra parte: ya no hay acuerdo.

En cualquiera de los casos, antes de romper un acuerdo se debería intentar renegociar. A veces será posible y a veces no. Si una de las partes no respeta el acuerdo o no lo puede cumplir, éste ya no existe. Solo es papel mojado.

Consiguientemente, es imposible firmar acuerdos con personas o grupos que sabemos que no los cumplirán. Ya sé que parece evidente, pero merece la pena tenerlo presente. Por ejemplo, ¿es posible pactar acuerdos con los mosquitos? Evidentemente, no: necesitan picarnos para poner los huevos. Con ellos, nunca podremos pactar acuerdos, no pueden cumplirlos.

A pesar de todo, el hecho de establecer pactos con personas o grupos que sí pueden mantenerlos, no nos exime de posibles conflictos que puedan poner en riesgo un acuerdo. En estos casos, es recomendable conocer qué etapas tenemos que superar para poder resolverlos. Ahora bien, hay casos en que lo más conveniente será romperlo o negociar uno de nuevo.

En un conflicto, podemos plantearnos una serie de etapas antes de romper el acuerdo:

1. Ceder: cuando creemos que la propuesta de la otra parte es igual de válida que la nuestra, podemos ceder. Entonces, las diferencias se habrán resuelto.

2. Punto medio: si ceder no es posible, pero podemos encontrar un punto medio, también habremos solucionado las posibles diferencias y el acuerdo, renovado, vuelve a existir.

3. Informar: si encontrar un punto medio es completamente imposible en un tiempo prudencial -recordad la ley del $3/7^3$ -, podemos informar a la otra parte sobre aquello que consideramos imprescindible para que el acuerdo continúe, informando que, si no se cumple, la ruptura será un hecho real e inevitable.

4. Ruptura: si el punto anterior no genera ningún cambio positivo, la ruptura es inevitable. ¿Por qué motivo? Porque el acuerdo, de hecho, no es posible.

A veces, puede suceder que una de las dos partes amenace a la otra con violencia para hacer cumplir un acuerdo que ya no lo es; es decir, para imponer un tipo de relación que ya no es aceptada por ambas partes.

En este caso, es conveniente no enfrentarse violentamente, hasta que la situación cambie y nos sea posible salir con otras estrategias.

3 Intentar las cosas del mismo modo un mínimo de tres veces y un máximo de siete.

El motivo por el cual tenemos que evitar el enfrentamiento físico violento es doble; por una parte, porque por amor a uno mismo, tenemos que evitarnos daños físicos, así como cualquier otro daño a nuestros bienes personales; pero, por otra parte, por amor a quien es violento y nos agrede o amenaza, puesto que nuestro enfrentamiento lo animaría a seguir agrediendo y, esto, de alguna manera, lo convertiría en un monstruo.

Lamentablemente, no siempre podemos conseguir que un grupo de personas no ejerza la violencia; pero sí podemos decidir no agredir. Incluso podemos convertir la agresión ajena en una herramienta de auto transformación, si somos capaces de gobernar nuestro interior y no perder ni la paz ni el amor ni la felicidad.

Aplicación práctica

Si estás viviendo un proceso de negociación, aplica los cuatro criterios de la negociación, para saber en qué fase estás.

Una sugerencia sería intentar aplicarlo en el conflicto entre Cataluña y España, desde las diferentes perspectivas que puedas: desde la perspectiva de quien quiere un acuerdo federal, sin que sea necesaria ninguna independencia previa; desde la perspectiva de quien quiere una independencia previa, para firmar un acuerdo de unidad federal, de quien quiere una España unida con un poder centralizado...

Verificación

¿Puedes darte cuenta de que, si haces un acuerdo con alguien, tu compromiso te liga; pero, al mismo tiempo, tienes la posibilidad de romperlo?

¿Puedes darte cuenta de que, cuando alguien no puede cumplir un acuerdo, en realidad no hay acuerdo?

¿Puedes darte cuenta de que, si alguien mantiene un acuerdo sobre la agresión, no tiene solidez y, de hecho, no existe más que en apariencia?

Integración

Reconoce los acuerdos que se han roto y trabaja para reequilibrar la situación de forma pacífica.

En caso de violencia, busca alternativas hasta que encuentres una salida que no te hiera ni convierta a la otra parte en un monstruo.

Recuerda

Cumple tus acuerdos de forma voluntaria o renégocialos, teniendo presente las fases de toda negociación.

Renuncia a la violencia.

El agua hervirá a 100 grados

Punto de partida

Si queremos que el agua hierva tenemos que calentarla. Mientras esté a menos de 100 grados, el agua no hervirá: es algo inevitable; pero, al llegar a los 100 grados, sí hervirá: también es algo inevitable.

Una vez la temperatura alcance los 100 grados, el agua no seguirá aumentando de temperatura; simplemente, continuará hirviendo.

¿Y qué relación tiene esto con los cambios sociales y políticos y nuestra paz interior? Mucho. Veámoslo a continuación:

Nosotros no podemos modificar la sociedad en su totalidad. Como hemos visto, no podemos forzar el cambio en el nivel de evolución social y mental de todo nuestro entorno ni tampoco del contexto histórico en el cual nos encontramos.

En función de cómo la mayoría vea la realidad, se actuará de una forma u otra y, dependiendo de esta actuación, el resultado será algo inevitable o, en cambio, no encontrará la fuerza suficiente para florecer.

Del mismo modo que el agua hierve al llegar a los 100 grados, la sociedad se transforma, inevitablemente, cuando

hay una masa crítica suficiente de personas que ven un tema de una forma determinada. Es inevitable.

Pero también es inevitable que, mientras esta masa crítica no sea suficientemente numerosa, el cambio sea imposible.

En otras palabras: si el cambio tiene que ser ahora, lo será; si el cambio no puede ser ahora, no lo será.

Y esto no depende de ti, porque no puedes conocer todas las variables implicadas. Lo único que sí depende de ti son tres cosas: dar tu máximo para que la masa crítica crezca y, así, se produzca un cambio; no sufrir durante el proceso; y, por último, confiar que, cuando la masa crítica sea suficiente, el cambio se producirá, inevitablemente. En otras palabras, te estoy hablando de confianza.

Te propongo un ejemplo, para demostrar que los cambios sociales son inevitables, cuando se dan las circunstancias, mientras que estos son imposibles, si no se dan.

Si, en nuestra sociedad actual, alguien promoviera un proyecto en el cual las mujeres necesitaran el permiso de los hombres para casarse, fracasaría estrepitosamente: esta es una visión del mundo ya superada. Hay una masa crítica de personas que ha superado esta actitud, que se basa en tratar a las mujeres como mercancía de intercambio, para mejorar la posición familiar. Aun así, esta fue la visión social dominante durante siglos. Y no pudo superarse, hasta que la mayoría integró una visión más liberadora.

Así, pues, algunos cambios sociales son actualmente imposibles, porque la mayoría de la población ya los ha superado o aún no está preparada. Cuando la mayoría lo esté, serán inevitables. Lo único que podemos hacer es seguir trabajando, pero sabiendo y aceptando que los resultados no serán ahora.

Si sabes que tu trabajo te aproxima a tu cometido, puedes descansar en la confianza: todo florecerá cuando sea el momento, cuando sea correspondiente; ni un segundo antes ni un segundo después. Saber esto, te permite alimentar una confianza que te ayude en cualquier proceso, con paz, ya sea corto o largo.

Por ejemplo, el triunfo de los valores veganos⁴ es, hoy por hoy, imposible. ¿Esto implica que los veganos tienen que vivir en un sufrimiento continuado? ¡Claro que no!

Personalmente, pienso que pueden vivir expresando abiertamente sus valores de respeto por cualquier ser vivo, aceptando que, quizás, se necesitan varios decenios para que esta opción de vida sea mayoritaria. Pero, si tiene que llegar

4 Según la definición de la Wikipedia, el veganismo es una práctica que consiste en abstenerse de comer y usar productos de origen animal y adoptar un estilo de vida basado en el respeto hacia los animales. Quienes siguen el veganismo (veganos), consideran que los animales, no humanos, también tienen sus propios derechos e intereses. Según este punto de vista, los animales no tendrían que ser tratados como medios de producción. En la práctica, esto se traduce en seguir una dieta vegana o dieta vegetariana pura; es decir, excluyendo todos los productos de origen animal, incluyendo huevos, productos lácteos e, incluso, la miel. También renuncian a usar pieles, cuero y los tejidos de origen animal, como la lana o la seda, evitan usar productos experimentados en animales y piden la abolición de las granjas, los mataderos y las tiendas que comercian con animales vivos y/o muertos.

a ser una realidad mayoritaria, o no, en ningún caso depende de un único vegano. Es más, en este mismo momento, es imposible que lo sea.

¿Por qué motivo esto tiene una importancia capital?

Porque si yo me doy cuenta de este hecho, trabajaré para ampliar la conciencia social con una gran paz interior, sea cual sea mi visión del mundo. Viviré el presente para expresar mis valores y, al hacerlo, viviré en plenitud. Sabré que, si ahora es el momento, nada podrá parar el cambio social al que me sumo. Pero también sabré que, si no es el momento, no fructificará y que, por lo tanto, debo aprovecharlo para seguir creciendo interiormente, mientras sigo aportando mi visión al mundo.

Saber esto, me permite convertirme en una persona que actúa sabiamente; es decir, en una persona que al margen de que tenga, o no, éxito, mantiene la paz interior y utiliza todo lo que vive para crecer interiormente.

En cambio, aquellas personas que no han integrado esto, tenderán a luchar y luchar, con el sufrimiento que eso comporta. Si no tienen éxito, su sufrimiento habrá sido inútil; pero, si la sociedad cambia, su sufrimiento también habrá sido inútil: hubieran llegado al mismo puerto sin sufrir.

Si sabemos que el agua hierve al llegar a los 100 grados, trabajaremos para que el fuego no se apague. Trabajaremos dichosamente, con alegría y celebrando cada paso, en lugar de luchar dolorosamente.

En suma, deberíamos entender que una persona o un grupo de personas solo pueden aportar un granito de arena, pero no la totalidad. A la vez, conviene recordar que, si hay bastante arena, el resultado será inevitable, pero si no lo hay el resultado será imposible. Si sabemos integrarlo y aportamos dichosamente nuestro granito de arena, siempre nos acompañará la paz.

Aplicación práctica

Céntrate en aquello que sí puedes hacer, y hazlo:

- Vota
- Convoca una reunión
- Participa en un grupo organizado
- Escribe y difunde un tema
- Etc.

Pero deja en manos de la Vida el resultado final. Confía en la Vida: si es el momento, florecerá; si no es el momento, tu trabajo dichoso lo aproxima.

Verificación

Históricamente, ha habido muchos intentos de transformación; sin embargo, los cambios no se han dado hasta que la sociedad no ha estado preparada y no ha existido una masa crítica suficientemente importante.

Para ilustrar esto, piensa en el ejemplo de Christine de Pisan. Esta poeta feminista y filósofa francesa escribió en el siglo XV el primer libro de feminismo que se conserva. Aun así, no fue hasta casi cinco siglos más tarde, cuando los movimientos feministas empezaron a tener eco y a hacerse mayoritarios. Las mujeres que en la época de Pisan trabajaban a favor de los valores de la igualdad, no estaban llamadas a tener éxito en aquel momento histórico, solo plantaron las semillas que florecerían siglos después.

El sufrimiento no aproxima la primavera. ¿Puedes verificarlo?

El sufrimiento no acelera los procesos sociales. ¿Puedes verificarlo?

El sufrimiento solo nos complica la vida, ahora y aquí. ¿Puedes verificarlo?

Te animo a observar que la acción y el éxito no siempre van de la mano. Hay personas que luchan, pero no logran sus objetivos. Otros luchan, sufren y llegan al éxito... ¡pero después de sufrir!

Finalmente, también hay personas que al margen de que tengan, o no, éxito, mantienen la paz interior. ¿Puedes verificarlo, mirando atrás en la historia?

Integración

Si no obtienes resultados externos muy visibles: céntrate en el trabajo interno (disfruta del proceso manteniendo la paz interior, amando y siendo feliz).

En caso de que **sí obtengas resultados externos visibles**: celébralos, pero no te lo tomes como algo personal y sigue haciendo un trabajo interior, disfrutando del proceso y manteniendo la paz interior, el amor y la felicidad.

Cuando trabajes por un cambio social y sufras, párate: no vas por el buen camino. Si no disfrutas y no estás contento y en paz interior: no vas por buen camino.

Si te paras cada vez que veas que sufres, porque las cosas no son como tú quieres, irás integrando una visión que te permitirá actuar y disfrutar de lo que haces. Te permitirá avanzar, pero no dependerás de los resultados externos para seguir disfrutando.

Recuerda

Confía, mientras aportas tu máximo: todo florecerá cuando sea el momento. Ni un minuto antes ni un minuto después.

Cerrando el capítulo

La posibilidad de crecer interiormente, aprender a amar, a ser feliz y a mantener una paz interior invulnerable, está en todas y cada una de las situaciones de la vida; por lo tanto, también puede encontrarse en la política y en los temas sociales y colectivos.

A lo largo de este capítulo hemos sugerido orientaciones al respeto; pero, para cerrarlo, querríamos reexplicarlo, desde otro ángulo: desde la sabiduría que aportan las 7 herramientas del amor⁵, una serie de estrategias de relación con uno mismo y con los otros, que potencian las buenas relaciones, así como la obtención de excelentes resultados.

Desde esta perspectiva, podemos actuar como queramos, siempre que nuestra acción esté motivada por la búsqueda del bien, en lugar de estar motivados por la lucha, el enfrentamiento, la venganza o, incluso, la indignación ante la que, habitualmente, se denomina injusticia.

Siempre que se cumplan estos criterios, no importará la acción que lleves a cabo:

⁵ De hecho, puedes consultar una visión más detallada y ampliada de las 7 herramientas, leyendo el libro *7 herramientas del amor* de Boira Editorial: www.boiraeditorial.com

1. Actúa sin odio, buscando el máximo bien para todo el mundo. Piensa lo mejor de todo y de todo el mundo.

2. Actúa solo cuando puedas hacerlo de forma serena y eficaz, cuando puedas hacerlo sin reaccionar automáticamente a lo que haya sucedido. Renuncia a las tres violencias posibles: la física (contra personas o pertenencias), la verbal (mentira, chantaje, insulto, difamación...) y la violencia mental (pensar mal de alguien; recuerda que todo el mundo hace lo mejor que puede con lo que sabe).

3. Actúa renunciando a la necesidad de obtener un resultado final concreto: esto no depende solo de ti. Cuando hayas dado tu máximo, acepta el resultado y aprende de lo que haya sucedido.

4. Actúa sin luchar contra la realidad, con la intención de apoyar lo que esté naciendo o ya existe, con la intención de mejorarlo; es decir, no actúes contra nada ni nadie, sino a favor de lo que creas más adecuado para todo el mundo.

5. Actúa sabiendo que todas las dificultades incluyen un aprendizaje y disfruta del hecho de actuar por la oportunidad que tienes de expresar tus valores y descubrirte. Comprende que tu conducta es hija de tu libertad y no nace de ninguna obligación.

6. Actúa sabiendo que aquello que vives en tu interior, depende de ti. **No culpes a nadie de lo que vives interiormente**, especialmente, cuando las cosas no salen como tú querías.

7. Actúa adaptándote a lo que sí puedes hacer, y hazlo. No sueñes con el *"tendrías que poder hacer"* o en *"cómo tendrían que ser las cosas"*. Limitate a actuar y a **hacer aquello que sí puedes hacer**. Renuncia a querer hacer aquello que te es imposible.

8. Actúa respetando las creencias, costumbres e ideas de todo el mundo y permite que **cada persona actúe según su conciencia** y obtenga los resultados de su acción. No salves a nadie de las consecuencias de sus actos, pero tampoco utilices esta excusa para agredirlos, castigarlos o similar.

Si actúas sin que se cumplan estos criterios, tu acción no estará guiada por el amor e, inevitablemente, producirá conflictos. Si se producen, aprovéchalos para aprender con humildad.

Como puedes comprobar, en realidad, el contenido del capítulo se puede resumir a través de las 7 herramientas del amor, que incluyen mucha información sabia de forma sintética.

Capítulo 3

Algunas preguntas y más aplicaciones prácticas

El 28 de octubre de 2017, impartí un taller sobre el contenido de este libro junto a Sergi Pérez⁶. En total, participaron unas 350 personas en el taller presencial y más de 500 se inscribieron para pedir el resumen de la sesión.

Durante la formación presencial, se nos plantearon muchas preguntas. La mayoría ya han sido contestadas a lo largo del texto.

Aun así, otras preguntas eran muy específicas y he preferido responderlas a continuación.

Las respuestas que ofrezco son solo orientativas. En ningún caso las podéis considerar como respuestas cerradas, al contrario: no estarán completas hasta que vosotros añadáis vuestro criterio. Esperamos que os sean útiles.

⁶ Sergi Pérez es un conocido Maestro de Vida de Vic. Podéis encontrar más información acerca de él en: www.sergi-perez.com

¿Cómo podemos entender que se manipule la información para generar odio?

Tú no puedes evitar que otras personas mientan o manipulen la información, así como tampoco puedes evitar que ciertos medios de comunicación publiquen informaciones poco fidedignas. Esto no forma parte de tu realidad, tal como antes hemos comentado y, por lo tanto, no puedes evitarlo, del mismo modo que no puedes eliminar las fatalidades atmosféricas.

Entonces, ¿qué puedes hacer?

Creo que solo puedes hacer cuatro cosas:

- 1. Evaluar con prudencia** las diferentes informaciones, intentando contrastarlas.
- 2. Entender** que manipulan por motivos que ellos creen adecuados: desde proteger sus subvenciones (algunos medios de comunicación reciben cantidades de dinero de las que dependen); dar fuerza a sus posiciones políticas; defender ciertos intereses económicos... lo digo, porque no creo que sea cierto que lo hagan para "generar odio", por el simple hecho de generarlo, sino porque buscan un

resultado que creen que es justificado. En este paso, es importante **entender su motivación**: esto te hará crecer en comprensión y evitarás que el odio viva dentro de ti. No digo que lo justifiques, te animo a que lo entiendas.

3. Actuar en consecuencia si tienes las herramientas: demuestra que no es así, exige una argumentación sólida, ponlo en conocimiento de la policía o la justicia, pide una rectificación pública... si no tienes herramientas, ya sabes que no puedes actuar externamente; pero, siempre puedes actuar interiormente: cultivando la paz, cultivando la empatía, cultivando la comprensión o ¡lo que necesites cultivar dentro de ti!

4. Retirar tu confianza a comentarios, personas o medios de comunicación que hayas comprobado que son claramente manipuladores: si lo son en un tema, lo volverán a ser en otro. Las personas que verifican que ciertos medios no son creíbles y siguen creyendo en ellos, son crédulas y, por lo tanto, no pueden esperar nada más que a ser engañadas de forma sistemática.

Naturalmente, habrá quién dirá que con esto no es suficiente... pero si no tenemos herramientas para actuar, solo podremos llenarnos de odio, de indignación, de deseo de venganza... y esto no irá a nuestro favor. Si tienes herramientas para evitarlo, úsalas.

Lógico, ¿verdad?

¿Qué hacer cuando no piensas igual que la mayoría y te da miedo expresarte?

En primer lugar, hay que entender la función del miedo: nos avisa de peligros reales; por lo tanto, te animo a comprobar si el peligro que percibes es real o solo mental. Si ves que al hablar del tema se te agrade, renuncia a hablar.

Aun así, si compruebas que sí podéis hablar y es posible enriqueceros con puntos de vista diferentes, podrás dejar caer el miedo.

Ahora bien, te animo a darte cuenta de que hablar con alguien implica tener interés, un interés verdadero y genuino, para ponerte en la piel de la otra persona. Dialogar no implica solo explicar lo que yo pienso, sino tener un verdadero deseo de comprender la posición del otro. Dialogar es como hacer "turismo" por el interior de las personas. Hay personas que abren sus puertas interiores y nos permiten, gracias al diálogo, visitar un mundo muy diferente al nuestro y salir enriquecidos. Otras personas no abren sus puertas y, por lo tanto, aunque sea una posición totalmente respetable, nos impiden dialogar con ellas.

Incluso, cuando una persona no quiere escucharnos, nosotros sí la podemos escuchar a ella. ¡Recuerda que escuchar implica querer ver la realidad desde su punto de vista! Por lo tanto, escuchar implica haber renunciado a querer tener razón, haber renunciado a querer imponer mi punto de vista, haber dejado caer la necesidad de seducir a la otra persona.

Si te das cuenta, desde esta perspectiva, ¡podemos escuchar casi siempre! Incluso, a aquellas personas que no quieren escucharnos: que ellas no nos quieran escuchar, no nos impide escuchar a nosotros.

¿Y por qué tendríamos que escuchar a una persona que no quiere escucharnos? Pues, para aprender, por amor a nosotros, a los otros y a la verdad, para ampliar nuestro conocimiento, para descubrir un mundo que desconocemos...

A menudo, pedimos a los otros que nos entiendan, que nos escuchen y que cambien su forma de pensar... ¿sabes por qué? Pues porque nosotros ni los entendemos ni los queremos escuchar ni queremos cambiar nuestra forma de pensar.

En realidad, nosotros no podemos evitar que los otros nos quieran, o no, escuchar. Lo que sí podemos es estar abiertos para escuchar. Lo decíamos al hablar de la realidad, en capítulos anteriores.

Sin embargo, si en una relación de intimidad y de proximidad, uno/a amigo/a no quiere escucharnos, tendremos que estar atentos, porque es muy probable que ya no tengamos intimidad ni proximidad. Un síntoma de que ya no hay amistad.

Es muy probable que, ahora que pensamos diferente, estemos descubriendo que aquella persona que parecía tan cercana ya no lo es y que, posiblemente, no lo ha sido nunca: nunca quería escuchar, pero, por azar, compartíamos la misma visión de la vida. Cuando han aparecido las diferencias, ha decidido no permanecer a nuestro lado... y eso demuestra que nunca habíamos sido íntimas de forma auténtica.

Desde esta constatación, podemos querer lo mejor para aquella persona, podemos desear que sea feliz, pero no podemos seguir engañándonos y pensar que tenemos una proximidad que no es cierta. Pero, reitero: la podemos comprender y podemos seguir deseándole lo mejor. Aun así, la vida ya nos está diciendo que éste ya no es nuestro espacio social y que debemos abrirnos a conocer personas nuevas, mucho más abiertas.

No tienes que sufrir, no es nada nuevo. Si lo miras con una cierta objetividad, verás que toda la vida es un continuo "hola" a ciertas personas y "adiós" a otras. Lo que importa es saber decir "hola" cuando llega gente nueva y saber decir "adiós" cuando la relación se ha acabado. Y hacerlo con amor, sin rencor.

Por último, no querría acabar esta respuesta sin una última observación: a veces, nosotros pedimos comprensión... ¡porque nosotros no estamos dispuestos a comprender! Por consiguiente, antes de pensar que son los otros quienes no quieren comprender, te animo a preguntarte: ¿puedes amar a aquellas personas que no te comprenden? ¿O necesitas personas que te comprendan precisamente porque tú no las quieres comprender a ellas?

¿Cómo desactivar la rabia de manera rápida y efectiva cuando tienes ira?

¡Uf! Creo que ésta es la pregunta del millón y puede ser respondida de formas diferentes, en función de tu nivel de conciencia.

En realidad, no importa que tengas pensamientos generados por la ira... ¡mientras no les hagas ni caso! Pero, claro, ya entiendo que no todo el mundo es capaz de aceptar sus pensamientos y sentimientos sin identificarse. Aun así, una forma muy simple de desactivar la ira sería: no identificarte con lo que piensas y sientes, porque sabes que tú no eres aquello, solo son contenidos erróneos en tu mente.

Una segunda forma, es darte cuenta que la circunstancia o persona que está ante ti no te despierta ira, sino aquello que tú piensas sobre la persona o situación. En consecuencia, si te das cuenta que eres tú quien generas la emoción dentro de ti, dejas de dar poder a la persona o a la situación para decidir lo que tú sientes. Recuperas tu propio poder. Si te has prometido cuidarte y no maltratarte, entenderás que ésta es una buena oportunidad y pasarás de la ira al agradecimiento: esta persona o esta circunstancia te ayudan a recordar que todo lo que pasa dentro de ti lo provocas tú. De este modo, también se desactiva muy rápidamente.

Una tercera manera, es constatando que, posiblemente, aquello que te incomoda es, en realidad, un espejo de una parte tuya. Por lo tanto, es una invitación a mirar dentro de ti y darte cuenta que hay un tema que no tienes trabajado... ¡y trabajarlo! Por ejemplo: a veces no soportamos la violencia externa, porque no hemos hecho las paces con la propia violencia, porque nos da miedo nuestra energía por si se expresa de forma violenta.... ¡Ah! Y esto que ahora estoy diciendo a nivel individual creo que también es cierto a nivel colectivo: aquello que criticamos de otros grupos o pueblos, en realidad, habla de nosotros.

Una cuarta manera, es recordarnos que todo el mundo hace lo que puede y que yo, también, he actuado de forma parecida en el pasado. Recordarnos que el mal no existe⁷ y que, si creo en él, será inevitable que me convierta en una persona justiciera que luche contra el mal, contra la injusticia y que mi vida se llene de odio y violencia... Entender que la otra persona hace lo que puede, también es una forma muy eficaz de dejar caer esta ira.

Una quinta manera, es entender que nosotros no sabemos aquello que es realmente beneficioso para nosotros ni para los demás. Muchas veces, las dificultades más grandes, que al principio nos parecían malas, nos han servido para crecer interiormente de forma extraordinaria, nos han ayudado a entender cosas que no habríamos entendido de otro modo, a enternecer nuestro corazón... por consiguiente, abrimos

7 Os invito a profundizar en esta idea leyendo el capítulo correspondiente del libro *21 creencias que nos amargan la vida*, Boira Editorial (2016) www.boiraeditoria.com

a aquello que pase sabiendo que, de situaciones realmente desagradables, podría nacer una profunda transformación positiva, es una forma muy sabia de dejar de sufrir y liberarse de la ira. Si nos damos cuenta de que es mentira que "sé cómo tienen que suceder las cosas porque sé lo que es bueno para mí y para los demás" la ira no podrá habitar dentro de nosotros, cuando las cosas vayan de manera inesperada o poco agradable desde nuestra perspectiva.

Obviamente, los métodos anteriores se pueden combinar entre ellos. Pero todos requieren de una cierta evolución interior para aplicarlos o resultan incomprensibles o, como mínimo, inaplicables. Pero no sufras: con intencionalidad y práctica, todos se van integrando.

Aun así, si no te funcionan, te sugiero una herramienta que sí está al alcance de todo el mundo: haz ejercicio físico intenso -preferiblemente dejando salir, como quien permite que una copa de cava se desbrave, los gritos o palabras que salgan de dentro a partir de la rabia- y sigue haciendo ejercicio hasta que el cuerpo esté muy cansado. Observarás que tu nivel de rabia habrá bajado muchísimo.

Finalmente, me gustaría remarcar que, hasta que no hayas calmado tu ira, es mejor que no actúes o el riesgo de actuar de forma poco sabia se multiplica enormemente: tener ira nos dificulta pensar y actuar con serenidad, dificulta nuestra sabiduría.

¿El sentimiento patriótico es una conducta saludable y adecuada?

Depende de cómo vivamos este sentimiento patriótico.

Creo que una forma sana de vivirlo es agradeciendo a nuestros antepasados todo lo que hicieron, porque ahora estamos aquí gracias a ellos y a ellas. Saber que nos regalaron un cuerpo, una cultura, un arte, una ciencia, unos conocimientos, una lengua... pero sabiendo que este regalo no es mejor ni peor que otros. A su vez, sabiendo -y por eso lo agradecemos- que sin este legado no podríamos expresarnos.

Al hilo de esto, hay que dejar de lado el pasado, la historia y los sufrimientos de nuestros antepasados, para centrarnos en aquello que podemos hacer, ahora y aquí.

Por ejemplo, exigir justicia por algo que vivieron nuestros antepasados, no es sabio: me hace vivir en el rencor, cuando ni nosotros somos ellos ni tampoco, "*quienes los agredieron*" están vivos. Evidentemente, tampoco podemos responsabilizar a nadie por lo que hicieron sus antepasados.

Así pues, lo correcto es agradecer a nuestros antepasados lo que vivieron y lo que hicieron y, desde este agradecimiento, vivir en paz.

Por lo tanto, cualquier sentimiento patriótico que nos conduzca al odio, a pensar que somos mejores que otros, no me parece sabio ni saludable ni adecuado. Pero agradecer nuestras raíces y mirar al futuro con agradecimiento sí me parece algo positivo: valorar lo que tengo es, de hecho, una de las 7 herramientas de amor⁸ y nos conduce, literalmente, a la abundancia.

8 Podéis profundizar en la manera sana de amar en el libro *7 herramientas del amor* de Boira Editorial (2017): www.boiraeditorial.com

¿El estado emocional colectivo tiene relación con las memorias históricas?

Sí, es posible que inconscientemente nos hayamos hecho la promesa de vengar a unos antepasados o a un compañero/a o a una situación que creemos que fue injusta.

Si la historia hubiera sido diferente, no nos habríamos hecho esta promesa. Aun así, como nos apropiamos de esa historia, ahora tiene influencia en nuestra vida.

Bien, de hecho, el problema no son las promesas, sino que éstas no se hacen para buscar mi bienestar, se hacen para vengar injusticias históricas. En este sentido, no nos ayudan, porque nos empantanamos en el odio, no nos dejan avanzar y nos despistan del trabajo principal: cuidarnos y crecer interiormente en amor, paz y felicidad.

Cualquier trabajo que nos ayude a hablar con el inconsciente y a decirle que la promesa ya ha caducado, que ya ha sido cumplida o que es innecesaria y que la podemos dejar caer, nos ayudará muchísimo. Normalmente, esta relación con el inconsciente puede hacerse con actos simbólicos, como si fuera una realidad onírica, mientras estamos en vigilia,

porque éste es el lenguaje que el inconsciente comprende. Los ejemplos de psicomagia que *Jodorowsky* describe es una de las posibles vías.⁹

Si nos damos cuenta de que estamos atrapados por un tipo de promesa con el pasado, liberémonos. Ahora, no somos el pasado; ahora somos presente; ahora podemos actuar diferente. Como dice el poeta Martí Pol: "*Todo está por hacer y todo es posible*"¹⁰. Pero en el ahora y aquí.

9 *Manual de Psicomagia (consejos para sanar tu vida)*, Editorial Siruela.

10 En el poema "*Ara mateix*" (*Ahora mismo*) del libro de Martí Miquel i Pol, *L'àmbit de tots els àmbits*, (*El ámbito de todos los ámbitos*) Edicions 62.

¿Cómo mirar con compasión a personas que han tenido conductas violentas, autoritarias, represivas... contra gente de bien?

Ante todo, decirte que todas y todos somos personas y todo el mundo merece ser feliz. Todo el mundo. Por lo tanto, la división entre gente de bien y gente de no bien es inadecuada.

Si borras esta diferencia, ya habrás hecho prácticamente la totalidad del trabajo. Si dejas al margen esta clasificación, comprenderás que todo el mundo hace lo que puede, que todo el mundo actúa pensando que tiene razón, pensando que su acción está justificada. Entonces, la compasión brotará de forma natural de tu corazón.

¿Sabes por qué?

Pues porque podrás ver que tú también has actuado con violencia y agresividad en algún momento de tu vida, que también has sido autoritario/a, que también te has reprimido a ti mismo/a y a los otros, en algunos momentos, que también has manipulado...

Quizás, -no lo niego-, haya diferencia de grado. Quizás, tú tengas un menor grado de violencia o de autoritarismo... pero

no eres sustancialmente diferente, solo lo has practicado en un grado menor.

Si sabemos que somos iguales en sustancia, y que la única diferencia es de grado, ¿cómo no podría despertarse nuestra compasión? Somos iguales; iguales. Todo el mundo tiene derecho a equivocarse. Todos hemos errado y, precisamente, cuando erramos, nos hace falta más que nunca la comprensión ajena, para curar nuestras confusiones y heridas internas. Quien más hiere, más amor necesita.

Y una última consideración sobre el término "gente de bien": te animo a vigilar las palabras que usamos. Si califico a alguien de "gente de bien", respecto a alguien a quien niego este calificativo, estaré generando un mundo dual dentro de mí. Las palabras nos hacen el mundo comprensible; pero, si no usamos palabras adecuadas, viviremos en un mundo distorsionado.

Las palabras tienen poder. Seamos exigentes con su uso y, por lo tanto, evitemos usarlas ligeramente. Evitemos, especialmente, los insultos, puesto que su función no es descriptiva, sino deshumanizadora y, al usarlos, mi mundo se distorsiona. No hablo de ningún tema moral, sino de querer ver el mundo tal y como es, de no auto engañarnos con palabras e insultos que distorsionan nuestra mirada, que nos alejan de nuestro propio bien.

¿Cómo aceptar las mentiras? ¿Cómo aceptar la negación de los hechos?

Muy sencillo: porque yo también me he mentido muchas veces, porque yo también he negado la realidad muchas veces...

Lo que los demás hacen, es lo que yo hago o lo que he hecho. No hay diferencia sustancial. Como decíamos en el apartado anterior, solo se trata de una diferencia de grado.

Si puedo aceptar mi miedo, mi mentira, mi negación... me será muy fácil aceptar la de los demás. No digo que la justifique, pero sí que la entienda.

Cuánto más me alteran los demás con sus mentiras y sus negaciones, más motivos tengo para darme cuenta de que yo no he hecho las paces con mis mentiras y negaciones. ¡Vemos la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio!

¿Qué hacer con la gente que solo critica a quiénes intentan cambiar las cosas?

Abrazarlos interiormente. El problema no es que estas personas no hagan nada (esto es imposible, como hemos dicho en este libro: no hacer también es hacer). El problema no es que critiquen.

En realidad, el verdadero problema es que su crítica, su aparente inacción, altera nuestra paz interior.

¿Por qué motivo? ¿Qué parte, dentro de mí, se está poniendo en evidencia?

¿Si pone en evidencia mi miedo, puedo abrazarla y aceptar que yo tampoco estoy totalmente seguro de lo que hago?

¿Si pone en evidencia la necesidad que tengo de que me den la razón, puedo darme la razón a mí mismo/a, sin depender de los otros? ¿O seguiré permitiendo que mi tranquilidad dependa del exterior?

Me preguntas "*¿qué hacer?*", y creo que lo que puedes hacer es agradecer que pongan en evidencia un aspecto tuyo que todavía tiene que crecer más. Te hacen un favor. ¿Lo ves? ¡Pues se lo agradeces y te pones manos a la obra!

¿Tenemos que explicar los conflictos sociales a niños y adolescentes? ¿Cómo?

Sí, es imprescindible explicárselo.

Muchas familias y escuelas prefieren no hablar de temas difíciles. Piensan que, así, los protegen dentro de una burbuja.

Pero esto es un error: no tener información no protege, sino que genera indefensión. La ignorancia siempre genera indefensión.

Además, tenemos que saber que los niños y adolescentes, necesariamente, recibirán información sobre lo que suceda; y buena parte de esta información no la podremos regular: medios de comunicación, comentarios en el patio de la escuela, fragmentos de conversaciones entre personas adultas, escuchadas al azar, publicaciones en las redes sociales...

Por lo tanto, tenemos que darles criterios, para que puedan entender aquello que ocurre y no estén indefensos.

Para abordar estos temas con los adolescentes y con los niños, es necesario que, antes, nosotros hayamos hecho

las paces con lo que haya ocurrido; si el tema nos asusta, transmitiremos miedo; si el tema nos genera inseguridad, transmitiremos incertidumbre.

En segundo lugar, tenemos que hablar desde la máxima neutralidad posible y desde una postura constructiva. De hecho, nuestra tarea no se basa tanto en hablar como en animar a los niños a expresar sus preguntas, sus opiniones, sus miedos y, partiendo de ahí, ofrecer información para que ellos mismos vayan contestándose y teniendo una visión más amplia. Si ven que ningún tema es tabú y los animamos a pensar por sí mismos, esto les protegerá de fanatismos y los hará más libres.

Aun así, antes de explicar nada, es muy importante que seamos capaces de entender que la vida no se divide entre buenos y malos. Si tenemos integrada esta visión, podremos ayudarles a entender la diversidad, así como que, cada persona, actúa en función de lo que sabe.

Si, por ejemplo, quisiéramos hablar de lo que está pasando ahora en Cataluña, deberíamos ir más allá de la división dual entre unionistas e independentistas, como si unos fueran buenos y los otros fueran malos. Sería recomendable ayudarles a entender que todo el mundo tiene una visión que cree cierta y que intenta que llegue a buen puerto.

Al mismo tiempo, si tratáramos este tema, habría que ver que no solo es un tema dual, sino que incluye una gran diversidad: los que quieren que todo siga igual; los que

prefieren una recentralización del estado; los que quieren autonomías con más competencias; los que quieren una independencia, pero en un sistema como el actual o quienes lo quieren totalmente diferente; los que quieren un federalismo que requiere antes una declaración de independencia; los que...

Desde esta diversidad, que se puede explicar de forma más o menos profunda, en función de la edad y las preguntas que el niño o el adolescente expliciten, habrá que animarlos a buscar cuál es, realmente, el tema en discusión: el derecho a decidir y en quién recae la soberanía, para transformar una legalidad vigente; y, finalmente, alentarlos a que formen su propia opinión, que puede ser totalmente diferente a la nuestra.

Así, entenderán que cualquier conflicto puede abordarse desde la comprensión y el diálogo, sabiendo que cualquier conocimiento es siempre limitado y parcial. Cuando tengan nuevas informaciones que les permitan ir más allá, podrán revisar sus propias ideas. Así, también sabrán que los conflictos nos invitan a entender el mundo, más profundamente y, en consecuencia, que son positivos si sabemos aprovecharlos. Perderán el miedo a las diferencias de opinión y tendrán herramientas para abordarlas.

Naturalmente, aunque sepan que la violencia existe en el mundo, tenemos que ayudarles a entender que ésta no es una opción válida. Como, también, que es prudente protegernos de ella y actuar, si hace falta, de forma discreta y astuta, para

protegernos, hasta que la agresión sea imposible y quede neutralizada.

Seguramente, podrán entender que no hay malos ni buenos. Luego, necesitaremos hacerles comprender que aquellas personas que usan la violencia todavía tienen que hacer un cambio interior importante y que, en ciertos casos, tienen que estar separados de la sociedad hasta que puedan relacionarse con los otros y consigo mismos, sin agredir.

También puede ser útil mirar y comentar juntos películas como *El gigante de Hierro*¹¹ o, si son más mayores, *Gandhi*¹² u otros similares. Recuerda que lo más importante es dejar que los niños y adolescentes hablen de lo que sienten, de lo que han visto, de lo que piensan y ayudarles a encontrar sus propias respuestas. Puedes explicarles tu punto de vista, pero invitándoles a tener su propia respuesta, su propia opinión y animándoles siempre a argumentarla. Esto los hará crecer.

No obstante, hay momentos en los que acumulan mucha tensión o, incluso, viven miedo o violencia intensa en primera persona. Pensemos, si no, en el atentado terrorista en Barcelona del pasado agosto del 2017 o durante las cargas policiales del día 1 de octubre del 2017. En situaciones de

11 Película de dibujos animados dirigida por Brad Bird en 1999 y adecuada a partir de los 8 años, aproximadamente. En esta película, el protagonista es un gigante-bomba atómica que acaba comprendiendo que la violencia no es una obligación, sino una elección y acaba dando un mensaje que impacta claramente a los niños: *"Tú serás quien hayas decidido ser"*.

12 Dirigida por Richard Attenborough y estrenada el 1982, ganadora de un Óscar a la mejor película.

este tipo, ayudémosles a quemar físicamente la tensión, a través de juegos físicos intensos o bien de una manera más emocional: llevando flores al lugar donde se produjeron los hechos, escribiendo cartas o carteles de agradecimiento a la policía, a los bomberos... esto les ayudará a cerrar la herida y a dar sentido a lo que han vivido.

Una última idea antes de finalizar esta respuesta: lo podremos hacer mejor o peor, pero es necesario hablar de ello. Si no lo hacemos, quedarían indefensos ante una realidad que solo conocen parcialmente y sin nadie que los ayude a tener una imagen más completa.

Capítulo 4

Botiquín: cómo recuperar la calma e incrementar la energía vital

Punto de partida

Creemos que la parte más importante del libro ya la has leído: son los tres capítulos anteriores. En cada uno de ellos, hemos intentado responder de forma clara y práctica dos preguntas clave: *¿tenemos que implicarnos socialmente? ¿Cómo podemos actuar con sabiduría?*

A continuación, encontrarás una serie de recursos concretos, para incrementar tu paz interior y tu energía vital. La energía es clave: si nos sentimos agotados, no podemos llevar nada a cabo. Por mucha información que tengamos, si no tenemos energía, no podremos utilizarla.

Considera lo que te explicaremos a continuación, como si fuera un botiquín: una ayuda en momentos de urgencia. Sin embargo, no te focalices únicamente en esto y olvides lo que hemos explicado anteriormente. Aplicar estos recursos, sin tener claras las ideas previas, sería como querer sacar el agua de un barco que se está hundiendo, sin reparar el agujero inmenso que la deja entrar.

Pero, si tienes integrado que siempre estamos actuando y que, por lo tanto, lo que hace falta es hacerlo con conciencia, utilizando las herramientas que tengamos a nuestro alcance, sin convertirlas en armas y sin depender del éxito para ser felices... entonces, los recursos que ahora te mencionaré sí te serán muy útiles. Te servirán para tener más energía vital y más paz interior. Verás que son recursos evidentes, de cajón; pero, a menudo, los olvidamos; por lo tanto, tenerlos

presente nos servirá para reducir el riesgo de agotamiento y de hundimiento anímico, que es totalmente innecesario.

En primer lugar, es muy importante **descansar**. Una persona adulta necesita bastantes horas para regenerarse: ésta es la función del descanso y, mucho más concretamente, del dormir.

Tenemos que tener en cuenta que mientras dormimos, nuestro cerebro no solo fija los recuerdos y reestructura la memoria, sino que también limpia el inconsciente de tensiones innecesarias y actúa en varios niveles que regeneran nuestra energía vital.

La creencia social de que dormir poco es signo de tener muchas cosas importantes por hacer y creer que el tiempo dormido está mal aprovechado, nos hará tener un nivel de energía muy inferior, así como una baja claridad mental.

Aunque lo óptimo es mantenerse diariamente descansado, si no te es posible dormir suficientes horas, cada día, procura encontrar un día semanal para rehacerte, un día a la semana de descanso intenso como, por ejemplo, el sábado o el domingo.

Además, permitámonos unos minutos de descanso cada cierto tiempo, cuando estamos trabajando: podemos aprovechar para hacer una infusión, escuchar una canción con los ojos cerrados o hacer unas respiraciones profundas, mientras estiramos el cuerpo. A veces, no son más que tres o cuatro minutos, pero nos reharán notoriamente.

Y, naturalmente, si la siesta nos sienta bien y podemos hacer una pequeña cabezada, hagámosla: ¡será como tener un día de dos mañanas, rendiremos el doble!

Si no descansamos lo suficiente, rendiremos mucho menos y no es extraño que nuestro nivel de alegría y concentración baje. Es, simplemente, un tema biológico: ¡no menospreciemos nuestra biología!

¡Ah! Una última cosa, si no podemos dormir, evitemos -en la medida de lo posible- las ayudas químicas para resolver la causa que nos lo impide. Yo soy mucho más partidario de una infusión muy caliente, antes de acostarme, que tomarme ningún tipo de medicamento... tomémonos la infusión con fe y el efecto placebo hará el resto. Lo digo por experiencia.

En segundo lugar, conviene estar **en contacto con la naturaleza**, tanto como sea posible. Empiezan a aparecer estudios científicos que demuestran el efecto energizante y, a la vez, tranquilizador de la naturaleza sobre nuestra biología.

Sé que es difícil para las personas que viven en las grandes ciudades y, a menudo, también para quienes viven en pueblos pequeños, pero tienen horarios apretados. Si no tenemos la naturaleza al alcance de la mano, podemos buscar alternativas: tener plantas en casa; salir a la terraza y tomar un poco el sol (aunque sea mientras leemos un informe o hacemos cualquier otra cosa); abrir la ventana y respirar aire fresco unos instantes; contemplar el azul del cielo y las nubes desde el asiento de nuestro despacho; andar por un parque camino del trabajo...

Obviamente, una escapada a la montaña o ir a la playa el fin de semana, puede ayudarnos mucho a reequilibrar nuestro interior.

¡Ah! Y los que vivimos en lugares que, como yo, pueden estar rodeados de niebla durante semanas enteras, os propongo dos cosas sencillas: aprovechad los días libres para escaparos unos kilómetros más allá de la niebla y tomar el sol, para subir vuestra carga energética y, en segundo lugar, evitad la queja continua y mirad la niebla con ternura, para no descargar vuestra energía inútilmente con pensamientos desagradables... yo suelo mirar la niebla leridana y decirme "hay pocos lugares donde el cielo baje a la tierra tan a menudo... ¡y Lleida es uno de ellos!". Al mirarla tiernamente, evito fugas de energía vital, a través de las quejas.

Son pequeños gestos cotidianos que nos ayudan a mantener alta la carga de nuestra batería vital.

En tercer lugar, tendríamos que **mantener el cuerpo en buena forma**. No me refiero a dedicar una infinidad de horas a ir al gimnasio, sino a subir las endorfinas a través de un trabajo físico que puede ser moderado y que puede incorporarse con pequeños cambios en nuestra vida cotidiana.

Hay que remarcar que el movimiento físico intenso, sí es especialmente recomendable cuando tenemos mucha tensión acumulada y la queremos expulsar rápidamente. En estos casos, el deporte físico intenso, -si es posible acompañado de gritos-, es altamente liberador: es como un muro de las lamentaciones al alcance de todo el mundo. Cuando algo nos preocupa, el movimiento nos ayuda a exteriorizarlo y a sacar fuera toda la

rabia y la impotencia. Como he dicho, si la acción, además, implica la verbalización, el efecto reequilibrador se multiplica.

No tenemos que negar nunca las emociones que sentimos ni clasificarlas en buenas o malas. Simplemente, las tenemos que utilizar para nuestro autoconocimiento y, si nos están haciendo sufrir, mirar de liberarnos de ellas expresándolas, pero nunca contra nadie.

Personalmente, acostumbro a nadar, cada día, cuando no estoy de viaje y os puedo asegurar que la piscina de mi gimnasio me ha dado más paz que una tonelada de meditación. Confíad en la sabiduría del cuerpo y movedlo para mantener la mente en paz. Ya lo decían los antiguos: *"mens sana in corpore sano"*.

De hecho, quiero subrayar que, aunque el agotamiento físico nos puede bajar la energía de forma clara, lo que más nos roba la energía son los conflictos emocionales. Por este motivo, es fundamental hacer un trabajo interior que nos dé herramientas para gestionar las emociones y tener recursos para dejar de sufrir emocionalmente. Por este motivo, indicaba que la parte inicial de este libro era la más importante, pues en las primeras páginas dábamos recursos de sabiduría para saber cómo actuar.

En penúltimo lugar, evitad **el sentimiento de culpa**. Todo el mundo tiene derecho a aprender, puesto que las personas no lo sabemos todo. Para aprender, tenemos que pasar por errores; por lo tanto, todo el mundo tiene derecho a equivocarse.

Lamentablemente, algunos errores tienen consecuencias claras sobre nuestras vidas. Como somos personas adultas, tenemos que aprender a gestionar y a digerir los efectos "nocivos" que los errores de los demás tengan o hayan tenido en nuestras vidas. Si vivimos anclados en el odio y el rencor por lo que pasó, nos haremos daño a nosotros y nuestra energía menguará.

¡Ah! Y si nosotros acabamos hiriendo a alguien por un error, tampoco nos tenemos que culpar. Sugiero que nos disculpemos e intentemos reparar el daño que hayamos podido causar, pero sin castigarnos ni culpándonos: todas y todos tenemos derecho a equivocarnos. En cualquier caso, una vez nos hemos disculpado y hemos intentado reparar el error, aquello que los otros hagan con nuestros errores no depende de nosotros. Si es necesario, te lo repites varias veces para integrarlo: aquello que los otros hagan con mis errores, no depende de mí.

Al mismo tiempo, es aconsejable **dedicar un rato al silencio, a la meditación, a la respiración o la relajación consciente**. Está demostrado que a través de estas prácticas, la mente se calma de forma palpable, después de unas pocas semanas.

Cómo en el mercado hay miles de libros, vídeos y cursos sobre meditación, respiración consciente y similar, no entraré en este tema.

Pero sí me gustaría remarcar que la meditación no es la panacea. Actualmente, hay una banalización de este tema y parece que sea la respuesta para todo. Personalmente, creo que no lo es.

De hecho, lo que importa no es tanto meditar como vivir dentro del espacio que la meditación nos ayuda a descubrir, pero que puede ser descubierto por muchos otros caminos.

En cualquier caso, si meditamos mucho, pero tenemos ideas erróneas, no avanzaremos nada. Por eso, sigo reiterando que los capítulos anteriores a este son, de hecho, mucho más importantes que la técnica de la meditación. En ellos encontrarás el espíritu que la meditación te quiere transmitir, de forma que puedas aplicarlo en tu vida cotidiana. ¡Precisamente lo que necesitas!

Finalmente, querría recomendarte una doble dieta: una dieta alimentaria sana y una dieta informativa sana. ¿Verdad que entendemos que si consumimos cantidades ingentes de azúcar y grasa acabaremos teniendo problemas de salud? ¿Verdad que entendemos que, si en cada comida, comemos hasta reventar, podemos tener dificultades graves? Bien, pues no solo recomendamos comer relativamente poco y con productos variados y saludables; sino, también, recomendamos reducir la ingesta de información repetitiva y no sana.

En situaciones tensas, el goteo de información es constante y, a menudo, agobiante: *Facebook*, *twitter*, vídeos que se convierten en virales, mostrando la parte menos humana del conflicto... No me extraña que muchos de nosotros acabemos intoxicándonos mentalmente y, sin darnos cuenta, nos hagamos cómplices, llenando nuestras redes sociales de información poco útil, que solo alimenta al desgaste colectivo. Antes de compartir cualquier información, preguntémonos si aporta paz o no.

Por este motivo, también recomendamos limitar el tiempo que dedicamos a informarnos. Durante aquel rato, tomaremos nota de todo aquello que sucede y nos plantearemos si tenemos las herramientas para hacer alguna acción concreta. Si nos corresponde hacerla (y lo sabremos porque tendremos la herramienta), la usaremos, sin dudar. En caso contrario, apaga el televisor o la radio y evita que la información tóxica repetitiva entre en tu vida.

En mi caso, procuro leer el diario una vez al día y solo unos diarios concretos. Son aquellos en los que confío en su tarea de contrastar las noticias y que casi nunca utilizan los insultos ni la denigración contra los que piensan diferente. Puntualmente, puedo consultar otras fuentes de información, si quiero entender las cosas desde otro punto de vista. Aun así, evito tener el canal de noticias siempre en marcha y evito mirar los vídeos que me envían con comentarios que preveo que romperán mi paz. Pienso que son muy tóxicos. Naturalmente, a partir de la información más o menos fidedigna que obtengo, decido cómo actuar, pero evito intoxicarme con información, del mismo modo que intento evitar intoxicarme físicamente con alimentos poco sanos.

Pero no quiero acabar este capítulo, sin antes invitarte a verificar todo lo que he sugerido.

¿Puedes verificar que cuando no descansas bastante, tienes menos paciencia y que esto repercute directamente en la efectividad de tus decisiones?

¿Puedes comprobar que cuando haces deporte, meditas, haces silencio o similar, tienes más paz interior que, a su vez, puedes utilizar para tomar decisiones más sabias?

¿Puedes verificar que el hecho de estar sometido a noticias "negativas", continuamente, te afecta emocionalmente?

¿Lo has comprobado en tu vida personal?

En este punto, te sugiero que te pongas un horario para limitar las noticias de la televisión y la radio, y decide qué diarios, programas o medios de comunicación quieres consultar. Después, toma nota mental de todo aquello que te parezca más relevante y reflexiona sobre cuál es el papel que puedes jugar. Pregúntate: ¿qué puedo hacer yo? ¿La acción que quiero llevar a cabo se encuentra dentro de mi realidad? ¿Tengo las herramientas para hacerlo?

Paralelamente, procura estar en contacto con la naturaleza y busca tiempo para movilizar tu energía, para estar en silencio, meditar o similar. Date permiso para dejar salir las emociones que te hacen prisionero de tu propio malestar emocional.

Recuerda

Si no mantenemos la energía vital alta, no podremos aplicar la sabiduría que tengamos integrada: seremos como un coche sin gasolina.

Capítulo 5

Ir más allá

Deseamos que este libro te haya dado herramientas para aprovechar las situaciones políticas y sociales para tu crecimiento interior.

Para terminar, queremos ir más allá.

Desde estas páginas, queremos hacerte una propuesta que es inhabitual, pero creemos que será muy útil. Una propuesta para llevar este avance interior al máximo número de personas posible.

Si te parece, primero lo explicaremos sintéticamente y, después, lo ampliaremos, argumentándola, ¿de acuerdo?

En concreto, sugerimos que **apoyes incluir el crecimiento interior dentro de la agenda política de nuestra sociedad.**

¿Por qué? Ahora lo explicaremos:

Científicamente, está demostrado que la evolución moral de las personas es un proceso gradual; es decir, hay diferentes estadios por los cuales pueden pasar las personas. Así, pues, en un grupo de personas adultas escogidas al azar, encontraríamos personas con diferentes grados de evolución moral.

De hecho, esto no es nada extraño: en el mismo grupo, también encontraríamos personas con diferentes niveles culturales y educativos, desde personas que solo tienen los estudios obligatorios, hasta personas con mucha más formación; por lo tanto, si en un grupo numeroso de

personas adultas, cogidas al azar, hay diversidad en muchos aspectos: culturales, educativos, de hábitos saludables, de estilos de vida, de trabajos laborales que realizan... también es normal que haya personas más evolucionadas moralmente y personas con un grado de evolución menor.

Esto no significa que unas personas sean "objetivamente mejores que otras", pero sí que unas tenderán a tener conductas más cooperativas, más empáticas y más solidarias que otras, por su nivel de evolución moral.

En función de la visión que cada persona tenga del mundo, -y hay que recordar que la evolución interior implica una visión concreta e inevitable de la realidad-, actuará de una forma u otra. La evolución moral o crecimiento interior, hará que una persona concreta esté más predispuesta a ser empática, o no; sea más solidaria, o no; sea más colaborativa o menos, etc.

En consecuencia, podemos darnos cuenta de que la evolución moral de las personas no es un tema privado, no es un tema individual como hasta ahora hemos creído socialmente, sino que es un tema social, es un tema político: cuanto más evolucionada está una persona, más útil es a su comunidad.

De hecho, cuando la *Generalitat de Catalunya* inició un proyecto pionero coordinado por Pepa Ninou llamado "*Plan de Valores*", acabó generando un documento resumen, con un título que lo explicitaba claramente: "***Cuando las personas crecen, el país crece***"

En consecuencia, ahora te invitamos a ir más allá. Ahora te invitamos a hacer tu trabajo interior, porque nadie puede hacerlo por ti. A la vez, te animamos a trabajar activamente, para que el trabajo interior deje de considerarse un tema individual y sea considerado un tema social, un tema que tiene que entrar en la agenda política de cualquier organización.

Hay que entender que, aunque nosotros **no podemos comprender por otra persona, sí podemos generar situaciones donde este aprendizaje interior, este crecimiento interior sea más fácil, esté más potenciado, sea más asequible...**

En este momento, esta propuesta puede parecer inusual. Pero si miramos atrás, veremos que otros temas que antes eran considerados individuales, han pasado a ser colectivos: es lo que pedimos con el crecimiento interior. Así como la violencia de género o contra la infancia han dejado de ser un tema individual y ahora es un tema social, también lo tiene que ser el crecimiento interior.

De hecho, en otros escritos, he argumentado que la injusticia, como tal, no existe¹³. Cada sociedad es el reflejo del nivel de conciencia de su ciudadanía. No podemos decir que la sociedad del siglo II a. de C. fuera injusta: era el reflejo de las personas que la conformaban. Tampoco nuestra sociedad

13 Podéis profundizar en esta idea leyendo el capítulo correspondiente al libro *21 creencias que nos amarga la vida*, Boira Editorial (2016): www.boiraeditorial.com

actual es injusta: no puede ser diferente a cómo es porque, simplemente, es el reflejo de la evolución moral media de la ciudadanía que la compone.

Naturalmente, nuestra sociedad puede ser todavía mejor, todavía más útil y más respetuosa hacia todo el mundo. ¡No tengo ninguna duda! Pero el nivel actual que tenemos no es ni justo ni injusto: es el reflejo de nuestra media de evolución moral.

Si conseguimos que las personas de nuestra sociedad incrementen su nivel de conciencia, será inevitable que nuestra sociedad mejore: *"Cuando las personas crecen, el país crece"*.

Es por este motivo por el que os invito a trabajar, para que el trabajo interior, la evolución moral de las personas sea un propósito social y, consecuentemente, esté dentro de la agenda social y política.

Los tres niveles básicos de evolución interior

Para profundizar un poco más en lo anterior, me gustaría explicar, de forma muy simplificada, los tres niveles de evolución interior que podemos detectar en nuestra sociedad: el nivel egocéntrico, el nivel etnocéntrico y el nivel mundicéntrico.

Las personas en los **niveles egocéntricos**, solo pueden ponerse en la piel de los otros cuando esto les beneficia. En cualquiera otro caso, les será literalmente imposible. No se trata de mala voluntad, no se trata de maldad, sino de imposibilidad. Ponerse en el lugar de otras personas, especialmente cuando esto me puede poner en evidencia o me puede "perjudicar", es una habilidad que, en este nivel de evolución moral, es simplemente imposible.

Ciertamente, esto implica unos costes sociales importantes: la solidaridad, la cooperación, el apoyo mutuo, la falta de agresión... resultan imposibles de conseguir, por la carencia de capacidad empática. Su moral tiene un único centro: **yo y mi beneficio**. Si estas personas consiguen pasar al siguiente nivel moral, la ganancia social es impresionante.

Las personas con una **visión etnocéntrica** del mundo, basan su conducta en función de aquello que les beneficia a ellas (igual que las personas egocéntricas) o, -aquí está la novedad-, que beneficia a las personas con las que tienen vínculos afectivos: familias, amistades, conocidos... éstas personas sí pueden ponerse en la piel de los otros, -incluso cuando esto implica perder privilegios o realizar ciertos "sacrificios" por los otros-, siempre que tengan vínculos afectivos con estas personas. **Su moral gira en torno al grupo** de las personas que quieren.

Su pensamiento moral no es totalmente reversible: solo lo es si afecta a alguien a quien ellos tienen aprecio. Por ejemplo, en una votación, pueden decidir votar algo que es

más justo, aunque les perjudique, siempre que beneficie muy claramente a alguien a quien quieran. Naturalmente, esto **es un gran adelanto, comparado con el estadio anterior**. Este adelanto implica un mayor grado de cooperación, de apoyo, de empatía... y, por lo tanto, potencia una sociedad más "evolucionada" que la anterior.

Finalmente, podemos definir un tercer grado de evolución: la **visión mundicéntrica**. Se trata de una posición moral que permite ponerse en la piel de todas las personas, al margen de que sean de culturas, realidades o formas de hacer muy diferentes y aunque no tengan ningún vínculo con estas personas. Y lo pueden hacer, incluso cuando esta acción les "perjudica" a ellos y/o a personas que quieren.

Esta capacidad de visión empática, por lo tanto, no depende de si aquello les beneficia o les perjudica a ellos mismos o a las personas que quieren, sino que son capaces de **mantenerse neutrales y objetivas en cualquier situación**. Esto implica que este grupo de personas pueden tomar decisiones que, a simple vista, podrían parecer perjudiciales para ellas. Eso ocurre porque, en realidad, no buscan el propio beneficio, sino aquello que es más justo para el conjunto, aquello que más beneficio genere a nivel global.

Si conseguimos que muchas personas pasen del segundo estadio a este nuevo estadio, se podrán abordar problemas que, a día de hoy, son irresolubles: el hambre, la ecología, el problema de los refugiados, la carencia de equidad económica... ¿por qué? Porque, a menudo, estos problemas

solo los pueden resolver aquellos que se benefician de su existencia, renunciando a ciertos privilegios. Como se suele decir en castellano, los que lo podrían resolver son "juez" y "parte", forman parte del conflicto y, a menudo, bloquean con su acción la resolución del mismo. Quiero remarcar que, en un mundo globalizado, el grueso de los problemas graves actuales, necesita una visión mundicéntrica y, por lo tanto, facilitar esta evolución, puede ayudar a resolver conflictos que, desde otro nivel de conciencia son, literalmente, irresolubles.

Para las personas que tengan interés en profundizar sobre este tema, les invito a leer el libro de Ken Wilber *"Una teoría de todo"* y la bibliografía a la que él mismo hace referencia.

No quiero terminar sin repetir, de nuevo, la idea clave de este capítulo: **trabajemos para facilitar la evolución moral de las personas**. Trabajemos para que esta evolución sea parte de la agenda política, como lo es, por poner un ejemplo de los últimos años, la igualdad entre hombres y mujeres o la igualdad, al margen de la orientación sexual.

Recuerda

"Cuando las personas crecen, el país crece".

Los conflictos actuales solo pueden resolverse desde niveles de conciencia mundicéntrica: facilitemos que la evolución moral sea también un tema social, que esté en la agenda política.

Despedida

No vivimos aislados. Somos comunidades, somos sociedad y, como tal, vivimos juntos.

Por lo tanto, en el mundo siempre habrá pequeños o grandes conflictos, siempre habrá pequeñas o grandes dificultades, pequeños o grandes desacuerdos.

Esto es inevitable.

Pero las dificultades sociales y políticas no tienen por qué ser insalvables, ni inútiles: pueden ser oportunidades para mejorar, ya sea interna y/o externamente.

Ojalá sepamos aprovechar lo que sucede en el mundo para nuestro crecimiento interior y, si es posible, para enriquecer la sociedad humana.

Esperamos que este libro te haya dado criterios para hacerlo con sabiduría.

Esperamos que estos criterios los puedas aplicar en cualquier situación: esta era la intención principal.

Pero, utilizarlos o no, solo depende de ti: es tu responsabilidad. Yo decido por mí, tú decides por ti.

Que todo lo que pase en tu vida te acabe conduciendo a una profunda sabiduría.

Que la sabiduría nos acompañe.

Daniel Gabarró
Sherpa Espiritual