

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO ENERGÉTICO:
transformación social y autoconocimiento

Dossier 25
Quinta semana de marzo

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	4
¿Es posible no actuar?.....	4
Saber cuándo sí podemos ayudar.....	6
¿Herramientas o armas?.....	9
Y, ahora sí, hablemos de las armas.....	10
Estadios de negociación.....	13
Tareas para esta semana.....	15

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el dossier.

A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado del mismo**.

Introducción

Esta semana despedimos el centro energético con un tema fundamental: **cómo utilizar la energía para la transformación social.**

Si nos damos cuenta, nuestro tiempo es finito. Por lo tanto, merece la pena preguntarnos dónde sí debemos actuar, y dónde no, para no malgastarlo. El tiempo que tenemos no es infinito, ni tampoco la energía o el dinero. Consecuentemente, saber si lo estamos invirtiendo de forma correcta es fundamental.

Muchas personas creen actuar útilmente, pero no lo hacen. Dedicán su tiempo y energía en ámbitos que no dan resultado; en espacios que no son útiles. Y, desde este punto de vista, desperdician una gran cantidad de recursos y de energía.

Vamos a verlo con más detalle a continuación. Así podremos concentrar nuestra energía allí donde, realmente, da fruto.

¿Es posible no actuar?

Uno puede tener la creencia de que puede no actuar. Pero esa es una creencia errónea. Siempre estamos actuando.

Otra cosa, bien distinta, es que nuestras acciones den fruto. Otra cosa, bien distinta, es que estemos acertando. Pero que nosotros siempre estamos actuando, es un hecho.

Por ejemplo, si una persona decide no asistir a una reunión de vecinos, su no asistencia también es una acción que implica unas consecuencias. Es decir, el hecho de no asistir es, en sí mismo, una acción.

Para mí, es imprescindible que nos demos cuenta que NO podemos no actuar. **Es imposible no actuar.**

Por lo tanto, la pregunta es, **¿dónde sí podemos actuar?**

Si uno no puede no-actuar, si el tiempo y la energía son limitados... ¿cuáles son los criterios para saber dónde sí deberíamos actuar?

Efectivamente: en aquellos lugares donde tenemos **herramientas**. Allí donde existe una posibilidad de cambio.

Esto nos lleva a una idea hermosa: **renunciar a actuar conscientemente en aquellos ámbitos que no nos corresponde.**

Tenemos que dejar ir todo aquello dónde no tenemos influencia. A veces podemos tener la impresión de que somos insensibles, que no nos implicamos,...y esa es una dificultad que deberíamos resolver lo antes posible. Porque en esos espacios dónde no puedo transformar la realidad, es porque no me corresponde y, por lo tanto, debería renunciar a actuar allí.

No importa que se nos despierte la tristeza, la pena... si no nos corresponde, lo mejor es no intentar actuar ahí: ¡sería una pérdida de tiempo, energía y dinero!

A estas alturas, supongo que habréis deducido que lo fundamental para poder cumplir con lo anterior es **des-sensibilizarnos**. No estoy hablando de ser insensibles, sino de que nuestros sentimientos no dictaminen nuestra conducta. A eso lo denomino “des-sensibilizarme”.

Lamentablemente, somos muchos los que hemos tomado una profesión porque necesitábamos constantemente ayudar a los demás para sentirnos bien con nosotros mismos, pero no nos hemos planteado cómo llevarla a cabo de forma útil. Sé de lo que hablo puesto que yo lo viví en primera persona. La profesión, en este caso, se convierte en una forma de compensación psicológica para sentirnos útiles y buenos.

Remarco la palabra ‘sentir’ porque ahí reside el problema fundamental: en los sentimientos y en el hecho de que ellos dicten nuestra conducta. En estas

situaciones, cuando uno no se siente útil o apreciado, existe el riesgo de romperse psicológicamente.

Una persona que no ha descubierto y aceptado que no siempre es posible ayudar, ni tampoco ha renunciado a los sentimientos como criterio para relacionarse, utilizará su necesidad de ayudar como una manera de construirse una identidad positiva. ¡Y no podrá ayudar con sabiduría! Estará utilizando la profesión como una forma de reequilibrarse psicológicamente. No estará ayudando a los demás, estará buscando ayudarse a sí mismo a través de los demás.

Si, al leer esto, intuyes que este es tu caso, que necesitas tener éxito en tu ayuda o que pretendes sentirte útil ayudando, es evidente que necesitas abordar este tema cuanto antes, hasta que aprendas a ayudar solo cuando sea estrictamente necesario y dejes de sufrir cuando alguien no te pide ayuda, o cuando la ayuda no dé el fruto que esperabas.

Recuerda: mientras las personas que nos dedicamos al mundo de la ayuda suframos por los demás, nuestra ayuda no será útil.

Saber cuándo sí podemos ayudar

Diferenciar cuándo podemos ayudar y cuándo no es algo importantísimo, pues nos permiten enfocar nuestra acción y no sobreproteger a las personas que nos rodean, respetándolas.

Respetar significa comprender que los demás tienen derecho a vivir su propia vida, a tomar sus propias decisiones para aprender de ellas y sus consecuencias. Por lo tanto, una forma de amarlos es no interferir (supongo que te darás cuenta que “respetar” es una herramienta de amor). Igual que no interferiríamos estirando una planta para que crezca más rápido, tampoco es adecuado interferir en la vida de los demás creyendo que sabemos qué es lo que les conviene. Yo no sé lo que le conviene a los demás. Tengo hipótesis, pero no lo sé. Por ello el respeto es

fundamental.

Para ejemplificarlo, podemos ver cómo, a veces, los padres y las madres tenemos la mala costumbre de opinar y querer influir en la vida de nuestros hijos en ámbitos en los cuales ya son plenamente autónomos. Cuando estos son pequeños, es evidente que debemos tomar ciertas decisiones por ellos, pero solo en aquellas áreas donde no puedan decidir por sí solos.

En la adultez, ya pueden tomar decisiones en cualquier área y asumir las consecuencias de sus acciones. Por lo tanto, no necesitan nuestra supervisión, ni nuestra ayuda: nuestra tarea como padres y madres se ha terminado, pues ya son adultos para decidir por sí mismos. Además, tienen derecho a tener un criterio diferente y a equivocarse igual que nosotros. Ahí lo único que queda es un vínculo amoroso. Lo mismo ocurre con las personas con dependencia. No es conveniente interferir en aquellas áreas donde pueden tomar sus propias decisiones. Si no, no los estaríamos respetando, los estaríamos convirtiendo en aún más dependientes: la sobreprotección es maltrato, pues impide crecer.

Como se desprende de estos ejemplos, querer influir en las decisiones ajenas cuando no es adecuado significa no respetar, interferir, maltratar y, seguramente, fastidiar la relación con el otro. La persona necesita sentirse libre para tomar sus propias decisiones y aprender de sus propios errores.

La duda que a menudo se plantea, y que vamos a ir desengranando, es: ¿acaso no podemos ayudar a nadie? ¿no podemos ayudar a nuestros amigos/as, a los compañeros/as de trabajo, etc.? ¿No es eso cruel?

En verdad sí podemos ayudar, pero debemos hacerlo de una forma sabia. Muchas veces ayudamos sin criterio y el resultado no es positivo para ninguna de las partes implicadas. Por ello quiero recordar las cuatro reglas de oro para saber cuándo debemos ayudar a los demás. Si las aplicamos, estaremos respetando a los demás sin interferir.

Estas reglas son:

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 el 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 quedan 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 de un colegio? 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 perpetuar 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 si solos.

¿Herramientas o armas?

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 o facilitar el acceso a alguien a algún lugar... Por lo tanto, las herramientas pueden coger muchas formas diferentes: votaciones, una página web, una llamada, un artículo, un comentario, una denuncia judicial, una posesión, una habilidad, un cargo social, un empleo...

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. Cuántas más veces uses las herramientas que tienes, más se incrementa la posibilidad 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 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, esta 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 oración: "*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 sencillo: si tienes herramientas, hazlo. Si no tienes herramientas solo puedes hacer un trabajo de aceptación.

Y, ahora sí, hablemos 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: *“las bayonetas sirven para todo, menos para sentarte sobre ellas”*.

Por lo tanto, si usamos la agresión, no estaremos usando una herramienta, sino un arma. Consecuentemente, todo aquello que nos parezca que hemos conseguido, se desmoronará cuando dejemos de usar el arma.

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

Una vez hemos visto esta diferencia, podemos preguntarnos: **¿cómo podemos diferenciar, en nuestra vida, la constancia de la terquedad?**, ¿cómo interpretar lo que nos dice la Vida?...

Evidentemente si uno sufre, lo que debe hacer es plantearse su acción de forma distinta. Pero el sufrimiento, la dificultad, no es síntoma de que debamos abandonar.

Una fórmula útil es observar los resultados. Si, tras 3 veces de intentarlo, no hay ningún resultado, lo mejor es dejarlo. Es decir, marcaros un número de intentos (¡sugiero que nunca más de siete, pero tú decides tu cifra!) y observad si los resultados van cambiando. Es la ley del 3/7.

¡Cuidado! No a todos nos corresponde todo. Por lo tanto, debemos aceptar que quizás no debemos tener éxito en ciertos ámbitos.

Pero si resulta que yo actúo y obtengo un resultado, por pequeño que sea, la vida me está diciendo que vaya hacia delante.

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!

La clave está en aceptar lo que existe, y desde ahí procurar mejorarlo. Es decir, debemos focalizarnos en cómo mejorarlo, en construir, en lugar de fijarnos únicamente en lo negativo.

Pero qué ocurre si aunque trabajemos, aunque tengamos las herramientas, ¿no obtenemos resultados?

Personalmente, creo que si existen pequeños avances, debemos continuar. Aunque sean diminutos, muchas veces es cuestión de tiempo para que florezcan.

Pero si verdaderamente no hay un avance, siempre podemos aprovechar lo que está ocurriendo para crecer personalmente.

En este sentido, hay tres tipos de personas:

- **Los que siempre tendrán éxito, ya sea internamente o externamente**, porque tienen herramientas y actúan allá donde les corresponde: a veces en el mundo físico y siempre en el mundo interior.
- **Personas que no tienen éxito externo**, porque no les corresponde, pero sí interno y por lo tanto siempre tienen paz interna.
- **Personas que luchan y no les corresponde tener éxito y no saben aceptarlo en su trabajo interior**, por lo que solo consiguen dolor.

Consecuentemente, os animo a actuar desde la más absoluta conciencia, a veces en

el mundo y siempre en el mundo interior.

Estadios de negociación

No tenemos obligaciones, tenemos acuerdos que cumplimos porque queremos. Naturalmente, podemos romper estos acuerdos, pero esta decisión comportará una serie de consecuencias.

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 fidelidad con nosotros mismos. Antes de cambiarlo, conviene intentar llegar a un acuerdo nuevo con las otras partes implicadas.

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

El motivo por el cual tenemos que evitar el enfrentamiento físico violento es doble. Por una parte, porque por amor a un mismo tenemos que evitarnos daños físicos, así como cualquier otro daño a nuestros bienes personales. Pero, por otra parte, por amor a quién 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 en una herramienta de autotransformación si somos capaces de gobernar nuestro interior y no perder ni la paz, ni el amor, ni la felicidad.

Sin embargo, algunas personas pueden entender -desde una paz profunda- que su misión es poner en evidencia la situación actual y aceptar que la cárcel o similar es su camino. Un ejemplo de esto sería Pepe Beúnza, el primer objetor de conciencia del servicio militar obligatorio que hubo en el estado español: aceptó la cárcel y los juicios sumariales desde una paz profunda para hacer avanzar a la sociedad. Pero si no somos capaces de situarnos ahí o vemos que esa no es nuestra misión, sugiero fingir que hacemos caso a quienes ejercen la fuerza (mientras trabajamos discretamente por una situación mejor), hasta que la fuerza caiga: podremos liberarnos.

Tareas para esta semana

Esta semana, **observad si hay algún lugar donde os corresponde implicaros.**

Y, si os corresponde, reflexionad cómo podéis hacerlo de forma sabia. Implicaos.

Por otro lado, pensad si estáis ahora en alguna asociación, partido político,

sindicato, grupo cultural, familia, etc. valora si te corresponde estar ahí.

Una vez que estás conscientemente donde te corresponde, pregúntate qué te corresponde hacer y hazlo.

Pero también te digo lo contrario: quizás estás en un lugar donde ya no te corresponde. **Quizás estás en un lugar donde la gente lucha, donde la gente odia.**

En resumen: te animo a estar donde sí te corresponde y a marchar de donde no te corresponde y a actuar consciente y sabiamente usando tus herramientas.

Parece fácil, pero requiere algo de reflexión previal

Ahora bien, una vez hemos hecho esa reflexión, nuestra acción social es mucho más útil.