

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

**MEDICINES COL·LECTIVES**  
**7 EINES DE L'AMOR**

Dossier 19

Tercera setmana de febrer

## Índex

Utilitat del dossier	4
Equilibrar la personalitat	4
Les accions individuals per trencar mecanicitats	4
Dues mirades sobre l'equilibri	5
Les set eines de l'amor	6
1. Ens obliguen a comprendre	6
2. Ens dessentimentalitzen	6
3. Ens fan actuar	7
Un sistema profundament coherent	7
PREVIS A LES SET EINES DE L'AMOR	7
1. Verificar per un mateix	7
2. Què vol dir estimar? (Definició psicològica)	8
3. El gran perill d'aquesta definició	8
4. Diferència entre eina i arma	9
5. Querer, amar i enamorar-se	9
6. L'amor és un	10
7. Amor i sacrifici: tenen relació?	10
8. Quin lloc ocupen els sentiments dins l'amor?	11
9. Per a què serveixen els sentiments?	11
10. A qui hem d'estimar?	12
11. La importància d'ordenar bé el concepte d'amor	13
PRIMERA EINA DE L'AMOR: ACTUAR	13
1. Actuar amb eficàcia i serenitat	15

Actuar vol dir fer	15
Actuar amb eficàcia	15
Actuar amb serenitat	16
Davant de qualsevol circumstància	16
Donar el millor de mi	17
A què he de renunciar?	17
Lleialtat als acords	18
El fer és la clau de tenir	18
Algunes preguntes que apareixen	19
Actuar no és sacrifici?	19
I si hi ha gent amb mala fe?	19
Conclusió d'aquesta primera eina	19
Reptes per a aquesta setmana	20

## Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

A més, d'aquesta manera, no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges. Per a algunes persones fer apunts facilita aprendre, per a altres persones els dificulta seguir la classe. Sabent que rebràs el resum de la sessió, podràs decidir si prens molts o pocs apunts a classe: **sempre ho tindràs tot!**

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar al dossier. De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit. Recordeu que l'assistència **a la classe o en diferit és el 80% del resultat**.

## Equilibrar la personalitat

Som a la sessió 19 del curs d'Aula Interior, dins el mes de febrer. I aquest mes el dediquem a una qüestió fonamental: **com equilibrar la nostra personalitat**.

La proposta és clara: tenir una personalitat sana que no estigui al servei d'un personatge, d'una programació o d'una mecanicitat, sinó que sigui una expressió natural del que som. Una expressió coherent amb la nostra intel·ligència, el nostre amor i la nostra energia.

Quan les nostres capacitats no estan segrestades per automatismes, podem aportar molt més al món i, sobretot, podem viure amb més plenitud i sentit.

## Les accions individuals per trencar mecanicitats

A les dues sessions anteriors vam parlar de “medicines” personals: petites accions concretes per equilibrar els nostres centres (intel·lectual, afectiu i energètic).

La proposta era escollir entre dues i cinc accions molt concretes, com ara:

- posar límits,
- deixar de corregir constantment,
- no manar,
- escoltar més,
- demanar ajuda,
- o no ajudar si no ens ho demanen complint les normes de l'ajuda.
- Etcètera...

Són accions senzilles, però trenquen automatismes.

I quan trenquem la mecanicitat, situem al centre:

- la **intel·ligència** (què és adequat aquí?),
- l'**amor** (què és el màxim bé per a mi i pels altres?),
- i l'**energia** (com ho porto a l'acció?).

## Dues mirades sobre l'equilibri

Els meus tres grans mestres han estat Antonio Blay, Anthony de Mello i Gerardo Schmedling (sense haver-los conegut personalment).

Blay i De Mello insistien molt en la feina individual: cada persona ha d'observar-se i detectar en quin punt està més fluixa, i actuar-hi específicament.

En canvi, Gerardo Schmedling plantejava que, sense negar el treball personal, hi ha unes eines universals que equilibren qualsevol personalitat: **les set eines de l'amor**.

Segons ell, si aquestes set eines o accions s'apliquen de forma conscient i continuada, la personalitat s'equilibra inevitablement, independentment del punt de partida.

A Aula Interior fem les dues coses:

- eines individuals (després de l'autoobservació),
- i també eines comunes que serveixen a tothom.

## Les set eines de l'amor

Les set eines de l'amor no són teories ni sentiments:  
**són set accions concretes.**

Si entenem que l'amor no és el que sento, sinó el que faig, aleshores estimar vol dir:

- donar suport,
- no agredir,
- agrair,
- valorar,
- adaptar-me,
- respectar,
- acceptar,
- donar llibertat...

Si hi ha set formes concretes i sàvies d'estimar, cada vegada que actuem en direcció contrària, és gairebé segur que ens estem equivocant.

Aquestes eines equilibren la nostra personalitat perquè actuen simultàniament sobre els tres centres:

### 1. Ens obliguen a comprendre

Ens demanen veure la realitat i preguntar-nos què és el millor per a la relació, què millora els vincles, què aporta més bé.

### 2. Ens dessentimentalitzen

No ens deixem portar pel sentiment immediat, sinó que actuem des de l'amor, que no és sentimentalisme, sinó consciència del bé comú.

### **3. Ens fan actuar**

Són accions concretes. I actuar a partir de criteris i més enllà dels sentiments — encara que costi— equilibra la nostra energia.

## **Un sistema profundament coherent**

Les set eines estan profundament interrelacionades. Per exemple, l'agraïment es vincula amb la valoració, o el respecte amb l'acceptació, etcètera.

En realitat, són set angles d'una mateixa realitat: l'amor.

Quan les apliquem:

- creix la comprensió,
- es regula el centre afectiu,
- s'ordena l'energia.

I, com a conseqüència, la nostra personalitat s'equilibra.

## **PREVIS A LES SET EINES DE L'AMOR**

Abans d'entrar en les eines concretes, vull fer una sèrie de previs molt importants. Aquests previs ordenen la ment i ens permeten utilitzar correctament les set eines de l'amor.

Sense aquesta base, podríem aplicar-les malament o fins i tot convertir l'amor en una justificació per fer mal.

### **1. Verificar per un mateix**

Us recordo que tot el que explico ho explico perquè ho veig així i ho he viscut així. Però cadascú ha de verificar-ho per si mateix.

Si una definició us sembla lògica i la podeu experimentar, llavors ja no és “el que diu el Daniel”, sinó una comprensió vostra.

A Aula Interior no es tracta de creure, sinó de comprovar.

## 2. Què vol dir estimar? (Definició psicològica)

Defineixo l'amor, en l'àmbit psicològic, com **buscar el màxim bé per a mi i per als altres**.

Si jo busco el meu màxim bé i el màxim bé de l'altra persona, aleshores estimo. No importa el que senti, sinó el que faig i amb quina intenció ho faig.

Les set eines de l'amor es mouen en aquest terreny: l'amor psicològic, el de la vida quotidiana, el de les relacions concretes.

També existeix un amor espiritual —que treballarem més endavant—, que té a veure amb el fet que som UN, que formem part d'un Tot, una Unitat.

Però ara ens centrem en l'amor psicològic: el que busca el màxim bé per a tothom implicat.

## 3. El gran perill d'aquesta definició

Aquesta definició és **molt potent**, però també és **molt perillosa**.

Per què?

Perquè si jo crec que sé què és el millor per a l'altre, puc acabar agredint-lo “pel seu bé”.

Al llarg de la història s'han fet autèntiques barbaritats en nom del bé: càstigs físics a infants, persecucions religioses, imposicions morals... Tot justificat amb la idea que “és pel teu bé”.

Per tant, definir l'amor com a recerca del màxim bé exigeix una enorme lucidesa. Perquè ens podem equivocar. I molt.

Justament per això necessitem eines concretes que ens ajudin a no confondre amor amb imposició.

Per exemple, moltes vegades ajudem persones que no ens ho demanen, i ho fem amb bona voluntat. Però ajudar sense que ens ho demanin pot impedir que l'altra persona aprengui, decideixi o assumeixi la seva responsabilitat.

Quan interfereixo constantment, estic dificultant el creixement de l'altre.

Per això és tan important aclarir què és amor i què no ho és. No tot el que té bona intenció és amor.

## 4. Diferència entre eina i arma

Aquí introdueixo una distinció fonamental: **eina o arma**.

Amb una eina ajudo l'altre a comprendre i decidir lliurement.

Amb una arma imposito un resultat mitjançant la por, la pressió o l'amenaça.

Per exemple:

Puc aconseguir que un infant es porti bé perquè comprèn el sentit del que fa (eina), o perquè té por del càstig (arma).

L'arma pot donar resultats ràpids, però no transforma en profunditat.

Quan utilitzo armes:

- Genero tensió en mi.
- L'altre posa una barrera.
- La relació es debilita.
- El canvi no perdura.
- L'altre pot acabar odiant-me o enganyant-me.

L'amor sempre funciona com a eina, mai com a arma, per això ha de ser la nostra opció, encara que ofereixi resultats més lents o en un termini de temps molt més llarg.

## 5. Querer, amar i enamorar-se

És molt útil diferenciar aquests conceptes.

En castellà, *querer* sovint té un component centrat en el “jo”:

“Te quiero” pot amagar un “et necessito”, “vull que siguis com jo desitjo”.

En canvi, *amar* implica posar l’altre al centre. Amar és actuar pel bé de l’altre, encara que no em vingui de gust.

I després hi ha *enamorar-se*, que és un procés biològic. No el decideixo. El cos reacciona perquè sent una profunda atracció biològica.

Però enamorar-se no és estimar.

Puc estar enamorat i no estimar.

Estimar implica accions concretes: agrair, respectar, acceptar, donar llibertat, valorar...

L’enamoramant és químic.

L’amor és una decisió conscient.

## 6. L’amor és un

Un altre previ molt important és aquest: si, en l’àmbit psicològic, estimar és buscar el màxim bé per a mi i per als altres, aleshores **l’amor és un**.

No hi ha molts amors diferents en essència. Només n’hi ha un: buscar el màxim bé.

On és, doncs, la diferència entre l’amor filial, l’amor de parella, l’amor a la feina, l’amor a un amic?

La diferència no és en la substància. La substància sempre és la mateixa.

La diferència és en la forma d’expressar-lo.

Estimar un fill quan és un nadó no s’expressa igual que estimar-lo quan és adolescent o adult.

Però en tots els casos busco el seu màxim bé.

Això és molt important perquè m’obliga a preguntar-me constantment:

Quina és la forma sàvia d’expressar l’amor aquí i ara?

No hi ha molts amors. Hi ha un únic amor amb formes diferents.

## 7. Amor i sacrifici: tenen relació?

Un altre previ essencial: quina relació hi ha entre amor i sacrifici?

Socialment sovint es diu: “M’estic sacrificant per amor”.

Però des de la meva perspectiva, amor i sacrifici no tenen cap relació.

Si jo sento que m’estic sacrificant, probablement no entenc alguna cosa. Perquè estimar no és un sacrifici, és un privilegi.

És el privilegi d’expressar el que soc.

És el privilegi de descobrir la meva capacitat d’estimar en relació amb els altres.

Quan jo estimo, el meu món interior s’omple d’amor.

Per tant, si visc el que faig com un sacrifici, he de preguntar-me:

- Què no entenc?
- On m’estic equivocant?
- Com puc mirar això que faig com una oportunitat de créixer en amor?

Aquest canvi de mirada transforma radicalment l’experiència.

## 8. Quin lloc ocupen els sentiments dins l’amor?

Una altra pregunta clau: quin lloc ocupen els sentiments dins l’amor?

Des de la meva perspectiva, **els sentiments no ocupen cap lloc central en l’amor.**

Els sentiments són una conseqüència.

Quan jo estimo, experimento sentiments agradables.

Però no estimo perquè senti coses agradables.

Estimo al marge del que sento.

Els sentiments són reals, importants, però no són el motor de l’amor.

Són el resultat d’estimar.

## 9. Per a què serveixen els sentiments?

Si no són el centre de l'amor, per a què serveixen?

Els sentiments serveixen, sobretot, per conèixer-me.

- Em mostren comestic.
- Em mostren què m'està passant.
- Em mostren on tinc ferides.
- Em mostren les meves expectatives.

Són un termòmetre interior.

Si sento ràbia, gelosia o enveja, no és perquè hagi d'expressar-les automàticament. És perquè tingui informació valuosa sobre mi.

Els sentiments no són per actuar-los mecànicament. Són per comprendre'm.

Si el que sento és desagradable i expressar-ho generarà dolor, odi o separació, cal gestionar-ho abans d'expressar-ho.

Però posar límits no vol dir cridar ni agredir. Es poden posar límits des de l'amor.

Quan poso límits des del sentiment descontrolat, sovint agradeixo. Quan poso límits des de l'amor, protegeixo la relació i la dignitat de tothom.

## 10. A qui hem d'estimar?

Una altra pregunta fonamental: hi ha espais on estimar i espais on no estimar? Hi ha persones a les quals estimar i persones a les quals no estimar?

Si l'amor és buscar el màxim bé per a mi i per als altres, aleshores la resposta és clara: **cal estimar tothom.**

A tothom.

Ara bé, la forma d'expressar-ho és diferent en cada situació. Per exemple:

- Estimar en un autobús no es fa igual que com estimes la parella.
- Estimar al cinema és estar en silenci. Estimar en una coral implica cantar.
- Estimar un fill que encara nadó no es fa diferent que estimar un fill que és persona adulta.

Hi ha graus i formes diferents d'expressió, però l'essència és la mateixa.

I si hi ha espais de la meva vida on no estimo, m'estic autolimitant.  
Perquè l'amor que no dono, me'l prenc.

Estimar no és sentir simpatia.

Estimar fins i tot persones que em cauen malament vol dir desitjar que siguin felices, que creixin, que prenguin consciència, que esdevinguin més sàvies.

No vol dir aprovar el que fan.

Vol dir desitjar el seu màxim bé i actuar buscant el seu bé en allò que em correspongui.

Estimar és estar connectat a tot, sense aferrar-me a res.

## 11. La importància d'ordenar bé el concepte d'amor

La paraula amor ens atrau, ens sembla preciosa, ens sembla imprescindible per a una vida plena.

Però si no la definim bé, podem acabar fent mal sense voler.

Per això faig aquests previs.

Perquè quan entrem en les set eines de l'amor, tinguem una base clara, lúcida i pràctica.

Estimem no quan sentim intensament, sinó quan actuem buscant el màxim bé sense agredir, sense imposar i sense manipular.

I això requereix comprensió, consciència i energia.

## PRIMERA EINA DE L'AMOR: ACTUAR

Després d'haver situat tots els previs, entrem a la primera eina de l'amor.

Recordo una idea clau: les set eines de l'amor serveixen per estimar sense caure en el perill d'agredir, envair o maltractar els altres sota la justificació que "busquem el seu bé".

Aquestes eines no són teòriques. Són pràctiques.

Si les contradïem en la vida quotidiana, és gairebé segur que ens estem equivocant.

Quan ens trobem davant d'una situació concreta, podem preguntar-nos:

Què faria aquí l'amor?

Quines eines de l'amor puc aplicar?

I aplicar-les transforma les relacions.

Aquí tens, seguida, la primera eina de l'amor:

*ACTUAR:*

*actuaré amb total eficàcia i serenitat davant de qualsevol circumstància que es presenti, tot donant el millor de mi en les accions que em correspongui fer.*

*RENUNCIO*

*a agredir físicament, verbalment i mentalment.*

*No agrediré res, ni a ningú.*

*Tindrè absoluta fermesa i lleialtat amb els acords i compromisos que, lliurement, estableixi.*

*Fer és la clau de tenir.*

Ara, l'analitzaré per trossos.

Igualment, t'aconsello que llegeixis el capítol del llibre "**7 eines de l'amor. Com aprendre a estimar**" de **Boira Editorial**, llibre del qual soc coautor juntament amb la Nieves Machín.

Tens el llibre en **PDF a l'àrea de l'alumnat**, tant en  **català**  com en  **castellà** .

També el pots comprar,  **en paper** , al web de l'editorial <https://boiraeditorial.com> i en 72 hores el tindràs a casa, o a qualsevol llibreria (si et pregunten, el distribuïdor del llibre és Arnoia).

I ara sí, analitzarem la primera eina tros a tros.

## 1. Actuar amb eficàcia i serenitat

La primera eina de l'amor és **ACTUAR**.

Això vol dir:

- Actuar amb màxima eficàcia.
- Actuar amb serenitat.
- Actuar davant de qualsevol circumstància.
- Donar el millor de mi en les tasques que em corresponen.

### **Actuar vol dir fer**

La vida no respon a la inèrcia.

Si no faig res, la vida no em contesta.

Si no actuo, no obtinc resultats.

Si no obtinc resultats, no puc aprendre.

L'acció és necessària perquè, a través dels resultats, descobreixo si vaig en la bona direcció o no.

Evitar actuar davant d'una dificultat sovint fa que la situació s'enquisti.

No desapareix: es cristal·litza.

Actuar és un acte d'amor.

### **Actuar amb eficàcia**

Actuar amb eficàcia vol dir centrar-me en les solucions, no en el problema.

Vol dir actuar **a favor**, no en contra.

Davant d'una dificultat, em pregunto:

- Quin és el resultat que busco?

- Quin pas concret puc fer ara?

No reaccio. Actuo.

Aprinc dels resultats, però jo em centro a actuar tan bé com puc perquè sé que els resultats no depenen de mi.

## Actuar amb serenitat

Serenitat no vol dir passivitat.  
Vol dir estar despert.

Vol dir que la meua acció és conscient, no reactiva.

No actuo des del nervi, ni des de la ràbia, ni des de la impulsivitat.  
Actuo des de la lucidesa.

## Davant de qualsevol circumstància

Aquesta eina diu clarament: **davant de qualsevol circumstància que es presenti.**

Això vol dir que la meua vida quotidiana es converteix en el meu gimnàs interior.

Tot és una oportunitat de creixement:

- Perdre una clau.
- Arribar tard.
- Que algú arribi tard.
- Un conflicte.
- Una errada pròpia o aliena.

Tot és entrenament.

No hi ha situacions petites.

Totes són ocasions per actuar amb eficàcia i serenitat, d'aquesta manera tota la meua

vida es converteix en un espai d'autoconeixement, en un espai d'amor, en un espai de creixement.

## Donar el millor de mi

Si no dono el millor de mi, m'autolimito.

Si ets a Aula Interior, vol dir que has decidit no autolimitar-te, sinó buscar el millor per a tu.

Donar el millor de mi no depèn del que senti.  
Depèn del que he decidit.

Les persones no som lliures quan fem el que ens ve de gust, llavors som esclaus del que sentim en aquell moment.

Som lliures quan fem el que hem decidit fer i ho fem donant el millor de nosaltres que estigui disponible en aquell moment.

Quan actuo des del que he decidit, m'enforteixo.

## A què he de renunciar?

Cada eina té dues cares: el que faig i el que deixo de fer.

La primera eina implica renunciar a tres formes d'agressió:

- No agredir físicament.
- No agredir verbalment.
- No agredir mentalment.

I aquí hi ha el repte més gran: **no agredir mentalment.**

Pensar malament d'algú també és una forma d'agressió.  
Encara que ningú ho sàpiga, m'afecta a mi.

Si tothom fa el que pot amb el que sap, fins i tot quan s'equivoca, pensar bé és possible.

Pensar bé no vol dir justificar-ho tot.

Vol dir comprendre que darrere d'un error hi ha ignorància, dolor o limitació.

El dia que deixo de pensar malament de ningú, la meva vida canvia radicalment.

Pensar bé és pensar des de la compassió.

## Lleialtat als acords

Aquesta eina també inclou una altra idea fonamental:

**Absoluta fermesa i lleialtat als acords i compromisos lliurement establerts.**

Si m'he compromès a una cosa, la compleixo.

Encara que els altres no compleixin.

Jo compleixo perquè ho he decidit.

Si un acord ja no és viable, no el trenco en silenci.

El reformulo explícitament, però canvio l'acord sense dir-ho prèviament: vull ser fiable, coherent.

La coherència és amor.

## El fer és la clau de tenir

Aquesta eina acaba amb aquesta frase:

El fer és la clau de tenir.

Si vull una vida plena, he d'actuar.

Si espero que la vida em regali coses sense aportar res, la meva vida es torna plana, dependent, grisa.

Quan actuo, la vida es mou.

Quan dono, rebo resultats.

Quan m'implico, creixo.

## Algunes preguntes que apareixen

### **Actuar no és sacrifici?**

No.

Si sento que m'estic sacrificant, probablement no entenc alguna cosa.

Actuo perquè he decidit fer-ho.

Actuo perquè sé que això és bo per a mi.

Quan faig el que he decidit fer, m'enforteixo.

### **I si hi ha gent amb mala fe?**

La mirada de l'amor diu: les persones amb mala fe són persones ferides.

No són "dolentes" en essència.

Són persones amb dolor.

Pensar bé vol dir veure l'ésser darrere de l'error, del seu dolor. No implica justificar els actes, però sí veure la persona més enllà dels seus errors i la seva ferida.

## Conclusió d'aquesta primera eina

La primera eina sembla senzilla, però és profundíssima:

- Actuar.
- Amb eficàcia.
- Amb serenitat.
- Davant de qualsevol circumstància.
- Donant el millor de mi.
- Sense agredir.

- Sent lleial als meus compromisos.

Aplicada de forma constant, equilibra els tres centres:

- M'obliga a comprendre.
- M'obliga a separar-me dels sentiments reactius.
- M'obliga a actuar.

I això transforma la personalitat.

La setmana vinent farem les altres 6 eines i afegirem algunes coses clau que poden equilibrar la nostra personalitat, al marge de quin sigui el nostre desequilibri actual.

## Reptes per a aquesta setmana

1. Intenta **la primera eina de l'amor** al teu dia a dia.
2. Escull (si no ho has fet) **les 3-5 accions que t'ajudaran a equilibrar-te** entre les que vàrem parlar en les dues setmanes anteriors i aplica-les a la teva vida diària.
3. Continua intentant estar **despert** (exercici del WC) i **autoobservant-te**.
4. Fes reeducació infantil i mira d'acabar el pessebre familiar.

Ens veurem la setmana vinent!