

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

**MEDICINAS COLECTIVAS:
7 herramientas del amor**

Dossier 19

Tercera semana de febrero

Índice

Utilidad del dossier	4
Equilibrar la personalidad	4
Acciones individuales para romper mecánicas	5
Dos miradas sobre el equilibrio	5
Las siete herramientas del amor	6
1. Nos obligan a comprender	7
2. Nos des-sentimentalizan	7
3. Nos hacen actuar	7
Un sistema profundamente coherente	7
PREVIOS A LAS SIETE HERRAMIENTAS DEL AMOR	8
1. Verificar por uno mismo	8
2. ¿Qué significa amar? (Definición psicológica)	8
3. El gran peligro de esta definición	9
4. Diferencia entre herramienta y arma	9
5. Querer, amar y enamorarse	10
6. El amor es uno	11
7. Amor y sacrificio: ¿tienen relación?	11
8. ¿Qué lugar ocupan los sentimientos dentro del amor?	12
9. ¿Para qué sirven los sentimientos?	12
10. ¿A quién debemos amar?	13
11. La importancia de ordenar bien el concepto de amor	14

PRIMERA HERRAMIENTA DEL AMOR: ACTUAR	14
ACTUAR	15
RENUNCIO	15
1. Actuar con eficacia y serenidad	15
Actuar significa hacer	16
Actuar con eficacia	16
Actuar con serenidad	17
Ante cualquier circunstancia	17
Dar lo mejor de mí	17
¿A qué renuncio?	18
Lealtad a los acuerdos	19
Hacer es la clave de tener	19
Algunas preguntas que surgen	19
¿Actuar no es sacrificio?	19
¿Y si hay gente con mala intención?	20
Conclusión de esta primera herramienta	20
Retos para esta semana	21

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.

Equilibrar la personalidad

Estamos en la sesión 19 del curso de Aula Interior, dentro del mes de febrero. Y este mes lo dedicamos a una cuestión fundamental: cómo equilibrar nuestra personalidad.

La propuesta es clara: tener una personalidad sana que no esté al servicio de un personaje, de una programación o de una mecanicidad, sino que sea una expresión natural de lo que somos. Una expresión coherente con nuestra inteligencia, nuestro amor y nuestra energía.

Cuando nuestras capacidades no están secuestradas por automatismos, podemos aportar mucho más al mundo y, sobre todo, podemos vivir con mayor plenitud y sentido.

Acciones individuales para romper mecánicas

En las dos sesiones anteriores hablamos de “medicinas” personales: pequeñas acciones concretas para equilibrar nuestros centros (intelectual, afectivo y energético).

La propuesta era escoger entre dos y cinco acciones muy concretas, como por ejemplo:

- poner límites,
- dejar de corregir constantemente,
- no mandar,
- escuchar más,
- pedir ayuda,
- o no ayudar si no nos lo piden, cumpliendo las normas de la ayuda.

Son acciones sencillas, pero rompen automatismos.

Y cuando rompemos la mecánica, situamos en el centro:

- la inteligencia (¿qué es adecuado aquí?),
- el amor (¿qué es el máximo bien para mí y para los demás?),
- y la energía (¿cómo lo llevo a la acción?).

Dos miradas sobre el equilibrio

Mis tres grandes maestros han sido Antonio Blay, Anthony de Mello y Gerardo Schmedling (aunque no los conocí personalmente).

Blay y De Mello insistían mucho en el trabajo individual: cada persona debe observarse y detectar en qué punto está más débil, y actuar específicamente ahí.

En cambio, Gerardo Schmedling planteaba que, sin negar el trabajo personal, existen unas herramientas universales que equilibran cualquier personalidad: las siete herramientas del amor.

Según él, si estas siete herramientas o acciones se aplican de forma consciente y continuada, la personalidad se equilibra inevitablemente, independientemente del punto de partida.

En Aula Interior hacemos ambas cosas:

- herramientas individuales (a partir de la autoobservación),
- y también herramientas comunes que sirven para todo el mundo.

Las siete herramientas del amor

Las siete herramientas del amor no son teorías ni sentimientos: son siete acciones concretas.

Si entendemos que el amor no es lo que siento, sino lo que hago, entonces amar significa:

- apoyar,
- no agredir,
- agradecer,
- valorar,
- adaptarme,
- respetar,
- aceptar,
- dar libertad...

Si existen formas concretas y sabias de amar, cada vez que actuamos en dirección contraria es casi seguro que nos estamos equivocando.

Estas herramientas equilibran nuestra personalidad porque actúan simultáneamente sobre los tres centros:

1. Nos obligan a comprender

Nos piden ver la realidad y preguntarnos qué es lo mejor para la relación, qué mejora los vínculos, qué aporta mayor bien.

2. Nos des-sentimentalizan

No nos dejamos arrastrar por el sentimiento inmediato, sino que actuamos desde el amor, que no es sentimentalismo, sino conciencia del bien común.

3. Nos hacen actuar

Son acciones concretas. Y actuar desde el criterio y más allá de los sentimientos — aunque cueste— equilibra nuestra energía.

Un sistema profundamente coherente

Las siete herramientas están profundamente interrelacionadas.

Por ejemplo, el agradecimiento se vincula con la valoración, o el respeto con la aceptación, etc.

En realidad, son siete ángulos de una misma realidad: el amor.

Cuando las aplicamos:

- crece la comprensión,
- se regula el centro afectivo,
- se ordena la energía.

Y, como consecuencia, nuestra personalidad se equilibra.

PREVIOS A LAS SIETE HERRAMIENTAS DEL AMOR

Antes de entrar en las herramientas concretas, quiero hacer una serie de previos muy importantes. Estos previos ordenan la mente y nos permiten utilizar correctamente las siete herramientas del amor.

Sin esta base, podríamos aplicarlas mal o incluso convertir el amor en una justificación para hacer daño.

1. Verificar por uno mismo

Os recuerdo que todo lo que explico lo explico porque lo veo así y lo he vivido así. Pero cada persona debe verificarlo por sí misma.

Si una definición os parece lógica y podéis experimentarla, entonces ya no es “lo que dice Daniel”, sino una comprensión vuestra.

En Aula Interior no se trata de creer, sino de comprobar.

2. ¿Qué significa amar? (Definición psicológica)

Defino el amor, en el ámbito psicológico, como buscar el máximo bien para mí y para los demás.

Si yo busco mi máximo bien y el máximo bien de la otra persona, entonces estoy amando. No importa lo que sienta, sino lo que hago y con qué intención lo hago.

Las siete herramientas del amor se mueven en este terreno: el amor psicológico, el de la vida cotidiana, el de las relaciones concretas.

También existe un amor espiritual —que trabajaremos más adelante—, que tiene que ver con que somos UNO, que formamos parte de un Todo, de una Unidad.

Pero ahora nos centramos en el amor psicológico: el que busca el máximo bien para todas las personas implicadas.

3. El gran peligro de esta definición

Esta definición es muy potente, pero también muy peligrosa.

¿Por qué?

Porque si yo creo que sé qué es lo mejor para el otro, puedo acabar agredéndolo “por su bien”.

A lo largo de la historia se han cometido auténticas barbaridades en nombre del bien: castigos físicos a niños, persecuciones religiosas, imposiciones morales... Todo justificado con la idea de que “es por tu bien”.

Por tanto, definir el amor como búsqueda del máximo bien exige una enorme lucidez. Porque podemos equivocarnos. Y mucho.

Precisamente por eso necesitamos herramientas concretas que nos ayuden a no confundir amor con imposición.

Por ejemplo, muchas veces ayudamos a personas que no nos lo han pedido, y lo hacemos con buena intención. Pero ayudar sin que nos lo pidan puede impedir que la otra persona aprenda, decida o asuma su responsabilidad.

Cuando interfiere constantemente, estoy dificultando el crecimiento del otro.

Por eso es tan importante aclarar qué es amor y qué no lo es. No todo lo que tiene buena intención es amor.

4. Diferencia entre herramienta y arma

Aquí introduzco una distinción fundamental: herramienta o arma.

Con una herramienta ayudo al otro a comprender y decidir libremente.

Con un arma impongo un resultado mediante el miedo, la presión o la amenaza.

Por ejemplo:

Puedo conseguir que un niño se porte bien porque comprende el sentido de lo que hace (herramienta), o porque tiene miedo al castigo (arma).

El arma puede dar resultados rápidos, pero no transforma en profundidad.

Cuando utilizo armas:

- genero tensión en mí,
- el otro levanta una barrera,
- la relación se debilita,
- el cambio no perdura,
- el otro puede acabar odiándome o engañándome.

El amor siempre funciona como herramienta, nunca como arma. Por eso debe ser nuestra opción, aunque ofrezca resultados más lentos o a más largo plazo.

5. Querer, amar y enamorarse

Es muy útil diferenciar estos conceptos.

En castellano, **querer** suele tener un componente centrado en el “yo”:
“Te quiero” puede esconder un “te necesito” o “quiero que seas como yo deseo”.

En cambio, **amar** implica poner al otro en el centro. Amar es actuar por el bien del otro, aunque no me apetezca.

Y luego está **enamorarse**, que es un proceso biológico. No lo decido. El cuerpo reacciona porque siente una profunda atracción biológica.

Pero enamorarse no es amar.

Puedo estar enamorado y no amar.

Amar implica acciones concretas: agradecer, respetar, aceptar, dar libertad, valorar...

El enamoramiento es químico.

El amor es una decisión consciente.

6. El amor es uno

Otro previo muy importante: si, en el ámbito psicológico, amar es buscar el máximo bien para mí y para los demás, entonces el amor es uno.

No hay muchos amores distintos en esencia. Solo hay uno: buscar el máximo bien.

¿Dónde está entonces la diferencia entre el amor filial, el amor de pareja, el amor al trabajo o el amor a un amigo?

La diferencia no está en la sustancia. La sustancia siempre es la misma.

La diferencia está en la forma de expresarlo.

Amar a un hijo cuando es un bebé no se expresa igual que amarlo cuando es adolescente o adulto.

Pero en todos los casos busco su máximo bien.

Esto es muy importante porque me obliga a preguntarme constantemente:

¿Cuál es la forma sabia de expresar el amor aquí y ahora?

No hay muchos amores. Hay un único amor con formas distintas.

7. Amor y sacrificio: ¿tienen relación?

Otro previo esencial: ¿qué relación existe entre amor y sacrificio?

Socialmente se dice con frecuencia: “Me estoy sacrificando por amor”.

Pero desde mi perspectiva, amor y sacrificio no tienen ninguna relación.

Si siento que me estoy sacrificando, probablemente no estoy entendiendo algo.

Porque amar no es un sacrificio, es un privilegio.

Es el privilegio de expresar lo que soy.

Es el privilegio de descubrir mi capacidad de amar en relación con los demás.

Cuando amo, mi mundo interior se llena de amor.

Por tanto, si vivo lo que hago como un sacrificio, necesito preguntarme:

- ¿Qué no estoy entendiendo?
- ¿Dónde me estoy equivocando?
- ¿Cómo puedo mirar lo que hago como una oportunidad para crecer en amor?

Este cambio de mirada transforma radicalmente la experiencia.

8. ¿Qué lugar ocupan los sentimientos dentro del amor?

Otra pregunta clave: ¿qué lugar ocupan los sentimientos dentro del amor?

Desde mi perspectiva, los sentimientos no ocupan ningún lugar central en el amor.

Los sentimientos son una consecuencia.

Cuando amo, experimento sentimientos agradables.

Pero no amo porque sienta cosas agradables.

Amo al margen de lo que siento.

Los sentimientos son reales e importantes, pero no son el motor del amor.

Son el resultado de amar, pero no su causa.

9. ¿Para qué sirven los sentimientos?

Si no son el centro del amor, ¿para qué sirven?

Los sentimientos sirven, sobre todo, para conocerme.

- Me muestran cómo estoy.
- Me muestran qué me está pasando.
- Me muestran dónde tengo heridas.
- Me muestran mis expectativas.

Son un termómetro interior.

Si siento rabia, celos o envidia, no significa que deba expresarlos automáticamente. Significa que tengo información valiosa sobre mí.

Los sentimientos no están para actuar mecánicamente desde ellos. Están para comprenderme.

Si lo que siento es desagradable y expresarlo generará dolor, odio o separación, necesito gestionarlo antes de expresarlo.

Pero poner límites no significa gritar ni agredir.

Se pueden poner límites desde el amor.

Cuando pongo límites desde el sentimiento descontrolado, a menudo agredo. Cuando los pongo desde el amor, protejo la relación y la dignidad de todos.

10. ¿A quién debemos amar?

Otra pregunta fundamental: ¿hay espacios donde amar y espacios donde no amar? ¿Hay personas a las que amar y personas a las que no amar?

Si amar es buscar el máximo bien para mí y para los demás, entonces la respuesta es clara: debemos amar a todo el mundo.

A todos.

Ahora bien, la forma de expresarlo es distinta en cada situación.

Por ejemplo:

- Amar en un autobús no se expresa igual que amar a la pareja.
- Amar en el cine es guardar silencio. Amar en una coral implica cantar.
- Amar a un hijo bebé no se expresa igual que amar a un hijo adulto.

Hay grados y formas distintas de expresión, pero la esencia es la misma.

Y si hay espacios de mi vida donde no amo, me estoy autolimitando.

Porque el amor que no doy, me lo quito.

Amar no es sentir simpatía.

Amar incluso a personas que me caen mal significa desear que sean felices, que crezcan, que tomen conciencia, que se vuelvan más sabias.

No significa aprobar lo que hacen.

Significa desear su máximo bien y actuar buscando su bien en aquello que me corresponde.

Amar es buscar el máximo bien, sin apegarme a nada.

11. La importancia de ordenar bien el concepto de amor

La palabra amor nos atrae, nos parece hermosa, imprescindible para una vida plena.

Pero si no la definimos bien, podemos acabar haciendo daño sin querer.

Por eso hago estos previos.

Para que cuando entremos en las siete herramientas del amor tengamos una base clara, lúcida y práctica.

Amamos no cuando sentimos intensamente, sino cuando actuamos buscando el máximo bien sin agredir, sin imponer y sin manipular.

Y eso requiere comprensión, conciencia y energía.

PRIMERA HERRAMIENTA DEL AMOR: ACTUAR

Después de haber situado todos los previos, entramos en la primera herramienta del amor.

Recuerdo una idea clave: las siete herramientas del amor sirven para amar sin caer en el peligro de agredir, invadir o maltratar a los demás bajo la justificación de que “buscamos su bien”.

Estas herramientas no son teóricas. Son prácticas.

Si las contradigo en mi vida cotidiana, es casi seguro que me estoy equivocando.

Cuando me encuentro ante una situación concreta, puedo preguntarme:

- ¿Qué haría aquí el amor?
- ¿Qué herramienta del amor puedo aplicar?

Y aplicarla transforma las relaciones.

Aquí tienes la primera herramienta del amor:

ACTUAR

Actuaré con total eficacia y serenidad ante cualquier circunstancia que se presente, dando lo mejor de mí en las acciones que me corresponda realizar.

RENUNCIO

- A agredir físicamente, verbalmente y mentalmente.
- No agrediré nada ni a nadie.
- Tendré absoluta firmeza y lealtad con los acuerdos y compromisos que, libremente, establezca.
- Hacer es la clave de tener.

Ahora la analizaremos por partes.

Te aconsejo también que leas el capítulo correspondiente del libro “7 herramientas del amor. Cómo aprender a amar” (Boira Editorial), del cual soy coautor junto con Nieves Machín.

Tienes el libro en PDF en el área del alumnado, tanto en catalán como en castellano.

También puedes comprarlo en papel en la web de la editorial:

<https://boiraeditorial.com>

En 72 horas lo tienes en casa.

O pedirlo en cualquier librería (el distribuidor es Arnoia).

1. Actuar con eficacia y serenidad

La primera herramienta del amor es **ACTUAR**.

Esto significa:

- Actuar con máxima eficacia.
- Actuar con serenidad.
- Actuar ante cualquier circunstancia.
- Dar lo mejor de mí en las tareas que me corresponden.

Actuar significa hacer

La vida no responde a la inercia.

Si no hago nada, la vida no me responde.

Si no actúo, no obtengo resultados.

Si no obtengo resultados, no puedo aprender.

La acción es necesaria porque, a través de los resultados, descubro si voy en la buena dirección o no.

Evitar actuar ante una dificultad hace que la situación se enquiste.

No desaparece: se cristaliza.

Actuar es un acto de amor.

Actuar con eficacia

Actuar con eficacia significa centrarme en las soluciones, no en el problema.

Significa actuar a favor, no en contra.

Ante una dificultad me pregunto:

- ¿Qué resultado busco?
- ¿Qué paso concreto puedo dar ahora?

No reacciono. Actúo.

Aprendo de los resultados, pero me centro en actuar lo mejor posible porque sé que los resultados no dependen completamente de mí.

Actuar con serenidad

Serenidad no significa pasividad.
Significa estar despierto.

Mi acción es consciente, no reactiva.

No actúo desde el nerviosismo, ni desde la rabia, ni desde la impulsividad.

Actúo desde la lucidez.

Ante cualquier circunstancia

La herramienta es muy clara: ante cualquier circunstancia que se presente.

Eso significa que mi vida cotidiana se convierte en mi gimnasio interior.

Todo es una oportunidad de crecimiento:

- Perder una llave.
- Llegar tarde.
- Que alguien llegue tarde.
- Un conflicto.
- Un error propio o ajeno.

Todo es entrenamiento.

No hay situaciones pequeñas.

Todas son ocasiones para actuar con eficacia y serenidad.

Así, toda mi vida se convierte en un espacio de autoconocimiento, en un espacio de amor y en un espacio de crecimiento.

Dar lo mejor de mí

Si no doy lo mejor de mí, me autolimito.

Si estás en Aula Interior es porque has decidido no autolimitarte, sino buscar lo mejor para ti.

Dar lo mejor de mí no depende de lo que sienta.
Depende de lo que he decidido.

No somos libres cuando hacemos lo que nos apetece. En ese momento somos esclavos de lo que sentimos.

Somos libres cuando hacemos lo que hemos decidido hacer y lo hacemos dando lo mejor de nosotros que esté disponible en ese momento.

Cuando actúo desde lo que he decidido, me fortalezco.

¿A qué renuncio?

Cada herramienta tiene dos caras: lo que hago y lo que dejo de hacer.

La primera herramienta implica renunciar a tres formas de agresión:

- No agredir físicamente.
- No agredir verbalmente.
- No agredir mentalmente.

Y aquí está el mayor reto: no agredir mentalmente.

Pensar mal de alguien también es una forma de agresión.

Aunque nadie lo sepa, me afecta a mí.

Si cada persona hace lo que puede con lo que sabe, incluso cuando se equivoca, pensar bien es posible.

Pensar bien no significa justificarlo todo.

Significa comprender que detrás de un error hay ignorancia, dolor o limitación.

El día que dejo de pensar mal de nadie, mi vida cambia radicalmente.

Pensar bien es pensar desde la compasión.

Lealtad a los acuerdos

Esta herramienta también incluye una idea fundamental:

Absoluta firmeza y lealtad a los acuerdos y compromisos libremente establecidos.

Si me he comprometido a algo, lo cumplo.
Aunque los demás no lo cumplan.

Yo cumplo porque lo he decidido.

Si un acuerdo deja de ser viable, no lo rompo en silencio.
Lo reformulo explícitamente.

No cambio un acuerdo sin decirlo antes.
Quiero ser fiable. Quiero ser coherente.

La coherencia es amor.

Hacer es la clave de tener

La herramienta termina con esta frase:

Hacer es la clave de tener.

Si quiero una vida plena, debo actuar.

Si espero que la vida me regale cosas sin aportar nada, mi vida se vuelve plana, dependiente y gris.

Cuando actúo, la vida se mueve.
Cuando doy, recibo resultados.
Cuando me implico, crezco.

Algunas preguntas que surgen

¿Actuar no es sacrificio?

No.

Si siento que me estoy sacrificando, probablemente no estoy entendiendo algo.

Actúo porque he decidido hacerlo.

Actúo porque sé que es bueno para mí.

Cuando hago lo que he decidido hacer, me fortalezco.

¿Y si hay gente con mala intención?

La mirada del amor dice: las personas con mala intención son personas heridas.

No son “malas” en esencia.

Son personas con dolor.

Pensar bien significa ver al ser humano detrás del error, detrás del dolor.

No implica justificar los actos, pero sí ver a la persona más allá de sus errores y sus heridas.

Conclusión de esta primera herramienta

La primera herramienta parece sencilla, pero es profundísima:

- Actuar.
- Con eficacia.
- Con serenidad.
- Ante cualquier circunstancia.
- Dando lo mejor de mí.
- Sin agredir.
- Siendo leal a mis compromisos.

Aplicada de forma constante, equilibra los tres centros:

- Me obliga a comprender.
- Me obliga a separarme de los sentimientos reactivos.
- Me obliga a actuar.

Y eso transforma la personalidad.

Retos para esta semana

- Intenta aplicar la **primera herramienta del amor** en tu día a día.
- Escoge (si aún no lo has hecho) **entre 3 y 5 acciones** que te ayuden a **equilibrarte** —de las que vimos en las dos semanas anteriores— y aplícalas en tu vida diaria.
- Continúa intentando estar **despierto** (ejercicio del baño/WC) y **autoobservándote**.
- Practica la **reeducación infantil** e intenta terminar el **belén familiar**.

Nos vemos la semana que viene.