

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

## EL CENTRO ENERGÉTICO: la abundancia y la transformación social

Dossier 24

Cuarta semana de marzo

# Índice

Utilidad del dossier	3
ABUNDANCIA	4
Un enfoque en función de nuestro perfil	5
Sobre la abundancia	5
¿Tenemos un trauma con el dinero?	7
5 valores para fluir con la abundancia	8
Tareas para esta semana de este tema de la abundancia	13
LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL	14
¿Es posible no actuar?	15
Saber cuándo sí podemos ayudar	17
¿Herramientas o armas?	19
Y, ahora sí, hablemos de las armas.	21
Tareas para esta semana en esta segunda parte de la clase	24
MATERIAL DE AMPLIACIÓN:	25

## 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.

## ABUNDANCIA

En esta sesión abordaremos dos temas:

- 1.- La abundancia
- 2.- La transformación social

Es decir, hoy nos centraremos en la **abundancia y nuestra aportación al mundo**.

Si nos fijamos, el universo, la vida, es extraordinariamente abundante. Hay un continuo movimiento de generación de vida, donde todo fluye. En realidad, la abundancia es estar inmersos en este fluir para tener los recursos suficientes para realizar lo que nos corresponde.

¡Uy! Acabo de escribir “*lo que nos corresponde*”... ¡Y eso tiene relación con nuestra función, pues ambos temas están relacionados!

No necesita el mismo tipo de abundancia una maestra de escuela, que la directora de una multinacional. La abundancia, como vemos en este ejemplo, no tiene que ver con la cantidad, sino con la **tarea o función** que nos corresponde.

En realidad, la clave reside en saber **cómo relacionarnos con esta abundancia de realidades y situaciones** que surgen a nuestro alrededor, de tal forma que no detengamos su movimiento. Al contrario, que lo potenciemos para que se mantenga activo.

Este será el tema neurálgico de la sesión, y **lo abordaremos desde los valores** que hemos de expresar para crear riqueza.

¡Empecemos!

## Un enfoque en función de nuestro perfil

Voy a hablar de este tema partiendo de un supuesto que doy por hecho: las personas que cursamos Aula Interior tenemos un **techo y un plato en la mesa asegurado** cada día. Partiré de ahí.

Si tuviera que hablar de abundancia a personas desnutridas, desahuciadas de sus casas, sin capacidad de tener un techo y su alimentación, enfocaría el tema de forma diferente.

Creo, sin embargo, que el enfoque que voy a realizar a continuación es el que, teniendo en cuenta el perfil habitual de las personas que realizan Aula Interior, más te puede ayudar.

### Sobre la abundancia

Cuando hablamos de **abundancia**, hablamos de tener **lo suficiente para cubrir nuestras necesidades**.

Por lo tanto, según sean nuestras necesidades, la abundancia que necesitaremos será una u otra. No es lo mismo la abundancia que necesita un faquir, por ejemplo, que la abundancia que necesita una madre de una familia numerosa. Sin embargo, ambas son abundantes si pueden cubrir sus necesidades.

Tampoco es la misma abundancia la que necesita el director de una multinacional, que un lampista. El primero, aparte de pagar una serie de bienes materiales, debe pagar los sueldos de miles de empleados. El dinero, pues, lo necesita en tanto que cumple el rol de directivo de la empresa.

En cualquier caso, **la abundancia variará en función de los roles o las correspondencias que tengamos**.

Desde este punto de vista, muchas personas viven en una gran sencillez de bienes materiales y, en cambio, tienen una profunda sensación de abundancia. Y viceversa: algunas personas tienen una gran cantidad de bienes y, en cambio, se viven desde la carencia. Por lo tanto, **la abundancia tiene relación con ser consciente de tener lo suficiente.**

De hecho, los **estudios científicos** indican que **a partir de un cierto nivel** de seguridad económica o de ingresos, **la felicidad no está relacionada con el dinero.** Es decir, mientras no tienes ni para comer, los primeros ingresos sí van a mejorar mucho tu percepción de bienestar; pero a partir de un cierto nivel económico, más dinero ya no es percibido como algo que aumenta mi bienestar directamente.

Por lo tanto, a partir de un cierto nivel económico mínimo, el dinero no da la felicidad. Naturalmente, por debajo de cierto nivel en el que se vive con graves carencias, un aumento de nuestro dinero sí mejora directamente nuestro bienestar.

En todo caso, lo que quiero sugerir (te ruego que no te lo creas, sino que lo reflexiones para que lo mires en tu interior), **la verdadera pobreza no es física, sino mental.** El verdadero abismo es un **abismo mental**, es un **abismo actitudinal**. Hasta que yo no me sitúo en el mundo de una forma determinada, es imposible salir de mi pobreza, porque **las causas clave de la pobreza suelen tener una raíz mental**<sup>1</sup>.

Yo no puedo sentirme abundante mientras no tenga una cierta actitud mental. Creo que será interesante investigar en esa actitud.

Por otro lado, deseo diferenciar el concepto de abundancia del de **prosperidad**. Tal como utilizo el término "prosperidad" significa la capacidad de **servir al mundo en una escala cada vez mayor.**

Lamentablemente, hoy en día mucha gente está hipnotizada con la idea de crecer cada vez más y más, hasta el infinito. El concepto de "prosperar" y de "prosperidad"

<sup>1</sup> Sin embargo, quiero hacer una advertencia: hay factores sociales que deben transformarse para que la distribución de la riqueza sea más homogénea. Por lo tanto, no niego los cambios estructurales que hay que realizar en la sociedad. Al contrario, creo que es importante abordarlos para que todas las personas tengan las mismas oportunidades (o muy parecidas) de salida. Pero aquí remarco la importancia de nuestra actitud personal cuando ya estamos en una situación más o menos razonable a nivel económico.

han perdido el norte: quieren crecer más y más y más por el mero hecho de crecer.

Eso les sucede, muchas veces, a las personas que se dedican al mundo de los negocios. Personalmente, creo que tenemos que **crecer hasta que llegemos a nuestro tamaño óptimo**, teniendo en cuenta nuestras **capacidades, nuestros valores y nuestra función**. Eso nos quitaría la presión (absurda) de tener que crecer de una forma infinita y continua.

Para los que os dedicáis al mundo empresarial o tenéis cargos directivos, os animo a preguntaros dos cuestiones: en primer lugar, cuál es el volumen en el que ya sois útiles al mundo; y, en segundo, si crecer de forma infinita es algo lógico (yo creo que no lo es). Lo que tiene lógica es ver cómo podemos ser útiles a las personas que nos necesitan y que sí podemos servir de forma excelente.

Crecer no siempre es bueno. Por ello, os animo a plantearos: **¿en mi vida, cuál es la medida óptima?** Si no, nuestra inconsciencia nos empuja a un *"más es mejor"* que no nos estresa inútilmente.

### ¿Tenemos un trauma con el dinero?

En la sesión os planteé si erais capaces de ver la belleza del fluir de la vida. Y, en un cierto momento, vimos la "belleza" que podía tener el dinero.

Seguramente, el **dinero** es importante para cubrir una serie de necesidades en la sociedad que vivimos. Efectivamente, es esencial tener las necesidades básicas cubiertas y, por ello, necesitamos una cierta abundancia.

No obstante, **muchas personas que hacen trabajo interior tienen una mala relación con el dinero**, pues piensan que no son merecedoras de él: se niegan a recibir, lo consideran como algo sucio, creen que si alguien tiene dinero es que ha hecho algo inmoral... **y eso les condena, a sí mismas, a ser pobres.**

Quizás habrá personas que se cuestionen si no es más importante tener conocimiento, o tener amistades, o tener flexibilidad, o tener relaciones saludables,

o tener ternura... que tener dinero. Si os fijáis, **este mismo cuestionamiento refleja una mala relación con el dinero.**

Cuando preguntamos por el conocimiento, no solemos poner ningún “pero”, ninguna objeción. En cambio, cuando preguntamos sobre la importancia del dinero, solemos matizar o justificar nuestra respuesta.

En este sentido, os voy a sugerir que limpiéis esta mirada para que **nos reconciliemos con el dinero.** Observad cada una de las situaciones, incluido el dinero, como una oportunidad para mostrar vuestros valores.

Personalmente, para mí la abundancia hace referencia a todo: abundancia de conocimientos, abundancia de flexibilidad, abundancia de amistades, abundancia de relaciones, abundancia de alegría, abundancia de dinero...

Sin embargo, en esta sesión voy a focalizarme especialmente en el dinero, pues suele ser un tema con el que bastantes personas tienen dificultades. Pero puede aplicarse a todo.

Y para empezar, citaré al *maestro de vida* Gerardo Schmedling Torres que decía: *“quien condiciona la expresión de sus valores, no puede abrir la puerta de la abundancia”*.

Si yo solo muestro mis valores en determinadas circunstancias, y no siempre, solo podré ser abundante en esos momentos. Cuando condiciono la expresión de mis valores, en este circuito de fluir continuo de la Vida, a veces doy y a veces no doy. **Cuando doy, fluyo y cuando no doy, detengo.**

Por lo tanto, el secreto de la abundancia se basa en **expresar siempre nuestros valores.** Lo remarco: siempre.

De hecho, existen **cinco valores que se relacionan directamente con la abundancia.** Os pido que los verifiquéis y comprobéis por vosotros mismos/as su potencial.

Antes de comentarlos, sería apropiado explicar el significado de la palabra **valor:** una creencia conscientemente elegida y que, cuando se comparte, quien lo da y quien lo recibe lo consideran valioso.

Si yo lo considero valioso, pero la persona con quien quiero compartirlo no quiere tomarlo, entonces no es un valor, sino una creencia que agrede.

Muchas personas confunden sus valores con sus creencias agresivas. Piensan, por ejemplo, que la libertad es un valor y, por ende, luchan contra todos aquellos que no piensen como ellos. Pero eso es una creencia agresiva. **El valor, siempre que se expresa, mejora la realidad** tanto para quien da, como para quien recibe.

## 5 valores para fluir con la abundancia

Una vez hemos definido este concepto, podemos empezar a preguntarnos qué valores están asociados a la abundancia.

Cuando explico este tema, me gusta pensar en la imagen de un bosque: un entorno natural donde todo cumple una función y donde cada elemento se retroalimenta de otro. Si un árbol se negase a recibir el sol, por ejemplo, el bosque empezaría a morir. Por lo tanto, todo es un continuo movimiento de abundancia: dar y abrirnos a recibir.

Básicamente, existen cinco valores para fluir con la abundancia:

### 1. **Confianza.** Eso implica dos sub-acciones:

- a. **Tener confianza en uno mismo/a.** Precisamente, la confianza en uno/a mismo/a es uno de los aspectos que estamos trabajando en este curso. Cuando uno/a se va conociendo, descubre cuál es su valor y la autoestima crece. Además, si yo me expreso conscientemente desde mis valores, no puedo sino sentirme valioso/a.
- b. **Despertar la confianza de los demás.** Para despertar la confianza en los demás, debemos ser capaces de mostrar públicamente y siempre nuestros valores: apoyo, comprensión, ternura, escucha...

Para despertar la confianza ajena, es muy útil aprender a mantener relaciones excelentes. ¿Cómo? Basta con **aplicar las 7 herramientas del amor** tras haber **renunciado a relacionarnos desde los sentimientos** y

haber decidido relacionarnos **siempre desde el amor**, buscando el máximo bien para nosotros y para los demás.

2. **Compromiso.** No actuar desde la obligación, sino desde la voluntad libre de haberlo decidido. En este punto, me gustaría preguntaros: *¿a qué os habéis comprometido en el ámbito laboral?* Os invito a que tengáis la respuesta muy clara y, en la medida de lo posible, que reúna estas condiciones:
  - a. **Tiene que ser significativo para mí,** como, por ejemplo, busco que todos los clientes de mi tienda reciban el consejo que realmente necesitan, al margen de que otro consejo les llevase a comprar algo más caro. Actúo según mis valores: por eso es significativo.
  - b. **Que beneficie al mundo.** Por ejemplo, teniendo claro que el atender amable y honestamente en una tienda beneficia a nuestra comunidad, a las personas de nuestro barrio o pueblo.
  - c. **Que sea claro.** En este caso es muy claro: aconsejaré lo que el cliente necesite al margen de cualquier otra consideración.
  - d. **Que dependa de ti.** En este caso también es muy claro: como yo atiendo a los clientes, el consejo que les doy es el que yo decido.
3. **Lealtad.** Cuando adquirimos un compromiso, inmediatamente somos leal a él, al margen de lo que ocurra. Da igual que los demás cumplan o no con sus acuerdos: **yo los cumpliré.**
4. **Servicio.** Significa dar el máximo con alegría y entusiasmo. Para dar un servicio excelente, se deben cumplir una serie de ítems.
  - a. Plantearnos dar un servicio excelente
  - b. Ser proactivo, tener el “sí” a punto.
  - c. Tener siempre presente el beneficio de los demás
  - d. Disfrutar haciéndolo
  - e. Abierto a recibir
5. **Sabiduría.** El verdadero abismo que separa a las personas abundantes de las personas pobres no es el dinero: son los límites mentales. Delante de cualquier dificultad, lo que me falta es sabiduría para saber cómo actuar. Pero

no entraré en este punto, pues gran parte del curso Aula Interior se basa en buscar criterios sabios para actuar. No voy a repetir aquí todos los dosieres anteriores, ¿verdad?

En la otra cara de la moneda, encontramos algunos **bloqueadores de la abundancia**.

Estos serían:

- Mostrar preocupación
- Creer que poseemos bienes materiales
- Relacionarnos con los demás desde los sentimientos
- La susceptibilidad
- La ignorancia negada
- La mentira y la sinceridad cruel (sincericidio)

Y, además, los bloqueadores que podéis descubrir a partir del cuestionario del apartado siguiente.

### **3.2 Cuestionario: ¿Bloqueas la abundancia?**

En este apartado, os animo a realizar un test para saber si bloqueáis la abundancia económica en vuestra vida. ¡Coged lápiz y papel y....a escribir!

#### **1. Necesitas trabajo urgentemente...**

- a. Aceptas el trabajo que te ofrecen sabiendo que lo puedes cambiar en el futuro aunque no el trabajo de tus sueños y tu preparación es muy superior
- b. Te reservas para un trabajo que encaje con tu preparación, capacidad y valores, un poco más adelante.

#### **2. Si tuvieras mucho dinero...**

- a. ¿Procurarías compartirlo ayudando a mucha gente: ONGs, personas en dificultades...?
  - b. Solo ayudarías casi igual que ahora, cumpliendo a rajatabla con las normas de la ayuda.
3. Piensa en una cantidad determinada de dinero a la que aspire y **escribe para qué la necesitas.**
  4. Imagina que **tienes suficiente dinero para vivir sin trabajar**: *¿a qué dedicarías tu tiempo y tu energía?*
  5. Para estar conectado con la abundancia, tienes que mostrar tus valores. Cita como mínimo un **valor que tú tienes, y cómo lo muestras en tu trabajo** o si estás jubilado/a, en paro o similar, dónde te encuentras.
  6. Cuando te piden **información o ayuda**, cumpliéndose las normas de la ayuda... *¿La das siempre?, ¿la das con alegría?*
  7. **¿Cómo llevas el recibir?** ¿Te sientes mal cuando te invitan? ¿Te sientes mal cuando das un presupuesto elevado a un cliente?...

### **Respuestas para no bloquear la abundancia:**

**1 - A** (si te urge tener ingresos, pero no aceptas lo que la vida te ofrece, le estás diciendo que no los necesitas.... Si aceptas lo que aparece, puedes cambiar a posteriori, pero si no aceptas cuando lo necesitas, le envías un mensaje contradictorio a la vida... )

**2 - B** (Solo debemos ayudar cuando se cumplen las normas de la ayuda; sino somos un obstáculo y la vida tenderá a bloquearnos para que no seamos peligrosos).

**3 -** Si no sabes para qué lo necesitas, es porque no la necesitas y la vida difícilmente te lo dará: ¿para qué si no sabrías dónde usarlo? El uso del dinero tiene que ser útil al mundo; no sirven cosas del estilo: haría un viaje, pagaría la hipoteca a mi hermano, me cambiaría de casa...

4 - La respuesta para seguir vinculados con la abundancia, sería seguir haciendo lo que estamos haciendo, porque estamos comprometidos/as con ello. Los que dicen que harían una cosa que ahora todavía no hacen, bloquean la abundancia mientras no la empiecen, pues indican que, en realidad, no les importa mucho, no tienen demasiado compromiso. Comprométete con algo y, luego, pide recursos, pero no lo hagas al revés.

5 - Para mí, un valor sería transmitir la sabiduría que he recibido. ¿Cómo lo hago? Mediante libros, conferencias, cursos, etc. ¿Y para ti?

6 - Si no quieres cortar con la abundancia, entrega siempre la información, porque la sabiduría, cuando se comparte, se multiplica. Pero cuidado con ayudar cuando no te corresponde, ya que cortas el vínculo de la abundancia. Una cosa es ayudar (que implica gastar tiempo y energía con alguien con quien sí tenemos correspondencia) y otra es dar información (ahí no se gasta el tiempo ni la energía, sino que se multiplica, por lo que puedes darla siempre con alegría, sin gasto ninguno por tu parte).

7 - Si no estás dispuesto/a a recibir, cortas la abundancia. Eres como el bosque que se niega a recibir agua. Tienes que estar dispuesto/a a dar y a recibir.

## Tareas para esta semana sobre este tema de la abundancia

1. Te animo a **buscar dentro de ti uno, dos o tres valores** que para ti sean importantes y a **expresarlos** de forma consciente en las funciones que te correspondan mientras te relacionas con los demás desde las *7 herramientas del amor*. Puedes preguntarte: ¿qué valores quiero expresar...?

1. En el trabajo
2. Con la familia
3. Con las amistades
4. En la comunidad

Recuerda: quien no expresa conscientemente sus valores, cierra la puerta a la abundancia.

2. Intenta **desbloquearte de cualquier bloqueo económico o de abundancia**. Empieza por localizarlos y, a partir de ahí, intenta fluir con la abundancia que te rodea.
3. Si tienes un trauma con el dinero, te animo a pagar muy conscientemente todo lo que compres y, **mientras pagas, agradecer profundamente** lo que recibes a cambio y a dar, con mucho agradecimiento, el dinero correspondiente. De este modo, irás viendo el dinero como un instrumento útil y, sin darte cuenta, irás superando la prevención que puedas tener.
4. Como algo optativo, te invito a leer el libro “**5 valores para crear riqueza**” también puede ser muy inspirador para ti en este punto. Lo encontrarás al final de este dossier.

## LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

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

Este es el segundo punto que abordamos en esta sesión.

¿Te parece bien?

¡Pues... vamos a ello!

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 de que **NO** podemos no actuar. **Es imposible no actuar.**

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

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

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 corresponden** porque, en esos ámbitos, carecemos de herramientas y, por lo tanto, nuestra acción no sería útil.

Tenemos que dejar ir todo aquello donde 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 donde 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”. Eso, por suerte, facilita poder actuar desde el amor.

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 de 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 les 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 ningún colectivo?**, ¿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, **aplicadas a lo colectivo**, 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 vea 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 un 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 malentendida 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 sí 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. 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 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.

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 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 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.

Una vez hemos vista la diferencia entre arma y herramienta, 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 debemos 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 interna 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 no les corresponde tener éxito externo y luchan porque no saben aceptarlo en su trabajo interior**, por lo que solo consiguen sufrimiento.

Consecuentemente, os animo a actuar desde la más absoluta conciencia, a veces en el mundo y siempre en el mundo interior.

## Tareas para esta semana en esta segunda parte de la clase

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

Y, si os corresponde, reflexionad cómo podéis hacerlo de forma sabia. Implicaos en caso de que no lo estéis: familia, asociación escolar (si tenéis hijos/as), comunidad de vecinos/as...

Por otro lado, pensad si estáis ahora en alguna asociación, partido político, sindicato, grupo cultural, AFA, 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 de reflexión seria!

Una vez hemos hecho esa reflexión, nuestra acción social es mucho más útil.

## **MATERIAL DE AMPLIACIÓN:**

En el boletín de dudas de este mes tienes un enlace a dos resúmenes de un par de clases que impartí sobre dinero, ahorro e inversión. No son perfectos, pero pueden inspirarte.

Además, te dejo aquí dos libritos (son cortos y van al grano) sobre los dos temas que hoy hemos tratado.

Podéis descargarlos en PDF de forma gratuita o comprarlos en papel en la web de la editorial (no hay gastos de envío).

**Libro sobre la abundancia: "5 valores para crear riqueza"**

PDF en castellano:

<https://drive.google.com/file/d/12Nuv7Usr19CpXbadjfPKRCmMX9Uces8y/view?usp=sharing>

PDF en catalán:

[https://drive.google.com/file/d/1jYpDrSK1H6S-XY\\_0MmlHXIWN7q9Evps/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1jYpDrSK1H6S-XY_0MmlHXIWN7q9Evps/view?usp=sharing)

Enlace para comprarlo en papel en castellano:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/5-valores-para-crear-riqueza/>

Enlace para comprarlo en papel en catalán:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/5-valors-per-crear-riquesa/>

### **Libro sobre la transformación social: "En tiempos difíciles, acciones sabias"**

PDF en castellano:

<https://drive.google.com/file/d/1fDM6JNqCdQygpNveG06PxHgewFnj1sPx/view?usp=sharing>

PDF en catalán:

[https://drive.google.com/file/d/1jYpDrSK1H6S-XY\\_0MmlHXIWN7q9Evps/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1jYpDrSK1H6S-XY_0MmlHXIWN7q9Evps/view?usp=sharing)

Enlace para comprarlo en papel en castellano:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/en-tiempos-dificiles-acciones-sabias>

Enlace para comprarlo en papel en catalán:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/temps-dificils-accions-savies/>

¡Nos vemos en la próxima sesión!

¡Empezaremos con el centro afectivo, el amor!