

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

EL CENTRE AFECTIU:

Idees bàsiques sobre l'amor

Origen de l'amor

Dossier 25

Primera setmana d'abril

Índex

Utilitat del dossier	3
Introducció	3
Definicions	4
Nivells d'amor	4
Nivell infantil	4
Nivell social	5
Nivell adult	5
Nivell espiritual	5
Idea clau	6
Visualització per descobrir que jo convoco l'amor	6
Comprensió de l'experiència	8
Reflexió clau	8
Conseqüència pràctica	9
Un canvi de mirada	9
Relació amb la llei de causa i efecte	9
L'amor no necessita ser correspost	10
Anant un pas més enllà	10
Punt clau	10
Què és estimar	11
Idea central	11
Amor vs relació	11
Conseqüència final	11
Errors habituals	12
Proposta per a aquesta setmana	14

Utilitat del dossier

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

Això et permet decidir com vols seguir la classe:

pots prendre molts apunts, pocs o cap.

Per a algunes persones és útil escriure; per a altres, dificulta seguir el fil.

En qualsevol cas, sempre ho tindràs tot recollit al dossier.

Ara bé, el dossier no substitueix la sessió.

Hi ha coses que passen a classe que no es poden traslladar al paper.

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.

Recorda: assistir a la sessió (en directe o en diferit) és el 80% del resultat.

Introducció

Aquest mes ens situem al centre afectiu.

Treballarem per:

- aprendre a estimar sense dependència
- comprendre què significa l'amor incondicional
- saber com convocar la capacitat d'estimar
- tenir criteris per estimar de forma sana
- desaprendre idees errònies sobre l'amor

Netejar l'inconscient afectiu de creences absurdes ens permetrà estimar des de la **decisió** de voler el millor per als altres.

És a dir: actuar des de l'**amor**, i no des dels sentiments.

Això implica superar una limitació molt habitual:

“només si despertes sentiments agradables en mi, podré estimar-te”.

Això és una limitació. I l'objectiu és anar-la superant, pas a pas.

Quan l'amor ocupi totes les relacions, la vida s'omple d'amor.
No cal aconseguir-ho de cop. Només cal avançar.

Biològicament, l'impuls no és estimar, sinó voler i desitjar.
I socialment, sovint ens han fet creure que estimar és fàcil.

No ho és. Cal aprendre a fer-ho de forma conscient.

Només l'amor ens allibera del que passa a fora.
Podem viure en l'amor independentment de les circumstàncies.

Per això és clau dessensibilitzar-se:
aprendre a actuar des de l'amor, no des del sentiment.

Definicions

Algunes definicions possibles d'amor:

- Donar suport perquè l'altre arribi a ser
- Acceptar sense jutjar
- Buscar el bé propi i el dels altres, més enllà de les circumstàncies
- Estimar els altres pel que són, i a un mateix pel que és
- Comprendre profundament
- No oposar resistència (ni a un mateix ni als altres ni a la realitat)

Amor i saviesa són inseparables:
la saviesa ens porta a cuidar-nos i a buscar el bé, no a maltractar-nos.

Nivells d'amor

Tot i això, estimar així no és fàcil.
Hi ha dificultats reals per estimar més enllà dels sentiments.

Per això podem parlar de diferents nivells d'evolució de l'amor:

Nivell infantil

La persona busca el seu benefici immediat.

Encara no ha descobert realment els altres.

Predomina el “jo, mi, dona’m”.

No és que sigui egoista, sinó que ni tan sols veu els altres: només es veu a si mateix, es egocèntric.

Nivell social

Apareix l'altre i s'estableixen pactes.

Relacions basades en normes, obligacions i intercanvis.

És un pas endavant, però encara limitat.

Nivell adult

L'amor es practica amb consciència (les 7 eines de l'amor).

No depèn dels sentiments, sinó de com tractem els altres.

És un amor més estable i madur.

Nivell espiritual

Amb la pràctica, es descobreix que l'amor no neix de nosaltres, sinó que ens precedeix.

L'amor és alguna cosa més gran.

Aquí estimem:

- la persona tal com és
- i també l'oportunitat d'exercir l'amor
- veiem Déu (o l'energia o la Vida o...) en l'altre

Estimem per l'amor mateix.

Això ens connecta amb un nivell de consciència més ampli, on les formes perden im-

portància.

L'amor és universal; només canvien els vincles.

Aquest nivell s'abordarà més endavant al curs, però és útil començar-hi a connectar, a intuir-lo

Idea clau

L'amor només creix si s'expressa.

L'amor és un camí d'espiritualitat on ens descobrim com a font d'amor.

No només estimem: **som amor**.

I des d'aquí, tractem els altres com a nosaltres mateixos.

Visualització per descobrir que jo convoco l'amor

Per fer una experiència que mostra que l'amor sorgeix del nostre interior —que som nosaltres qui el convoquem— et proposo el següent:

1. Preparació: relaxar cos i ment

Respira profundament dues o tres vegades.

Observa com l'aire entra i surt pel nas.

A continuació, porta l'atenció al cos:

- nota la roba sobre la pell
- escolta els sons del teu voltant
- relaxa els peus, les cames, la boca i el coll
- observa l'escalfor d'una mà i compara-la amb l'altra

Això ajuda a relaxar el cos, el centre emocional i el mental.

2. Escollir una persona

Pensa en una persona a qui et sigui relativament fàcil desitjar-li felicitat.
Pot ser viva o morta.

3. Visualització i generació d'amor

Imagina aquesta persona davant teu, com si li poguessis donar les mans.
Mira-la als ulls.

Mentalment, desitja-li:

- que sigui feliç
- que l'amor ocupi la seva vida
- que se senti lliure
- que no depengui de l'opinió dels altres
- que pugui mantenir la seva pau interior

I digues-li interiorment:

"T'estimo i, per això, et deixo lliure. Vull que siguis qui estàs destinat/da a ser."

Observa com dins teu apareix una energia que es dirigeix cap a aquesta persona.

4. Intensificar l'experiència

Imagina que tens un "termòstat interior" i augmenta la intensitat de l'amor.

Observa com aquesta energia es fa:

- més clara
- més intensa
- més profunda

Adona't que hi ha un punt des d'on sorgeix l'amor:
un focus interior.

Intenta ampliar-lo encara més.

5. Reconèixer-te com a font d'amor

Ara deixa anar la imatge de l'altra persona.

Mantén, però, l'atenció en aquest focus interior.

Sent que ets font d'amor.

Observa com pots projectar aquest amor cap a altres persones.

Situa't en aquest punt: **tu ets amor**.

A poc a poc, torna al moment present.

Comprensió de l'experiència

Algunes persones poden haver fet l'exercici pensant en algú mort.

En aquest cas, pot aparèixer tristesa per la separació, però alhora una felicitat profunda.

Per què?

Perquè des de l'amor hi ha felicitat.

Això mostra una idea important:

- puc sentir tristesa
- i alhora sentir amor i felicitat

L'amor va més enllà del sentiment.

Reflexió clau

Observa el següent:

- La persona que imaginaves no estava físicament present
- Era real en la teva ment, però no en la realitat física

I, tot i això:

- l'amor que senties era real
- l'energia que mobilitzaves també

Això ens porta a una conclusió clara:

Som nosaltres qui convoquem l'amor.

No és l'altra persona qui el genera.

La seva presència no és necessària perquè aparegui.

Conseqüència pràctica

No necessitem que els altres:

- ens estimin
- ni estiguin presents

per poder estimar.

No és cert que els altres ens despertin l'amor.

Som nosaltres qui el mobilitzem.

Un canvi de mirada

Habitualment, esperem que els altres ens estimin.

Però això és un error:

ningú pot prémer el nostre "interruptor de l'amor".

Cada persona té el seu.

Aquest descobriment obre moltes possibilitats.

Relació amb la llei de causa i efecte

Això connecta amb una idea fonamental:

"Allò que faig als altres, m'ho faig a mi mateix/a."

- Si em relaciono amb amor → la meva vida s'omple d'amor
- Si em relaciono amb odi → la meva vida s'omple d'odi

És una decisió personal.

L'amor no necessita ser correspost

No cal que l'amor sigui correspost per poder-lo viure.

Exemple:

Pensa en un nen/a amb una gran dificultat per relacionar-se.
Podries estimar-lo encara que no et pogués correspondre?

Sí.

Això mostra que:

- és més fàcil estimar si ens estimen
- però no és imprescindible

Anant un pas més enllà

Podem estimar algú que ens odia?

Podem desitjar-li felicitat?

Podem entendre que el seu odi és seu, no nostre?

És més difícil, però no impossible.

Només és difícil si:

només estimem quan ens estimen.

Punt clau

Quan entenem que som nosaltres qui generem l'amor:

- deixem d'esperar-lo
- assumim la responsabilitat d'estimar

Si no ho fem, apareix el patiment.

Per això:

estimar no és un tema moral, és un tema de salut interna.

Què és estimar

Estimar és:

- voler que l'altre sigui feliç
- donar-li suport

No depèn de:

- el que l'altre faci, senti o pensi
- el que jo senti

Depèn del que jo **faig**.

Idea central

L'amor no és un sentiment, és una acció.

És la capacitat de buscar el bé:

- propi
- i dels altres

Amor vs relació

Els altres no ens donen amor.

Ens donen relació.

És molt diferent.

L'amor el posem nosaltres.

Conseqüència final

Omplim la nostra vida amb l'amor que donem.

- Si som tendres → és més fàcil rebre tendresa
- Si estimem → augmenta la nostra capacitat d'estimar

I quan estimem persones difícils:
la nostra capacitat creix encara més.

Errors habituals

Per acabar, recullo algunes idees que poden ser útils per desprogramar-nos de creences errònies sobre l'amor.

1. Pensar que no cal aprendre a estimar

Hi ha persones que creuen que l'amor ve de sèrie, però això no és veritat. En les relacions, sovint exigim als altres que ens facin feliços. Però el que realment cal és un aprenentatge conscient per mobilitzar l'amor.

2. Ignorar que l'amor social pot ser una forma de poder o de xantatge

A vegades només "estimem" si l'altre compleix certes condicions. Això no és amor: és una forma de pressió sobre l'altre. I, a més, fa malbé les relacions.

3. Confondre l'amor amb un objecte

Hi ha persones que viuen l'amor com una cosa que els altres ens poden donar o negar.

Però l'amor no és un objecte: és una capacitat que jo puc despertar.

4. Confondre l'amor amb els sentiments

Les persones ens despertaran uns sentiments o uns altres.
Però si soc capaç de buscar el màxim bé de l'altre, estimo.

5. Confondre la intensitat amb la profunditat

L'enamorament pot ser molt intens, però això no vol dir que sigui un amor profund i veritable.

L'amor no són els focs artificials de l'enamorament, sinó la capacitat de sostenir el màxim bé de l'altre, al marge de com actüi.

Aquí convé aclarir una diferència important:

- **L'enamorament** és un brot psicòtic que obeeix a la biologia: és la incapacitat de pensar en una altra cosa que no sigui l'altra persona.
- **L'amor**, en canvi, és cercar el màxim bé, per a un mateix i per a l'altra persona.

Que biològicament siguem compatibles o que algú ens atregui intensament no vol dir que també siguem compatibles en una relació de parella.

6. Pensar que l'amor és sacrifici o pèrdua

Estimar no és cap sacrifici. És una gran oportunitat de sentir-nos plens.

Sense les altres persones, sense les circumstàncies, no podríem despertar l'amor.

Ningú no pot despertar el nostre amor, però necessitem els altres per estimar.

L'altre ens dona l'oportunitat de descobrir el nostre amor.

7. Confondre l'amor amb una cosa digital

L'amor no és com un rellotge digital, que passa d'una hora a una altra sense transi-

ció.

L'amor és gradual: cada dia podem estimar una mica més que el dia anterior.

8. Ignorar el procés d'aprenentatge

Primer cal tenir informació útil.

Després cal practicar.

I, finalment, cal aprendre dels errors fins a dominar-ho.

Per això és important mantenir l'energia alta.

9. Creure que tothom ha de tenir parella

Hi ha molta gent que pateix perquè no té parella.

Però mentre jo no sàpiga estar sol/a, seré una càrrega per als altres.

A més, pensar que només les persones que tenen parella poden ser felices és absurd.

10. Creure que l'amor de parella sempre ha estat igual

En realitat, l'amor romàntic de parella tal com ara el vivim es va començar a consolidar al segle XIX.

La relació amb les persones que estimem poden ser diferents, tal com ens sembli més enriquidor per a totes les parts.

Abans, la manera de construir les relacions de parella era diferent. I, de fet, al llarg dels segles i segons els països, hi ha hagut formes molt diverses de construir relacions familiars i vincles semblants.

No creguem que el model actual és el "natural" o el de "sempre".

Això ens ajuda a obrir la ment.

El que és important és saber estimar conscientment.

Proposta per a aquesta setmana

Abans de res, continua entrenant el teu centre emocional, energètic i individual. Porta a la pràctica les accions a la teva vida diària: a la feina, amb la família, on sigui. No hi ha excuses: si encara no ho fas, comença avui mateix.

Compromet-te a mobilitzar l'amor conscientment. Adona't que som nosaltres qui el mobilitzem, perquè som capacitat d'estimar.

Al llarg d'aquest mes, expressa conscientment aquest amor:

- envers els altres
- envers el món
- i també envers tu

Recorda que l'amor requereix pràctica.

Per tant: a practicar.

Si us plau, no creguis que la teva vida s'ha de construir sobre l'esforç. L'amor no creixerà així.

Deixa de lluitar contra el món.

Comença a mirar dins teu què és el que vols compartir i fes-ho.

Pregunta't:

Què vull que creixi amorosament i suaument?

La vida és aprendre a florir.

.