

2ª Eina de l'amor

Adaptar-se

“Tot el que es resisteix, persisteix”

Carl Jung

L'eina

Adapta't sense reserves al lloc on et correspon complir les teves funcions, per assolir-hi una vida plena de satisfaccions.

Aprofundint en l'eina

Què vol dir adaptar-se sense reserves?

Com definíem anteriorment, al començament del llibre, l'amor*⁶ és **absència de resistència**, perquè s'adapta a totes les circumstàncies. No busques que l'exterior canviï, sinó que t'ocupes fonamentalment del teu canvi interior.

Per tant, adaptar-se sense reserves és acceptar* el lloc i la funció* que et corresponen, sense desitjar una vida diferent a la que tens. Només podem ser feliços i felices en la nostra pròpia vida. Pretendre voler-ne una altra, diferent a la que ja tenim, és una quimera. L'adaptació és una eina d'amor i de saviesa*.

Això implica ser resilient, perquè la **resiliència*** és la capacitat d'adaptació i de superació que tenim davant de circumstàncies traumàtiques, com ara la mort d'un ésser estimat o un accident. És com el jonc, que es mou si fa vent, però es manté subjecte per les seves arrels; o com l'aigua,

⁶ Totes les paraules que trobis amb un asterisc estan definides a la part final del llibre, en el glossari. T'animem a consultar-les, ja que de vegades fem servir termes amb un significat diferent al que està acceptat socialment.

que s'adapta perfectament al recipient que la conté sense cap mena de lluita.

Adaptar-se significa **ser flexible** per fluir amb la vida sense oposar resistència a allò que succeeix. No es refereix només a adaptar-se a un lloc físic mentre sigui necessari, sinó a qualsevol realitat concreta que visquis o a unes situacions externes que puguin resultar difícils de gestionar.

No estem obligats a quedar-nos en llocs determinats, però si la vida ens col·loca en una feina, en una família o en una situació **sense possibilitats de marxar***, l'actitud més sàvia, perquè és l'única possible, és adaptar-s'hi i deixar de patir. Així aprofitem l'oportunitat i la nostra saviesa es multiplica.

Com es pot saber quin lloc et correspon?

Naturalment, això ens planteja el dubte de tenir la capacitat de discernir si un lloc ens correspon o no. Moltes persones lluiten contra la vida perquè creuen que no els correspon viure el que estan vivint, afirmen que no és el que volen i que, en realitat, per justícia els correspondria un altre lloc o unes altres circumstàncies.

Per tant, l'important és saber discernir. Realment em correspon un altre lloc? La manera de descobrir-ho és ben senzilla: el que visc és exactament el que em correspon perquè, si no, no ho estaria vivint. Afirmar que la vida

s'equivoca i que jo sé com hauria de ser realment, ens sembla una mica agosarat. Si me'n puc anar, vol dir que no tinc cap obligació de viure el que estic vivint. Però **si no me'n puc anar mantenint la meva pau** -i aquest detall és clau: hem de saber marxar en pau o, en lloc d'això, estarem fugint-, vol dir que **l'única sortida és l'acceptació i l'adaptació**.

Si, per exemple, faig menys de metre cinquanta, tant és que em queixi, és igual que exigeixi justícia divina, tinc el cos que tinc i una alçada limitada. Mentre no pugui abraçar això, no podré abraçar la meva vida i, com hem dit, aquesta és l'única que tinc.

Però, per posar un altre exemple, des que el divorci és legal i possible, sempre ens podem divorciar. Per tant, un matrimoni no serà mai un lloc en el qual ens hi haguem de quedar necessàriament contra la nostra voluntat, tret que ens imposem una autolimitació amb arguments del tipus “els fills encara són massa petits”, “no sé on anar”, “no tinc prou recursos”, etc. I, és clar, si ens autolimitem d'aquesta manera no ens en podem anar i, com a conseqüència, està clar que aquí tenim alguna cosa a aprendre i... es converteix en el lloc que ens correspon!

Quines funcions et correspon complir?

Tots tenim una funció a realitzar, independentment que tingui una compensació econòmica o no. No hi ha res que sobri en aquest món. Que nosaltres no sapiguem valorar* la funció dels altres, no vol dir que no la tinguin. Només vol dir que no tenim prou saviesa.

Hi ha persones que poden no valorar* la funció d'un monjo de clausura, però fa una funció o no podria continuar sobrevivint. I això ho podem aplicar a tot: mestres i mestresses de casa, bebès, persones amb demències o amb greus dependències, etc.

De vegades ens costa veure que la funció d'una persona és, simplement, servir d'instrument perquè els qui l'envolten puguin augmentar el seu aprenentatge i el seu amor. Però, si ho mirem amb atenció, potser serà possible que ens n'adonem.

En tot cas, ens correspon complir aquelles funcions que realitza cada persona. En general, aquestes coincideixen amb les funcions en què hem adquirit un compromís, bé amb un contracte de treball, bé fent un acord amb una altra persona, o perquè ens hem compromès amb nosaltres mateixos, amb nosaltres mateixes.

En quins àmbits aconseguixes satisfacció?

Quan fem el salt de la queixa* a l'adaptació, la vida es converteix en un camí molt més transitable. Si aconseguixes adaptar-te a les circumstàncies de la teva vida i veure-les d'una manera amorosa, els resultats et seran cada vegada més satisfactoris i deixaran de presentar-se dificultats semblants perquè els has donat la "benvinguda", les has "abraçat".

Les teves relacions milloraran perquè en el teu interior hi haurà pau i harmonia, no estaràs lluitant contra la vida. El fet d'abandonar aquesta lluita contra la vida produeix, a més, una millora a nivell físic. El teu cos deixa d'estar en tensió permanent, es relaxa, tot el que abans et produïa malestar et desapareix de la ment i, en conseqüència, el teu sistema immunològic s'enforteix. Per tant, gaudeixes de més bona salut.

També els teus recursos augmenten, perquè t'has adaptat amb entusiasme a les tasques que et correspon realitzar. Però, per assolir una satisfacció duradora, hem d'estar centrats en donar el nostre màxim al marge de les circumstàncies. Només així atraurem l'abundància a la nostra vida. El problema sorgeix quan ens entestem a rebre abans de donar, o quan ens neguem a rebre, o quan posem un munt de restriccions o de condicions al nostre donar, o al nostre rebre, o quan interferim on no ens correspon de fer-ho. Amb aquestes actituds, l'únic que aconseguim és trencar el cicle de l'abundància.

Com tot en aquesta vida, integrar aquesta eina i portar-la a terme requereix temps. Però si s'assumeix el compromís d'intentar-ho i d'esforçar-s'hi, el temps i el treball invertits es veuran reflectits en una millora enorme a la teva vida.

La renúncia que implica l'eina de l'amor

Renuncia a fugir* del lloc i de les situacions que et correspon viure. Creure que la felicitat* es troba en un altre lloc fora del teu interior és una il·lusió falsa. La felicitat només depèn de tu.

Aprofundint en la renúncia

Què vol dir fugir del lloc o de les circumstàncies que et correspon viure?

Així com desitjar no és el mateix que estimar*, fugir tampoc no és el mateix que anar-se'n. **Fugir** implica **abandonar una situació sense haver après l'ensenyament* implícit** d'aquesta circumstància dolorosa. I diem dolorosa perquè, normalment, la fugida es produeix després d'una experiència traumàtica que no sabem com abordar.

El problema rau en el fet que, si no som capaces i capaços d'aprendre el que aquella situació ens està dient de nosaltres mateixes/os, sense haver fet les paus, tindrem un sentiment*

d'odi en el nostre interior que, molt probablement, persistirà en el temps.

Posem-ne un exemple. La Sara treballa més de vuit hores en un bufet d'advocats. Se sent cansada, poc valorada i creu que la seva opinió no és vàlida per als altres. En un moment de desesperació, decideix presentar la seva renúncia i, d'un dia per l'altre, fuig de les seves obligacions. Al cap d'un temps, la Sara troba una altra feina, però té els mateixos sentiments d'inferioritat que en la seva feina anterior. Què és el que passa?

Passa que la Sara va esquivar la lliçó de la seva experiència anterior (potser hauria d'aprendre a dir "no" a treballar més de vuit hores; potser s'hauria de valorar més a si mateixa en lloc d'esperar que els altres la valorin, etc.) i acaba repetint els mateixos comportaments. Naturalment, se'n podria haver anat. Però per anar-se'n cal haver fet les paus, anar-se'n sense odi.

Així doncs, **mentre no puguem marxar amb amor**, sorgit d'haver fet les paus, **hi ha un aprenentatge pendent de fer**. I si marxem sense haver après res, repetirem els mateixos errors una vegada i una altra cíclicament.

L'actitud de saviesa no és anar ajornant la confrontació amb aquesta situació, ja que, com hem vist, s'anirà repetint al llarg de la nostra vida fins que ens hi haguem reconciliat. El que és aconsellable és utilitzar aquest temps per aprendre a utilitzar eines que t'ajudin a enfrontar-te a aquesta situació. Recorda que aprenem per discerniment

o per patiment*. Si hem assimilat el que hem après, sabrem com actuar* conscientment en el futur perquè no es repeteixi!

Una altra opció és dedicar temps a incrementar la nostra energia. Això és especialment útil quan estem deprimits, estressats o esgotats. Per pujar l'energia ens podem retirar a un lloc tranquil, o sortir uns dies fora de la nostra rutina... però sent conscients que quan tornem ens haurem d'enfrontar de nou a la nostra situació! Si en aquest temps hem fet una feina interna de comprensió que pugui la nostra pau, serà molt més fàcil que si només l'hem incrementada gràcies a la relaxació que produeix estar en un lloc tranquil.

En qualsevol cas, **una situació difícil sempre és una oportunitat.**

Què significa que la felicitat* només depèn de tu?

Pregunta't: Qui controla el que em dic a mi mateix/a, tant els pensaments positius com els negatius? Qui és el responsable del que passa interiorment en la meua ment? Qui em pot fer feliç?

Totes les preguntes comparteixen el mateix subjecte: JO. Res ni ningú et pot fer feliç, ja que la felicitat es genera en el teu interior com una resposta a allò que vius. Si aprens a respondre positivament a les dificultats que et vagi posant la vida seràs lliure. L'exterior deixarà de marcar els teus passos i seràs tu qui decideixi el camí a seguir, i renunciaràs,

així, a la lluita i al patiment. I això és una cosa que està a les teves mans! Ningú no pot viure la teva vida per tu. Així que... endavant!

Per què afirmem que aquesta eina és una eina de l'amor?

Com es diu normalment: renovar-se o morir. En el nostre cas, morir de patiment, recordant-nos dia rere dia allò que no tenim i que, per aquesta circumstància, ens creiem que mai no podrem viure amb felicitat.

Les persones que escullen no adaptar-se exigeixen permanentment als altres que canviïn, sense comprendre que, en realitat, els han d'estimar tal com són. Obcecar-se amb la idea que només aconseguirem la felicitat si es donen unes circumstàncies determinades, és com estar assegut o asseguda al sofà esperant que ens truquin per una feina sense haver enviat cap currículum, és a dir, impossible.

La felicitat no ve de fora, sinó de dintre. Si no comprenem això i no ens adaptem a la situació que vivim, patirem constantment i, el que és pitjor, compartirem el nostre patiment amb els altres i el nostre entorn no serà amorós.

Com més ens resistim a alguna cosa, menys la podem estimar. Per exemple, quan el nostre fill ens desperta emocions* desagradables perquè és d'una manera determinada, el que és fonamental és que siguem capaços

d'adaptar-nos a les seves necessitats per potenciar els seus valors, per donar-li suport. Aquest és un cas comú entre pares/mares i fills/filles. Tant és que el nostre fill o el nostre pare ens produeixi malestar, l'important és com els podem ajudar perquè arribin a ser qui estan cridats a ser.

I aquesta eina ens ajuda a això perquè és molt pràctica. Cada vegada que t'observis a tu mateix, a tu mateixa, somiant que tens un altre cos, una altra casa, un altre cotxe, un altre color de cabells, uns altres fills diferents als que tens... no t'oblidis d'aplicar aquesta eina.

Com pots verificar això?

Per verificar que és útil **adaptar-se sense reserves**

- Recorda tres circumstàncies o persones diferents que vas voler canviar. Per exemple: pots imaginar alguna reunió familiar, o similar, en què hi hagi hagut una tensió latent.

Observa que si la vivies amb tensió és perquè feies teves les tensions dels altres, quan ni depenen de tu ni les has provocat tu.

Si les deixessis de viure així i deixessis d'exigir als altres que canviessin, comprenent que poden tenir dificultats de relació, aconseguiries alliberar-te de la tensió encara que els altres la visquessin. Això et permetria gaudir de la reunió al marge que hi hagi, o no, una discussió.

- **Pots observar que exigir que els altres canviïn et fa patir?**
- **Pots observar com la no-adaptació et fa mal?**
- **Pots adonar-te de l'egoisme de la teva exigència: demanar als altres que canviïn perquè tu no vols fer?**

Per verificar que **és útil complir les funcions que et corresponen**

- Imagina que ets docent i, repetidament, fas tard a la feina. Els teus estudiants no poden començar les classes sense tu i cada dia arribes més tard. Quines conseqüències creus que podria tenir la teva conducta?

Acomiadament, una reducció del sou, un exemple poc recomanable per als teus alumnes i els teus companys de treball, etc. Serien els resultats possibles.
- **Pots comprovar que quan no compleixes amb les teves funcions sempre es genera desharmonia?**

Per verificar que **hi ha àmbits diferents de satisfacció**

- La vida és com un armari amb molts calaixos: la salut, la família, les amistats, la feina, la personalitat de cadascú, etc. Està tot interrelacionat, però cada calaix té les seves especificitats.

Hi ha molta gent que té els calaixos de la salut i dels diners plens, però, en canvi, són pobres en personalitat (arrogants, antipàtics, etc.).

Encara que hi haguem de dedicar un temps, convé revisar cada calaix per veure el que hi "sobra" i el que hi "falta".

- **Pots pensar quins calaixos del teu armari ja tens plens i quins has d'endregar o omplir?**

Per verificar que **fugir no és la solució**

- Imagina que tens una gran manca d'afecte i que tens una parella que tampoc és afectuosa.

Li has demanat diverses vegades que canviï, però les teves súpliques no han sorgit efecte. Arriba un dia que no pots més i decideixes anar-te'n.

Què m'està dient aquesta situació de mi?
Segurament, m'està dient que qui no és prou afectuós o afectuosa amb si mateix/a són JO, que qui s'ha de prestar més atenció a si mateix/a són JO, etc.

Si no soluciono això, en qualsevol futura relació que no em doni afecte tornaré a fugir, ja que no hauré solucionat aquest tema amb mi mateix, amb mi mateixa.

- **Pots recordar algun patró de conducta que s'hagi repetit en més d'una ocasió i que et provoqui patiment?**
- **Pots pensar quin tema encara no tens resolt?**
- **Intueixes algun aprenentatge per fer?**

Per verificar que **ningú no et pot donar la felicitat**

- Imagina la situació següent.

Hi ha una persona que no accepta en absolut el seu cos i, a més, té molts traumes. Per això, se sent immensament infeliç. Per sentir-se més bé, busca com una boja una parella perquè aquella la transformi.

Però no s'adona que, quan passi l'enamorament, es tornarà a sentir infeliç pel cos que té. Mentre continuï exigint als altres que li donin la felicitat, ella només podrà compartir la seva infelicitat. Segurament, això acabarà per allunyar la seva parella, ja que a ningú no li agrada estar al costat d'una persona que només comparteix infelicitat.

La felicitat, en el seu cas, no depèn de si té o no parella, sinó de com es veu a si mateixa.

- **Pots pensar en algú que, malgrat que viu una situació complicada, és feliç?**
- **I, per contra, pots pensar en qui la vida li somriu i se sent profundament infeliç?**

Per verificar que **hi ha llocs dels quals no te'n pots anar**

- Imagina't que estàs conduint, tens pressa perquè vols arribar a casa per dinar i et trobes amb un embús. Te'n pots anar d'aquest lloc i deixar el cotxe sense conductor? L'únic que pots fer és adaptar-te.
- Posem un altre exemple: tens un fill que no el suportes. Encara que una opció legal seria renunciar a la pàtria potestat i entregar-lo a un orfenat. Si no optes per aquesta opció legal, no és per obligació. Ho fas per voluntat pròpia, ja que entens que mentre sigui menor d'edat decideixes conscientment exercir el teu paper de pare/mare. I el teu paper és, precisament, educar-lo en valors.

En aquest exemple, veiem que hi ha dues accions diferents: d'una banda, entendre que el que faig és una opció voluntària (o renuncio a la pàtria potestat o segueixo amb el meu fill), i, d'una altra, entendre que l'acció que he decidit portar a terme l'he d'aprofitar per créixer i, per tant, és una possibilitat perquè jo m'adapti i creixi en lloc de fugir.

- **Pots recordar situacions en què vas decidir adaptar-te i vas renunciar a fugir?**

Propostes d'entrenament

Reeducació mental

- La pròxima vegada que et trobis en una situació de la qual te'n vulguis anar o fugir (una discussió familiar, una reprimenda del teu superior, etc.), repeteix-te interiorment: M'adapto a la situació perquè és una oportunitat per aprendre a mantenir la pau.
- Pots aplicar aquest mantra davant de qualsevol situació que et creï malestar. Recorda que, com se sol dir, el que no et mata et fa més fort. Només cal practicar i interioritzar aquestes paraules, fins que es converteixin en la teva cuirassa d'amor.
- Al fer aquesta reeducació mental, podràs gestionar millor les situacions conflictives perquè no les veuràs com a "enemigues" sinó com a "amigues" que t'ajuden a augmentar la teva capacitat d'adaptació.

Què aconseguiràs?

D'una banda, alliberar tensions, ja que moltes vegades assumim com a pròpies situacions que no hem generat.

D'altra banda, descobrir què t'està dient aquesta situació de tu mateix o de tu mateixa i, per tant, aprendre'n per a la pròxima vegada.

Anar-se'n amb amor

- Quan pateixis per alguna situació, en lloc de fugir, planteja't què t'està dient aquesta situació de tu mateix/a. Anota la situació en una targeta i portala sempre amb tu fins que descobreixis quin és l'ensenyament que has d'aprendre.

Afronta'l i no marxis fins que el puguis integrar amorosament. Pren-te aquesta situació com un entrenament, no com un càstig*.

Si encara no et sents preparat o preparada per marxar amb amor, busca eines per resoldre el tema que t'incomoda. Si cal, dona't permís per aïllar-te un temps fins que la teva energia pugui i puguis aplicar els aprenentatges i les eines de l'amor.

Què aconseguiràs?

Adaptar-te a la teva vida i aprendre l'ensenyament que comporta cada situació. No condemnar-te a viure les mateixes situacions una vegada i una altra.

Recorda:

**Adapta't al lloc on et correspon
complir les teves funcions.**

**Renuncia a fugir d'allò que et
correspon viure.**