

2ª Herramienta del amor

Adaptarse

“Todo lo que se resiste, persiste”

Carl Jung

La herramienta

Adáptate sin reservas al lugar donde te corresponde cumplir tus funciones, para lograr en él una vida llena de satisfacciones.

Profundizando en la herramienta

¿Qué significa adaptarse sin reservas?

Como definíamos anteriormente al comienzo del libro, el amor*⁶ es **ausencia de resistencia**, porque se adapta a todas las circunstancias. No buscas que el exterior cambie, sino que te ocupas fundamentalmente de tu cambio interior.

Por lo tanto, adaptarse sin reservas es aceptar* el lugar y la función* que te corresponden, sin desear otra vida diferente a la que tienes. Solo podemos ser felices en nuestra propia vida. Pretender querer otra, diferente a la que ya tenemos, es una quimera. La adaptación es una herramienta de amor y de sabiduría*.

Eso implica ser resiliente, porque la **resiliencia*** es la capacidad de adaptación y superación que tenemos ante circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido o un accidente... es como el junco, que se mueve si hay viento,

⁶ Todas las palabras que encuentres señaladas con un asterisco, están definidas en la parte final del libro, en el glosario. Te animamos a consultarlas, puesto que a veces utilizamos términos con un significado diferente al comúnmente aceptado.

pero se mantiene sujeto por sus raíces; o como el agua, que se adapta perfectamente al recipiente que la contiene, sin lucha ninguna.

Adaptarse significa **ser flexible** para fluir con la vida, sin oponer resistencia a lo que sucede. No se refiere solamente a adaptarte a un lugar físico mientras sea necesario, sino a cualquier realidad concreta que vivas o a unas situaciones externas que puedan resultar difíciles de manejar.

No estamos obligados a permanecer en lugares determinados, pero si la vida nos coloca en un trabajo, en una familia o en una situación **sin posibilidades de marchar***, lo más sabio, porque es lo único posible, es adaptarse y dejar de sufrir. Así aprovechamos la oportunidad y nuestra sabiduría se multiplica.

¿Cómo saber qué lugar te corresponde?

Naturalmente, esto nos plantea la duda de ser capaces de discernir si un lugar nos corresponde o no. Muchas personas luchan contra la vida porque creen que no les corresponde vivir lo que están viviendo, afirman que no es lo que desean y que, en realidad, por justicia les correspondería otro lugar u otras circunstancias.

Por lo tanto, lo importante es saber discernir. ¿Realmente me corresponde otro lugar? La forma de descubrirlo es bien sencilla: lo que vivo es exactamente lo que me corresponde porque, si no, no lo estaría viviendo. Afirmar que la vida

se equivoca y que yo sé cómo debería ser realmente, nos parece algo osado. Si puedo marchar, significa que no tengo obligación de vivir lo que estoy viendo. Pero **si no puedo marchar manteniendo mi paz** -y este detalle es clave: debemos poder marchar en paz o, en lugar de marchar, estaremos huyendo-, significa que **la única salida es la aceptación y la adaptación.**

Si, por ejemplo, mido menos de un metro cincuenta, da igual que me queje, da igual que exija justicia divina... tengo el cuerpo que tengo y mi altura es limitada. Mientras no pueda abrazar eso, no podré abrazar mi vida y, como hemos dicho, ésta es la única que tengo.

Pero, por poner otro ejemplo, desde que el divorcio es legal y posible, siempre podemos divorciarnos. Por lo tanto, un matrimonio no será nunca un lugar en el que necesariamente debamos quedarnos contra nuestra voluntad. A no ser que nos impongamos una autolimitación con argumentos del tipo “los hijos son todavía demasiado pequeños”, “no sé a dónde ir”, “no tengo recursos suficientes”... y, claro, si nos autolimitamos de este modo, no podemos marcharnos y, en consecuencia, está claro que ahí tenemos algo que aprender y ¡se convierte en el lugar que nos corresponde!

¿Qué funciones te corresponde cumplir?

Todos tenemos una función a realizar, independientemente que tenga una compensación económica o no. No existe nada en el mundo que sobre. Que nosotr@s sepamos o no valorar* la función de los demás, no significa que no la tengan. Solo significa que no tenemos suficiente sabiduría.

Hay personas que pueden no valorar* la función de un monje de clausura, pero cumple una función o no podría seguir sobreviviendo. Y esto podemos aplicarlo a todo: amas y amos de casa, bebés, personas con demencia o graves dependencias...

A veces, nos cuesta ver que la función de una persona es, simplemente, servir de instrumento para que los que le rodean puedan aumentar su aprendizaje y su amor. Pero, si lo miramos con atención, quizás sea posible darnos cuenta de ello.

En todo caso, nos corresponde cumplir aquellas funciones que cada persona realiza. En general, éstas coinciden con las funciones en las que hemos adquirido un compromiso, bien con un contrato de trabajo, bien haciendo un acuerdo con otra persona o porque nos hemos comprometido con nosotr@s mism@s.

¿En qué ámbitos logras satisfacción?

Cuando damos el salto de la queja* a la adaptación, la vida se convierte en un camino mucho más llevadero. Si logras adaptarte a las circunstancias de tu vida y verlas de forma amorosa, tus resultados serán cada vez más satisfactorios y dejarán de presentarse dificultades similares porque les has dado la "bienvenida", las has "abrazado".

Tus relaciones mejoran porque en tu interior habrá paz y armonía, no estarás luchando contra la vida. El hecho de abandonar esta lucha contra la vida produce, además, una mejoría a nivel físico. Tu cuerpo deja de estar en tensión permanente, se relaja, todo lo que antes te producía malestar desaparece de tu mente y, en consecuencia, tu sistema inmunológico se fortalece. Por lo tanto, gozas de mejor salud.

A la vez, tus recursos aumentan porque te has adaptado con entusiasmo a las tareas que te corresponde realizar. Pero, para lograr una satisfacción duradera, debemos estar centrados en dar nuestro máximo al margen de las circunstancias. Solo así, atraeremos la abundancia en nuestra vida. El problema surge cuando nos empeñamos en recibir antes de dar, o cuando nos negamos a recibir, o cuando ponemos multitud de restricciones o condiciones a nuestro dar, o a nuestro recibir, o cuando interferimos allí donde no nos corresponde. Con estas actitudes, lo único que conseguimos es romper el ciclo de la abundancia.

Como todo en esta vida, integrar esta herramienta y llevarla a la práctica requiere tiempo. Pero si se asume el compromiso de intentarlo y esforzarse, el tiempo y el trabajo invertidos se verán reflejados en una mejora enorme en tu vida.

La renuncia que implica la herramienta del amor

Renuncia a huir* del lugar y de las situaciones que te corresponde vivir. Creer que la felicidad* está en otra parte diferente a tu interior, es una falsa ilusión. La felicidad solo depende de ti.

Profundizando en la renuncia

¿Qué significa huir del lugar o las situaciones que te corresponde vivir?

Así como querer no es lo mismo que amar*, huir tampoco es lo mismo que marchar. **Huir implica abandonar una situación sin haber aprendido la enseñanza* implícita** de esa circunstancia dolorosa. Y decimos dolorosa porque, normalmente, la huida se produce tras una experiencia traumática que no sabemos abordar.

El problema reside en que, si no somos capaces de aprender lo que esa situación nos está diciendo de nosotr@s mism@s, sin haber hecho las paces, tendremos un sentimiento* de

odio en nuestro interior que, muy probablemente, persistirá con el tiempo.

Pongamos un ejemplo: "Sara trabaja más de ocho horas en un bufete de abogados. Se siente cansada, poco valorada y cree que su opinión no es válida para los demás. En un momento de desesperación, decide presentar su renuncia y, de un día para otro, huye de sus obligaciones. Al cabo de un tiempo, Sara encuentra un nuevo trabajo, pero tiene los mismos sentimientos de inferioridad que en el trabajo anterior. ¿Qué sucede?"

Ocurre que Sara ha rehuido la lección de su experiencia anterior (quizás debería saber decir "no" a trabajar más de ocho horas; quizás debería valorarse más a sí misma, en lugar de esperar que los demás la valoren, etc.) y acaba por repetir los mismos comportamientos. Naturalmente, podría haber marchado. Pero, para marchar, es necesario haber hecho las paces, marchar sin odio.

Así pues, **mientras no podamos marchar con amor**, por haber hecho las paces, **hay aprendizaje que realizar**. Y si nos vamos sin haber aprendido nada, repetiremos los mismos errores, una y otra vez, de forma cíclica.

Lo sabio no es ir aplazando la confrontación con esa situación pues, como hemos visto, irá repitiéndose a lo largo de nuestra vida, hasta que nos hayamos reconciliado con ella. Lo aconsejable es utilizar este tiempo para aprender herramientas que te ayuden a enfrentarte a esa situación. Recuerda que aprendemos por discernimiento o

sufrimiento*. Si hemos asimilado lo aprendido, ¡sabremos cómo actuar* conscientemente en el futuro, para que no se repita!

Otra opción, es dedicar tiempo a incrementar nuestra energía. Esto es especialmente útil cuando estamos deprimidos, estresados o agotados. Para subir la energía podemos retirarnos a un lugar tranquilo o salir unos días fuera de nuestra rutina... ¡pero siendo conscientes de que al volver deberemos enfrentarnos de nuevo a nuestra situación! Si en este tiempo hemos hecho un trabajo interno de comprensión que suba nuestra paz, será mucho más fácil que si solo la hemos incrementado gracias a la relajación que produce estar en un lugar tranquilo.

En cualquier caso, **una situación difícil siempre es una oportunidad.**

¿Qué significa que la felicidad* solo depende de ti?

Pregúntate: ¿quién controla lo que te dices a ti mism@, tanto los pensamientos positivos como los negativos? ¿Quién es el responsable de lo que ocurre interiormente en tu mente? ¿Quién puede hacerte feliz?

Todas las preguntas comparten el mismo sujeto: YO. Nada ni nadie puede hacerte feliz, pues la felicidad se genera en tu interior, como una respuesta a lo que vives. Si aprendes a responder positivamente a las dificultades que te vaya poniendo la vida, serás libre. El exterior dejará de marcar

tus pasos y serás tú quien decida el camino a seguir, renunciando a la lucha y al sufrimiento. ¡Y eso es algo que está en tus manos! Nadie puede vivir tu vida por ti. Así que, ¡adelante!

¿Por qué afirmamos que esta herramienta es una herramienta del amor?

Como se dice normalmente: renovarse o morir. En nuestro caso, morir de sufrimiento, recordándonos día tras día aquello que no tenemos y que, por ende, creemos que nunca nos permitirá ser felices.

Las personas que escogen no adaptarse, exigen permanentemente a los demás que cambien. Sin comprender que, en realidad, deben quererlos tal y como son. Obcecarse con la idea de que solo conseguiremos la felicidad si se dan unas ciertas circunstancias, es como esperar sentado en el sofá a que nos llamen por un trabajo, sin haber echado ningún currículum; es decir, imposible.

La felicidad no viene de fuera, sino de dentro. Si no comprendemos eso y no nos adaptamos a la situación que vivimos, sufriremos constantemente y, lo que es peor, compartiremos nuestro sufrimiento con los demás y nuestro entorno no será amoroso.

Cuanto más nos resistimos a algo, menos podemos amarlo. Por ejemplo, cuando nuestro hijo nos despierta emociones* desagradables, porque es de una determinada manera, lo

fundamental es que seamos capaces de adaptarnos a sus necesidades, para potenciar sus valores, para darle apoyo. Este es un caso común entre padres/madres e hijos/as. No importa que nuestro hijo o nuestro padre nos produzca malestar, lo importante es cómo podemos ayudarles* para que lleguen a ser quienes están llamados a ser.

Y esta herramienta nos ayuda a ello porque es muy práctica. Cada vez que te observes a ti mism@ soñando con otro cuerpo, otra casa, otro coche, otro color de pelo, otros hij@s distintos a los que tienes acuérdate de aplicar esta herramienta.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para verificar que es útil **adaptarse sin reservas**

- Recuerda tres circunstancias o personas distintas que deseaste que cambiaran. Por ejemplo: puedes imaginar alguna reunión familiar o similar en la que haya habido una tensión latente.

Observa que, si la vivías con tensión, es porque hacías tuyas las tensiones de los demás, cuando ni dependen de ti ni las has provocado tú.

Si dejaras de vivirlas así y de exigir a los demás que cambiaran, comprendiendo que pueden tener dificultades de relación, conseguirías liberarte de la tensión, a pesar de que la viviesen los demás. Eso te permitiría disfrutar de la reunión, al margen de que exista o no una discusión.

- **¿Puedes observar que exigir que los demás cambien te hace sufrir? ¿Puedes observar cómo la no adaptación te duele? ¿Puedes darte cuenta del egoísmo de tu exigencia: pedir a los demás que cambien porque tú no quieres hacerlo?**

Para verificar que **es útil cumplir las funciones que te corresponden**

- Imagina que eres docente y, repetidamente, llegas tarde a tu trabajo. Tus estudiantes no pueden empezar las clases sin ti y, cada día, la demora es mayor. ¿Qué consecuencias crees que podría tener tu conducta?

Despido, una reducción del sueldo, un ejemplo poco recomendable para tus alumnos y tus compañeros de trabajo, etc. Serían los posibles resultados.

- **¿Puedes comprobar que cuando no cumples con tus funciones, siempre se genera desarmonía?**

Para verificar que **hay ámbitos distintos de satisfacción**

- La vida es como un armario con múltiples cajones: la salud; la familia; las amistades; el trabajo; la personalidad de cada uno, etc. Todas ellas están interrelacionadas, pero cada una tiene sus especificidades.
- Hay mucha gente que tiene los cajones de la salud y el dinero llenos; pero, en cambio, son pobres en personalidad (arrogantes, antipáticos, etc.)
- Aunque nos puede llevar algún tiempo, conviene revisar cada uno de nuestros cajones, para ver lo que "sobra" y lo que "falta".
- **¿Puedes pensar qué cajones de tu armario ya tienes llenos y cuáles debes reordenar o llenar?**

Para verificar que **huir no es la solución**

- Imagina que tienes una gran falta de cariño y tienes una pareja que tampoco es cariñosa.

Le has pedido varias veces que cambie, pero tus súplicas no han surtido efecto. Llega un día que no puedes más y decides marchar.

¿Qué me está diciendo esta situación de mí?

Seguramente, me está diciendo que quien no es suficientemente cariños@ consigo mism@ soy YO; que quien debe prestarse más atención a sí mism@ soy YO; etc.

Si yo no soluciono esto, en cualquier futura relación que no me dé cariño, volveré a huir; pues no habré solucionado ese tema conmigo mism@.

- **¿Puedes recordar algún patrón de conducta que se haya repetido en más de una ocasión y que te provoque sufrimiento?**
- **¿Puedes pensar qué tema aún no tienes resuelto?**
- **¿Intuyes algún aprendizaje por hacer?**

Para verificar que **nadie puede darte la felicidad**

- Imagina la siguiente situación:

Hay una persona que no acepta en absoluto su cuerpo y, además, tiene muchos traumas. Por ello, se siente inmensamente infeliz. Para sentirse mejor, busca como loca una pareja para que esa persona la transforme.

Pero no se da cuenta de que, cuando pase el enamoramiento, volverá a sentirse infeliz por el cuerpo que tiene. Mientras continúe exigiendo a los demás que le den la felicidad, ella solo podrá compartir su infelicidad. Seguramente, eso acabará por alejar a su pareja, pues a nadie le gusta estar al lado de una persona que solo comparte infelicidad.

La felicidad, en su caso, no depende de si tiene o no pareja, sino de cómo se ve a sí misma.

- **¿Puedes pensar en alguien que, a pesar de vivir una situación complicada, sea feliz?**
- **Y, por el contrario, ¿puedes pensar en alguien a quien la vida le sonría y se sienta profundamente infeliz?**

Para verificar que **hay lugares de los que no puedes marchar**

- Imagínate que estás conduciendo, tienes prisa porque estás deseando llegar a casa a comer y te encuentras con un gran atasco. ¿Puedes marchar de ese lugar y dejar el coche sin conductor? Lo único que puedes hacer es adaptarte.
- Pongamos otro ejemplo:
Tienes un hijo al que no soportas; aunque una opción legal sería renunciar a la patria potestad y entregarlo a un orfanato. Si no optas por esta opción legal, no es por obligación. Lo haces por voluntad propia, pues entiendes que, mientras sea menor de edad, decides conscientemente ejercer tu papel de padre/madre. Y tu papel es, precisamente, educarle en valores.

En este ejemplo, vemos que hay dos acciones distintas: por un lado, entender que lo que yo realizo es una opción voluntaria (o renuncio a la patria potestad o sigo con mi hijo); y, por otro, entender que la acción que he decidido llevar a término, debe ser aprovechada

para crecer y, por lo tanto, es una posibilidad para que yo me adapte y crezca, en lugar de huir.

- **¿Puedes recordar situaciones en las que decidiste adaptarte y renunciaste a huir?**

Propuestas de entrenamiento

Reeducación mental

- La próxima vez que te encuentres en una situación de la cual quieras marchar o huir (una discusión familiar, una reprimenda de tu superior, etc.), repítete a ti mismo: *“me adapto a la situación porque es una oportunidad para aprender a mantener la paz”*.
- Puedes aplicar este mantra ante cualquier situación que te cree malestar. Recuerda que, como suele decirse, "lo que no te mata te hace más fuerte". Solo hace falta practicar e interiorizar estas palabras, hasta que se conviertan en tu coraza de amor.
- Al hacer esta reeducación mental, podrás manejar mejor las situaciones conflictivas porque no las verás cómo "enemigas", sino como "amigas" que te ayudan a aumentar tu capacidad de adaptación.

¿Qué conseguirás?:

Por un lado, liberar tensiones, pues muchas veces asumimos como propias situaciones que no hemos generado; por otro lado, descubrir qué te está diciendo esa situación de ti mism@ y, por lo tanto, aprender para la próxima ocasión.

Marchar con amor

- Cuando estés sufriendo por alguna situación, en lugar de huir, plantéate **qué te está diciendo esa situación de ti mism@**. Anota la situación en una tarjeta y llévala siempre contigo hasta que descubras cuál es la enseñanza que debes aprender.
- Afróntala y no marches hasta que puedas integrarla amorosamente. Tómate esta situación como un entrenamiento, no como un castigo*.
- Si aún no estás preparado para marchar con amor, busca herramientas para resolver el tema que te incomoda. Si es necesario, date permiso para aislarte un tiempo hasta que tu energía suba y puedas aplicar los aprendizajes y las herramientas del amor.

¿Qué conseguirás?:

Adaptarte a tu vida y aprender la enseñanza que conlleva cada situación. No condenarte a vivir las mismas situaciones, una y otra vez.

Recuerda:

**Adáptate al lugar donde te
corresponde cumplir tus
funciones.**

**Renuncia a huir de lo que te
corresponde vivir.**