

4<sup>a</sup> Eina de l'amor

---

# Respectar

---

*“Olla que no has de menjar, deixa-la cremar”*

Refrany

## L'eina

**Respecta totes les persones en les seves idees, costums, creences, comportaments i en el seu dret a prendre les seves pròpies decisions.**

## Aprofundint en l'eina

### Què vol dir respectar\*<sup>12</sup>?

Respectar vol dir comprendre que els altres tenen dret a viure la seva vida, a prendre les seves decisions a aprendre d'això i les seves conseqüències. Per tant, **una manera d'estimar-los\* és no interferir**. Igual que no interferiríem estirant una planta perquè creixi més de pressa, tampoc no és adequat interferir en la vida dels altres creient que sabem el que els convé.

Per exemple, podem veure com, de vegades, els pares i les mares tenim el mal costum d'opinar i voler influir en la vida dels nostres fills. Quan aquests són petits, és evident que hem de prendre certes decisions per ells, però només en aquelles àrees en què no puguin decidir per si sols. Quan són grans, la nostra tasca com a pares i mares s'ha acabat, perquè ja són prou adults per decidir. A partir d'aquell moment, l'únic que queda és un vincle amorós.

---

<sup>12</sup> 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.

El mateix passa amb les persones amb dependència. No és convenient interferir en aquelles àrees en què encara poden prendre les seves decisions. Si no, no els estariem respectant, els estariem convertint en encara més dependents.

Com es desprèn d'aquests exemples, voler influir en les decisions dels altres significa no respectar, interferir i, segurament, espatllar la relació amb l'altre. La persona necessita sentir-se lliure per prendre les seves pròpies decisions i aprendre dels seus errors.

### **Com podem respectar les idees, els costums, les creences i els comportaments dels altres?**

La solució és ben senzilla: no interferir. Però, com podem saber si hem d'interferir o no? En el cas de les filles o els fills és bastant evident: hi ha una maduresa d'edat que ho marca. Només podem decidir en aquelles àrees en què no tenen capacitat de decisió i no són capaços d'assumir els resultats o les conseqüències d'una decisió que hagin pres. En qualsevol altre cas, estarem interferint. Quan un fill o una filla decideix alguna cosa amb un criteri diferent del nostre, no vol dir que no tingui capacitat de decisió i no pugui assumir-ne les conseqüències, simplement és que té criteris diferents. Però mentre pugui prendre aquella decisió, l'hem de respectar i permetre que visqui les conseqüències dels seus actes perquè vagi aprenent. Impedir-li aprendre seria una falta d'amor\*.

El dubte que es planteja sovint és: llavors no podem ajudar\* a ningú? No podem ajudar els nostres amics i amigues, companys i companyes de la feina, etc.? És l'eina del respecte una eina que ens impedeix oferir la nostra ajuda? Això no és una mica cruel?

La veritat és que sí que podem ajudar, però ho hem de fer amb saviesa. Moltes vegades ajudem sense criteri i el resultat no és positiu per a cap de les parts implicades. Per això, en aquesta eina, et volem explicar les quatre regles d'or per saber quan has d'ajudar. Si les apliques, estaràs respectant els altres sense interferir.

Aquestes regles són:

- **No ajudis si no t'ho demanen.** Encara que tinguis moltes ganes d'ajudar a algú, has de respectar el seu desig de continuar experimentant i no ajudar-lo si no t'ho demana. Ajudar a algú que no vol ser ajudat és una falta d'amor envers aquella persona.
- **No ajudis si el que et demanen ho pot fer aquella mateixa persona.** És a dir, no ajudis si la persona es pot enfrontar tota sola a la dificultat amb garanties d'èxit. Si ho fem, la convertim en una persona dependent. Per exemple, si un company o una companya de la feina sap fer una cosa a l'ordinador, però ens demana ajuda perquè l'hi fem nosaltres en el seu lloc, no el/la podem ajudar. Ens hi haurem de negar. Si féssim aquesta tasca que ell o ella pot fer,

l'estaríem convertint en una persona dependent i això és falta d'amor.

- **No ajudis si no tens les eines necessàries per fer-ho.** Només puc ajudar si tinc el coneixement i les eines per fer-ho. Per exemple, si et demanen un favor que té a veure amb un assumpte mèdic, i tu no tens coneixements mèdics, no pots ajudar.
- **No ajudis si, a causa de la relació que tens amb una persona, qui l'hauria d'ajudar és una altra persona.** Per exemple, si el teu nebot et demana que l'acompanyis a una activitat extraescolar, perquè els seus pares no el volen acompanyar, has de recordar que no et correspon ocupar la posició de pare/mare. En aquest cas, com a oncle, has de preguntar al teu germà o a la teva germana quin és el motiu de la seva absència i si pots ajudar en alguna cosa. Però, en cap cas, assumir el seu paper ni la seva funció\*.

Moltes vegades, ens trobem a nosaltres mateixos/es ajudant als altres, excusant-nos en la nostra falsa bondat. Però, com veiem, si no ens ho demanen i no ens correspon de fer-ho, estarem interferint en la seva vida. A partir d'ara, cada vegada que et vegis en la necessitat d'ajudar o et demanin ajudar... recorda les quatre regles d'or!

El respecte no té a veure només en no interferir en les accions de l'altre, sinó també en les opinions. Us podríeu preguntar, com podem respectar les opinions diferents a la nostra, sobretot aquelles que estan més allunyades de la nostra

opinió (masclisme, discriminació racial, sexual, etc.)? És que no hem d'intervenir quan volem “millorar” el món?

Naturalment que sí, hem d'intervenir sempre que ho puguem fer, és a dir, sempre que tinguem eines per ajudar a transformar aquella realitat. Tanmateix, si no les tenim, la vida ens està dient que aquell no és el nostre lloc, que no hi podem intervenir ja que ens falten les eines necessàries per fer-ho.

En tot cas, quan estiguem en un lloc que no encaixa amb els nostres valors, sempre podem marxar\* o expulsar les persones que no estiguin en sintonia amb els nostres valors.

Per exemple, imagina que en una empresa discriminen laboralment i econòmicament les treballadores i els immigrants. Si l'empresa és nostra, el nostre paper serà acomiadar el/la gerent o aquelles persones que han pres aquestes decisions, i els desitjarem el millor perquè aprenguin en el futur.

Si l'empresa pertany a una altra persona, i no estem a favor d'aquestes pràctiques, el nostre paper serà buscar una altra feina. Naturalment, si el desacord ideològic inclou delictes o riscos, seria important posar el fet en coneixement de la justícia, sense odi. No et correspon a tu jutjar-los, aquest no és el teu paper, sinó simplement fer-ho saber a les autoritats corresponents.

Per acabar, el respecte també fa al·lusió a les **idees**. Quan renunciem a tenir raó, deixem de discutir per imposar les

nostres pròpies idees. Això implica estar oberts a comprendre les idees dels altres sense fingir que estem escoltant per, tot seguit, imposar la nostra visió del món.

Volem reiterar que quan respectem els comportaments dels altres, entren en joc els límits del seu territori i del nostre territori. Si ens trobem en un lloc on les creences que els altres ens semblen desencertades i no volem en absolut participar-hi, tenim dues opcions, segons el territori on estiguem: si estem en el nostre territori, com ara a la nostra empresa o a casa nostra, podem fer fora aquestes persones; si, per contra, ens trobem en una casa que no és la nostra, haurem de marxar, sense odi i desitjant-los a aquelles persones el millor.

### **Per què hem de respectar les decisions de les altres persones i el dret que tenen a prendre-les?**

Perquè, quan respectem, les nostres relacions milloren i augmenten la pau interna i externa. És completament lícit voler ser respectat per les pròpies idees, creences i costums. Però, en conseqüència, has d'entendre els altres. Si comprens la importància que representa per a tu el fet que et respectin, entendràs més bé que també ho és per als altres.

Quan els teus ulls miren des del respecte, el respecte es torna un eix central a la teva vida. Tota la teva vida s'omple de respecte i aquest agafa un pes important en la teva relació amb els altres, perquè tot el que fas als altres, t'ho fas a tu mateix, a tu mateixa.

## **La renúncia que implica l'eina de l'amor**

**Renuncia a criticar, a desqualificar\*, a jutjar\*, a condemnar, a castigar i a salvar qualsevol persona pel motiu que sigui, perquè comprens que cadascú fa el millor que pot amb el millor que sap, i tu no ets ningú per jutjar a ningú. Dona informació de saviesa\* només a qui t'ho demani expressament o a qui accepti el teu oferiment respectuós.**

## **Aprofundint en la renúncia**

**Què vol dir criticar? Existeix la crítica\* constructiva?**

Quantes vegades devem haver dit “No t'enfadis, ho dic pel teu bé. Et dono la meva humil opinió”?

Aquesta frase, aparentment innocent, és un altre parany que ens fem a nosaltres mateixos/es i als altres.

Criticar només és una manera de dir-li a l'altra persona el que no ens agrada d'ella o dels seus actes, sense tenir en compte quins són els gustos d'aquella persona. Quan diem que fem crítica constructiva, estem intentant canviar alguna cosa de l'altra persona per una altra que creiem que serà millor.

Potser ens hauríem de preguntar, abans de criticar, si l'altra persona vol escoltar la nostra opinió. Si diu que no, és bàsic respectar-la i callar, sabent que, de vegades, pel sol fet de preguntar, ja estem interferint, perquè l'altra persona es



pot veure en l'obligació de dir que sí. En qualsevol cas, la discreció sol ser una opció molt encertada.

No ens autoenganyem. Criticar no és mai constructiu, perquè no neix de la necessitat de millorar, sinó de les ganes que jo tinc de donar la meua opinió sobre un tema, sense que m'ho hagin demanat. Moltes vegades, pensem que només estem comentant, però quan el nostre comentari\* no el pot sentir la persona al·ludida sense sentir-se ferida, es tracta clarament d'una crítica.

### **Què vol dir desqualificar\*, jutjar, condemnar i castigar?**

**Desqualificar** té una intenció\* clara, que és la d'eliminar els aspectes positius d'una persona. Quan desqualifiques, prens tot el que hi ha de positiu en una persona i la desacredites, i, en canvi, magnifiques tot allò que et perjudica davant dels teus ulls i davant dels ulls dels altres.

**Jutjar** és que t'autoatorgues una autoritat moral superior que et permet dividir el món (i, per descomptat, la teua conducta) en adequat o inadequat, en com hauria de ser la realitat i com hauria de ser l'altra persona. Per tant, no respectes la diversitat. El resultat negatiu del judici és la **condemna** i l'execució de la condemna és el **castig\***. Tot això sorgeix de la creença errònia de que tens una superioritat moral i un poder per exercir una punició sobre els altres. Creus que tu en saps més.

Després d'analitzar el significat d'aquestes paraules, salta a la vista que renunciar a criticar és un acte d'amor, una eina de l'amor.

## **Per què és necessari renunciar a salvar? Quan és apropiat donar informació de saviesa?**

Com hem observat, intentar que els altres visquin les conseqüències dels seus propis actes comporta impedir que aprenguin i això és una falta d'amor. Si cada vegada que un amic meu arriba tard a la feina, m'invento una excusa per ell, no estic deixant que aprengui res. Encara que ho faci amb la millor de les intencions, el resultat sempre impedeix el creixement de la persona i, per tant, no és recomanable.

El que sí que cal és que cadascú assumeixi el resultat de les seves decisions. Això vol dir respectar, perquè no estem interferint en el seu procés de creixement personal, que és el propòsit de la vida humana.

Però ara no et pensis que no pots ajudar mai! Et recordem que, si es compleixen les quatre regles anteriors, pots ajudar a qui t'ho demani.

Per tant, donarem informació de saviesa només quan ens la demanin, respectant les opinions dels altres, el seu ritme i el seu temps, sense criticar, jutjar o discriminar.

## **Per què no sóc ningú per jutjar els altres?**

Bàsicament, perquè **tothom fa el que pot**. Per tant, les persones prenen decisions en funció del seu nivell de coneixement i de saviesa. Encara que pensem que s'equivoquen, sempre hi ha el risc que siguem nosaltres qui estiguem equivocats o equivocades. Naturalment, tant nosaltres com els altres, tenim dret a equivocar-nos, perquè és l'única manera que tenim d'aprendre. Jutjar una persona que s'equivoca és injust, seria negar-li el dret a aprendre. Com que nosaltres no som la saviesa absoluta, no som ningú per jutjar els altres.

Si comprenem que cada persona dona el seu màxim, a partir de la seva experiència i la seva saviesa de vida, entendrem que no podem jutjar a ningú. Quan assimilem això, veurem que tots els éssers humans som profundament iguals en la nostra essència\* i això ens permetrà no creure'ns amb el dret a decidir qui mereix ser castigat, qui mereix ser jutjat i qui mereix ser condemnat.

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

Quan apliquem aquesta idea, les nostres relacions milloren en tots els sentits. Evitem la confrontació i, d'aquesta manera, evitem el conflicte. El respecte manté la pau.

Abans de passar a les verificacions i als exercicis d'entrenament, entén aquesta eina com totes les altres: és

totalment pràctica. Cada dia tens una ocasió única per no jutjar, per no criticar. Així que, de tu depèn!

Respectar et farà veure la riquesa de la diversitat en tots els seus mons: la del regne mineral, la del regne vegetal, la del regne animal i la del regne humà.

Per acabar, et volem recordar que la primera persona que has de respectar és a tu mateix, a tu mateixa. T'animem a renunciar a criticar-te o a jutjar-te. Només així, començant per tu mateix/a, podràs respectar els altres.

## **Com pots verificar això?**

Per verificar que **quan no sàpigues respectar els altres, callar és la millor opció**

- Adona't que quan li dius alguna cosa a algú que no és benvingut, el resultat sempre és negatiu per a la relació.

En aquests casos, no interferir sempre és la millor opció. Ens pot agradar més o menys la seva opinió, acceptar\* o no les seves creences, entendre o no el seu comportament. Però, per sobre de tot, hi ha l'amor cap a l'altra persona.

- **Pots pensar en alguna situació en què, després de dir-li a una persona alguna cosa que no t'agrada d'ella, la relació hagi empitjorat?**

Per verificar que **cal marcar distància quan no hi ha respecte**. Imagina les situacions següents:

- Ets l'amo d'una empresa i algú de la teva plantilla t'està agredint, ja sigui físicament o verbalment. Què faries?

Treballes en una empresa i el propietari t'està agredint, ja sigui físicament, verbalment o per les condicions que t'ofereix. Què faries?

Les dues situacions són molt diferents, ja que sempre cal tenir en compte en quina posició es troba cadascú i què pot fer.

Quan algú està en el teu territori i el vols respectar, però hi ha agressió, qui ha d'actuar\* amb fermesa ets TU. Quan algú t'agredeix, però no estàs en el teu territori, l'únic que pots fer és anar-te'n, però amb amor! Si te'n vas enfadat/da o amb odi, qui acabarà patint seràs tu.

- Observa que no sempre és fàcil, però verifica que si tu no ho fas, no ho pot fer ningú més per tu.
- **Pots pensar en algun moment en què algú no t'hagi respectat?**
- **Què vas fer?**
- **Com et vas sentir?**
- **Vas poder actuar tenint en compte si era el teu territori o el seu territori?**

## Per verificar que **només podem ajudar si es compleixen les quatre regles d'or**

- Recorda l'última vegada que vas ajudar a algú. Ho vas fer perquè t'ho van demanar o perquè vas voler? En el primer cas, es complien les quatre regles?
- Adona't que moltes vegades vols ajudar perquè tu et sents incòmode/a, és a dir, ajudes per falsa bondat, per treure't la incomoditat de sobre, per sentir-te bé.
- Verifica que no ajudes pensant només en l'altre, perquè, en realitat, penses en treure't el neguit de sobre. O, simplement, perquè creus que això és el que és moralment correcte.
- Quan ajudes sense que et demanin ajuda, normalment no acaba bé. I el mateix passa amb les altres tres premisses de l'ajuda. Si ajudes en alguna cosa que l'altre pot fer, veuràs que el fas dependent o inútil. Si ajudes a algú que no et correspon o en alguna cosa de la qual no tens coneixement ni eines, veuràs com s'espantalla la situació i la relació.
- **Pots pensar en alguna situació en què ajudessis sense que es complissin les quatre regles d'or?**
- **I què va passar?**

## Per verificar que és important respectar les idees dels altres

- Verifica que quan creus que tens raó i la vols imposar, les relacions no milloren. Fins i tot les persones que estan al teu voltant tenen tendència a allunyar-se, ja que consideren que l'únic que vols és imposar la teva visió i no compartir.
- Tingues en compte que quan vols tenir raó, no escoltes les raons dels altres i, per tant, t'estàs perdent molta riquesa.
- Comprova que la teva opinió no és l'única vàlida en aquest tema. Busca opinions contràries i intenta veure des de quin punt de vista plantegen aquella opinió. Així, entendràs que hi pot haver opinions diverses a la teva i que són igual de vàlides.
- **Pots pensar en alguna situació en què, per no voler escoltar els altres, has perdut una ocasió per enriquir-te?**

## **Propostes d'entrenament**

### **Em pots ajudar?**

- Cada vegada que vulguis ajudar a algú, pregunta't: es donen les quatre condicions? En cas negatiu, és preferible que t'abstinguis de fer-ho; en cas positiu, ajuda.

### **Què aconseguiràs?**

**Adonar-te que, quan ajudes de veritat, reforces la relació entre tu i l'altra persona. Quan ajudes per inèrcia, l'únic que aconsegueixes és convertir aquella persona en dependent.**

### **Respectar les decisions dels altres**

- Quan algú prengui una decisió que no t'agradi, repeteix-te centenars de vegades: "té dret a prendre les seves decisions i a viure'n les conseqüències". És convenient tenir-ho present sobretot amb les persones amb qui tens un vincle emocional més gran: filles, fills, parella, amistats...

### **Què aconseguiràs?**

**Tenir relacions més sanes, perquè sabràs respectar la llibertat\* dels altres.**



## **En la diferència es troba la riquesa**

- Quan trobis algú que tingui opinions totalment diferent de les teves, en lloc de voler-lo convèncer, pregunta-li i dialoga per entendre el seu punt de vista.

## **Què aconseguiràs?**

**D'una banda, enriquir el teu coneixement i obrir la teva ment. D'una altra, comprendre que la teva opinió no pot ni ha de ser l'única.**

## **Respectar-te a tu mateix/a**

- Si dins dels teus espais de decisió hi ha persones que exerceixen violència\* (ja sigui física o verbal), no dubtis a actuar amb fermesa amorosa. Que la falsa bondat no t'aturi, ja que la falta d'acció seria falta d'amor.

## **Què aconseguiràs?**

**Alliberar els teus espais d'energia negativa, assumir la responsabilitat en la teva vida i tenir una relació més favorable amb tu mateix/a.**

**Recorda:**

**Respecta tots els éssers vius,  
no jutgis, ni castiguis, ni salvis.**