

4ª Herramienta del amor

Respetar

“Agua que no has de beber, déjala correr”

Refrán

La herramienta

Respetar a todas las personas en sus ideas, costumbres, creencias, comportamientos y en su derecho a tomar sus propias decisiones.

Profundizando en la herramienta

¿Qué significa respetar*¹²?

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**. 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 lo que les conviene.

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. Cuando estos son pequeños, es evidente que debemos tomar ciertas decisiones por ell@s, pero solo en aquellas áreas donde no puedan decidir por sí solos. Cuando son mayores, nuestra tarea como padres y madres se ha terminado, pues ya son suficientemente adultos para decidir.

12 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.

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.

Como se desprende de estos ejemplos, querer influir en las decisiones ajenas significa no respetar, interferir y, seguramente, fastidiar la relación con el otro. La persona necesita sentirse libre para tomar sus propias decisiones y aprender de sus propios errores.

¿Cómo podemos respetar las ideas, las costumbres, las creencias y los comportamientos de los demás?

La solución es muy sencilla: no interferir. Pero, ¿cómo podemos saber si debemos o no interferir? En el caso de los hij@s es bastante evidente: hay una madurez de edad que lo marca. Solamente podemos decidir en aquellas áreas donde no tienen capacidad de decisión y no son capaces de asumir los resultados o las consecuencias de una decisión que hayan tomado. En cualquier otro caso, estaremos interfiriendo. Cuando un hij@ decide algo con un criterio distinto al nuestro, no significa que no tenga capacidad de decisión y no pueda asumir las consecuencias de la misma; simplemente, tiene criterios distintos. Pero, en tanto que puede tomar esa decisión, debemos respetarle y permitir que viva las consecuencias de sus actos, para un mayor aprendizaje. Impedirle aprender sería una falta de amor*.

La duda que a menudo se plantea es: ¿acaso no podemos ayudar* a nadie?, ¿no podemos ayudar a nuestros amig@s, a los compañer@s de trabajo, etc.?, ¿es la herramienta del respeto una herramienta que nos impide dar nuestra ayuda?, ¿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, junto a esta herramienta, queremos explicarte las cuatro reglas de oro, para saber cuándo debes ayudar a los demás. Si las aplicas, estarás respetando a los demás sin interferir.

Estas reglas son:

- 1. No ayudes si no te lo piden.** Aunque tengas muchas ganas de ayudar a alguien, debes respetar su deseo de seguir experimentando y no ayudarla si no te lo pide. Ayudar a alguien que no quiere ser ayudado@ es una falta de amor para esa persona.
- 2. No ayudes si lo que te piden puede hacerlo esa misma persona.** Es decir, no ayudes si la persona puede enfrentarse sola a la dificultad con garantías de éxito. Si lo hacemos, la convertimos en una persona dependiente. Por ejemplo: si un compañer@ de trabajo sabe realizar una tarea en el ordenador, pero nos pide ayuda para que se lo hagamos en su lugar, no podemos dársela. Debemos negarnos. Si hiciésemos esa tarea que él o ella puede hacer, le estaríamos convirtiendo en una persona dependiente, y eso es falta de amor.

- 3. No ayudes si no tienes las herramientas necesarias para hacerlo.** Solo puedo ayudar si tengo el conocimiento y las herramientas para hacerlo. Por ejemplo, si te piden un favor que atañe a un asunto médico, y no tienes conocimientos médicos, no puedes ayudar.

- 4. No ayudes si, debido a la relación que tienes con una persona, quien debería ayudarla es otra persona.** Por ejemplo: si tu sobrino te pide que le acompañes a una actividad extraescolar, porque sus padres no quieren hacerlo, debes recordar que no te corresponde ocupar la posición de padre/madre. En tal caso, como tío, debes preguntar a tu herman@ cuál es el motivo de su ausencia y si puedes ayudarle en algo. Pero, en ningún caso, asumir su papel ni su función*.

Muchas veces, nos encontramos a nosotr@s mism@s ayudando a los demás, excusándonos en nuestra falsa bondad. Pero, como vemos, si no nos lo piden y no nos corresponde a nosotr@s hacerlo, estaremos interfiriendo en su vida. A partir de ahora, cada vez que te veas en la necesidad de ayudar o te piden ayuda... ¡recuerda las cuatro reglas de oro!

El respeto no concierne solamente a no interferir en las acciones del otro, sino también en las opiniones ajenas. Podríais preguntaros, ¿cómo podemos respetar opiniones distintas a la nuestra, sobre todo, aquellas que están más alejadas de nuestra opinión (machismos; discriminación

racial; sexual; etc.)? ¿Acaso no debemos intervenir cuando queremos "mejorar" el mundo?

Naturalmente, sí debemos intervenir siempre que podamos hacerlo; es decir, siempre que tengamos herramientas para ayudar a transformar esa realidad. Sin embargo, si carecemos de ellas, la vida nos está diciendo que ese no es nuestro lugar, que no podemos intervenir, puesto que carecemos de las herramientas necesarias.

En todo caso, cuando estemos en un lugar que no encaja con nuestros valores, siempre podemos marchar* o expulsar a las personas que no estén en sintonía con nuestros valores.

Por ejemplo, imagina que en una empresa discriminan laboralmente y económicamente a las trabajadoras y a los inmigrantes. Si la empresa es nuestra, nuestro papel será despedir al gerente o a aquellas personas que han tomado esas decisiones, deseándoles lo mejor para que aprendan en el futuro.

Si la empresa pertenece a otra persona, y no estamos a favor de estas prácticas, nuestro papel será buscar otro trabajo. Naturalmente, si el desacuerdo ideológico incluye delitos o riesgos, sería importante poner, sin odio, el hecho en conocimiento de la justicia. No te corresponde a ti juzgarlos, ese no es tu papel, sino simplemente, darlo a conocer a las autoridades correspondientes.

Por último, el respeto también hace alusión a las **ideas**. Cuando renunciamos a tener razón, dejamos de discutir para

imponer nuestras propias ideas. Eso implica estar abierto a comprender las ideas de los demás, sin fingir que estamos escuchando, para luego imponer nuestra visión del mundo.

Queremos reiterar que cuando respetamos los comportamientos de los demás, entran en juego los límites de su territorio y nuestro territorio. Si nos encontramos en un lugar donde las creencias de los demás nos parecen desacertadas y no queremos, en absoluto, participar de ellas, tenemos dos opciones, según el territorio donde estemos: si estamos en nuestro territorio como, por ejemplo, en nuestra empresa o en nuestra casa, podemos expulsar a esas personas; si, por el contrario, nos encontramos en una casa ajena, debemos marchar sin odio, deseándoles a esas personas lo mejor.

¿Por qué debemos respetar las decisiones de las demás personas y el derecho a tomarlas?

Porque, al respetar, nuestras relaciones mejoran y aumenta la paz interna y externa. Es completamente lícito querer ser respetado por las propias ideas, creencias y costumbres. Pero, en consecuencia, debes entender las de los demás. Si comprendes la importancia que para ti supone el hecho de que te respeten, mejor entenderás que, también, lo es para los demás.

Cuando tus ojos miran desde el respeto, el respeto se vuelve un eje central en tu vida. Toda tu vida se llena de respeto y éste coge un peso importante en tu relación con los demás: pues todo lo que haces a los demás, te lo haces a ti mismo.

La renuncia que implica la herramienta del amor

Renuncia a criticar, descalificar*, juzgar*, condenar, castigar ni salvar a toda persona por cualquier motivo, porque comprendes que cada quien hace lo mejor que puede con lo mejor que sabe y no eres tú quién para juzgarlo. Da información de sabiduría* solo a quien te la pida expresamente o a quien acepte tu ofrecimiento respetuoso.

Profundizando en la renuncia

¿Qué significa criticar? ¿Existe la crítica* constructiva?

¿Cuántas veces habremos dicho: “no te enfades, lo que voy a decirte es por tu bien. Voy a darte mi humilde opinión”?

Esta frase, aparentemente envuelta de inocencia, es otra trampa que nos hacemos a nosotr@s mism@s y a los demás.

Criticar solo es una forma más de decirle a otra persona lo que no nos gusta de ella o de sus actos, sin tener en cuenta cuáles son los gustos de esa persona. Cuando decimos que hacemos crítica constructiva, estamos queriendo intentar cambiar algo de la otra persona, por algo que creemos que será mejor.

Quizás deberíamos preguntar, antes de criticar, si la otra persona quiere escuchar nuestra opinión. Si dice que no, es

básico respetarla y callar (sabiendo que, a veces, por el simple hecho de preguntar, ya estamos interfiriendo, pues la otra persona se puede ver en la obligación de decir que sí). En cualquier caso, la discreción suele ser una opción muy acertada.

No nos autoengañemos. Criticar nunca es constructivo, porque no nace de la necesidad de mejorar, sino de las ganas que yo tengo de dar mi opinión sobre un tema, sin que me la hayan pedido. Muchas veces, pensamos que solo estamos comentando. Sin embargo, cuando nuestro comentario* no puede oírlo la persona aludida sin sentirse herida, se trata claramente de una crítica.

¿Qué significa descalificar*, juzgar, condenar y castigar?

Descalificar tiene una intención* clara, que es la de eliminar los aspectos positivos de una persona. Cuando descalificas, tomas todo lo que hay de positivo en una persona y la desacreditas, y, en cambio, magnificas todo aquello que le perjudica ante tus ojos y ante los ojos de los demás.

Juzgar es presuponerte con una autoridad moral superior, que te permite dividir el mundo (y por supuesto tu conducta) en adecuada o inadecuada, en cómo debería ser la realidad y cómo debería ser la otra persona. Por lo cual, no estás respetando la diversidad. El resultado negativo del juicio es la **condena** y la ejecución de la condena es el **castigo***. Todo ello surge de la errónea creencia de que tienes una superioridad moral y un poder para ejercer una punición sobre los demás. Crees que sabes más que el otro.

Tras analizar el significado de estas palabras, salta a la vista que renunciar a criticar es un acto de amor, una herramienta del amor.

¿Por qué es necesario renunciar a salvar? ¿Cuándo dar información de sabiduría?

Como hemos observado, evitar que los demás vivan las consecuencias de sus propios actos, significa impedir que aprendan, y eso es una falta de amor. Si cada vez que un amigo mío llega tarde al trabajo, me invento una excusa por él, no estoy dejando que aprenda nada. A pesar de hacerlo con la mejor de las intenciones, el resultado siempre impide el crecimiento de la persona y, por lo tanto, no es recomendable.

Lo que sí es necesario es que cada uno asuma el resultado de sus decisiones. Eso significa respetar, porque no estamos interfiriendo en su proceso de crecimiento personal, que es el propósito de la vida humana.

¡Pero ahora no creas que no puedes ayudar nunca! Te recordamos que, si se cumplen las cuatro reglas anteriores, puedes ayudar a quien te lo pida.

Por lo tanto, daremos información de sabiduría solamente cuando nos la pidan, respetando las opiniones de los demás, su ritmo y su tiempo, sin criticar, juzgar o discriminar.

¿Por qué no soy nadie para juzgar a los demás?

Básicamente, porque **todo el mundo hace lo que puede**. Por lo tanto, las personas toman decisiones en función de su nivel de conocimiento y sabiduría. Aunque creamos que se equivocan, siempre existe el riesgo de que seamos nosotr@s los que estemos equivocados. Naturalmente, tanto nosotr@s como los demás tenemos derecho a equivocarnos, porque es la única forma que tenemos de aprender. Juzgar a una persona que se equivoca es injusto, sería negarle el derecho a aprender. Como nosotr@s no somos la sabiduría absoluta, no somos nadie para juzgar a los demás.

Si comprendemos que cada persona da su máximo, en base a su experiencia y su sabiduría de vida, entenderemos que no podemos juzgar a nadie. Al asimilar esto, veremos que todos los seres humanos somos profundamente iguales en nuestra esencia* y eso nos permitirá no creernos con el derecho a decidir quién merece ser castigado, quién juzgado y quién condenado.

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

Al aplicar esta idea, nuestras relaciones mejoran en todos los sentidos. Evitamos la confrontación y, con ella, el conflicto. El respeto mantiene la paz.

Antes de pasar a las verificaciones y los ejercicios de entrenamiento, concibe esta herramienta como todas las

demás: totalmente práctica. Cada día tienes una ocasión única para no juzgar, no criticar. Así que, ¡de ti depende!

Respetar te hará ver la riqueza de la diversidad en todos sus mundos: la del reino mineral, reino vegetal, reino animal y reino humano.

Para terminar, queremos recordarte que al primero que debes respetar es a ti mism@. Te animamos a renunciar a criticarte o juzgarte. Solo de esta manera, empezando por ti mism@, podrás respetar a los demás.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para verificar que **cuando no sepas respetar a los demás, callar es la mejor opción**

- Date cuenta que cuando le dices algo a alguien que no es bienvenido, el resultado siempre es negativo para la relación.

En estos casos, no interferir siempre es la mejor opción. Nos puede gustar más o menos su opinión; aceptar* o no sus creencias; entender o no su comportamiento. Pero, por encima de todo eso, está el amor hacia la otra persona.

- **¿Puedes pensar alguna situación en la que, después de decirle algo que no te gusta de la otra persona, la relación haya empeorado?**

Para verificar que **es necesario marcar distancia cuando no hay respeto**. Imagina las siguientes situaciones:

- Eres el dueño de una empresa y alguien de tu plantilla te está agrediendo, ya sea físicamente o verbalmente. ¿Qué harías?

Trabajas en una empresa y el propietario te está agrediendo, ya sea físicamente, verbalmente o por las condiciones que te ofrece. ¿Qué harías?

Las dos situaciones son muy diferentes, pues siempre cabe tener en cuenta en qué posición está cada uno y qué puede hacer.

Cuando alguien está en tu territorio y quieres respetarlo, pero hay agresión, quien debe actuar* con firmeza eres TÚ. Cuando alguien te agrede, pero no estás en tu territorio, lo único que puedes hacer es marchar, ¡pero con amor! Si marchas enfadad@ o con odio, quien terminará sufriendo eres tú.

- Observa que no siempre es fácil, pero verifica que si tú no lo haces, nadie más puede hacerlo.
- **¿Puedes pensar en algún momento en el que alguien no te respetaba? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste? ¿Pudiste actuar teniendo en cuenta si era tu territorio o su territorio? ¿Cómo fue el resultado?**

Para verificar que **solo podemos ayudar si se cumplen las cuatro reglas de oro**

- Recuerda la última vez que ayudaste a alguien. ¿Fue porque esa persona te lo pidió o porque tú quisiste? En el primer caso, ¿se cumplían las cuatro reglas?
- Date cuenta de que muchas veces quieres ayudar porque tú te sientes incómoda/o; es decir, ayudas por falsa bondad, para sacarte tu incomodidad de encima, para sentirte bien.
- Verifica que no ayudas solo pensando en el otro, porque, en realidad, piensas en quitarte de encima tu desasosiego; o, simplemente, porque crees que eso es lo moralmente correcto.
- Cuando ayudas sin que te pidan ayuda, suele acabar mal. Y lo mismo ocurre con las otras tres premisas de la ayuda. Si ayudas en algo que otro pueda hacer, verás que lo haces dependiente o inútil. Si ayudas a alguien que no te corresponde, en algo que no tienes conocimiento o herramientas, verás cómo se fastidia la situación y la relación.
- **¿Puedes pensar alguna situación en que hayas ayudado sin que se cumplieran las cuatro reglas de oro? ¿Qué ha sucedido?**

Para verificar que **es importante respetar las ideas de los demás**

- Verifica que cuando crees tener razón y quieres imponerla, las relaciones no mejoran. Incluso las personas que están a tu alrededor tienden a alejarse, pues consideran que lo único que quieres es imponer tu visión y no compartir.
- Ten en cuenta que cuando quieres tener razón, no escuchas las razones de los demás y, por lo tanto, te estás perdiendo mucha riqueza.
- Comprueba que tu opinión no es la única válida en ese tema. Busca opiniones contrarias e intenta ver desde qué punto de vista plantean esa opinión. Así, entenderás que pueden existir opiniones diversas a la tuya y que son igual de válidas.
- **¿Puedes pensar en alguna situación en la que, por no querer escuchar a los demás, has perdido una ocasión para enriquecerte?**

Propuestas de entrenamiento

¿Puedes ayudarme?

- Cada vez que quieras ayudar a alguien, pregúntate: ¿se dan las cuatro condiciones? En caso negativo, abstente; en caso positivo, ayuda.

¿Qué conseguirás?:

Darte cuenta de que, cuando ayudas de verdad, refuerzas la relación entre tú y la otra persona. Cuando ayudas por inercia, lo único que consigues es convertir a esa persona en dependiente.

Respetar las decisiones ajenas

- Cuando alguien tome una decisión que no te guste, repítete cientos de veces: "tiene derecho a tomar sus decisiones y a vivir sus consecuencias". Tenlo especialmente presente con las personas que tienes un vínculo emocional mayor: hij@s, pareja, amistades

¿Qué conseguirás?:

Tener relaciones más sanas, porque sabrás respetar la libertad* de los demás.

En la diferencia se encuentra la riqueza

- Cuando encuentres a alguien que tenga opiniones totalmente distintas a las tuyas, en lugar de querer convencerle, pregúntale y dialoga para entender su punto de vista.

¿Qué conseguirás?:

Por un lado, enriquecer tu conocimiento y abrir tu mente. Por otro, comprender que tu opinión no puede ni debe ser la única.

Respetarte a ti mism@

- Si dentro de tus espacios de decisión hay personas que ejercen violencia* (ya sea física o verbal) no dudes en actuar con firmeza amorosa. Que la falsa bondad no te detenga, pues la falta de acción sería falta de amor.

¿Qué conseguirás?:

Liberar tus espacios de energía negativa; asumir la responsabilidad en tu vida, y tener una mejor relación contigo mism@.

Recuerda:

**Respetar a todos los seres
vivos; ni juzgues ni castigues
ni salves.**