

## 5ª Herramienta del amor

---

# Asumir

---

*“La responsabilidad es un regalo que te das  
a ti mismo, no una obligación”*

Dan Millman

## La herramienta

**Asume el resultado de tus decisiones y de tu experiencia de vida. Asume que tus pensamientos, sentimientos\*<sup>13</sup> y acciones los generas tú mism@ y no lo que sucede a tu alrededor, ni mucho menos lo que piensen, digan, hagan o dejen de hacer los demás.**

## Profundizando en la herramienta

### ¿Qué significa experiencia de vida?

Cuando llegamos a este mundo, se nos asignan una serie de características y escenarios de los que formamos parte de manera ineludible (el lugar geográfico; el color de piel; la familia; la situación económica de partida; la capacidad cognitiva que se nos otorga ). Podrás comprobar a tu alrededor que cada persona parte de realidades distintas, aunque luego se encuentren puntos de unión.

Todo lo que ocurre desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte es experiencia de vida. Cada persona viene a este mundo a tener una experiencia de vida, con una mochila particular. Las características que acarrea cada uno, sin ser condicionantes, sí actúan como guías que nos animan a resolver y a abordar una serie de temas de un modo determinado.

---

13 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.

Desde esta perspectiva, la experiencia de vida es única e individual, pues anima a que cada persona, entendida como la conciencia\* que se encarna, aprenda aquello que todavía no domina. En este sentido, cuanto más ignorancia\* tengamos, más difícil tenderá a ser nuestra vida, ¡pero más oportunidades de aprendizaje tendremos! La clave está en aprovechar las circunstancias para aumentar nuestra sabiduría\* al máximo. Así, nuestra experiencia de vida será mucho más satisfactoria.

### **¿Qué significa decisiones?**

Si nuestra mochila está más llena de ignorancia\* que de sabiduría de vida, entonces tenderemos a tomar decisiones erróneas. Sin embargo, estas nos aportan la oportunidad de aprender, pues sería absurdo pensar que cualquier camino de aprendizaje está exento totalmente de errores.

Lo que sí es cierto es que somos nosotr@s quienes tomamos dichas decisiones. No existe una tercera persona ni nadie nos obliga o nos manipula. En ese caso, serías tú quien se deja manipular o cedes ante lo que llamas obligación. Las decisiones las toma cada un@, ya sea de forma consciente o inconsciente.

Las obligaciones no existen, es cada persona quien, con mayor o menor margen de opciones, decide si cede o no a ellas. Lo cierto es que, si aprovechamos nuestra experiencia de vida, tendremos más conciencia a la hora de enfrentarnos a las circunstancias que a menudo llamamos obligaciones.

Si, por el contrario, no aprovechamos estas oportunidades para aprender lo que ignoramos, además de volverlas a vivir una y otra vez de forma cíclica, las continuaremos percibiendo erróneamente como obligaciones.

Tener clara esta idea, nos hace darnos cuenta de lo que implica realmente decidir y de que, en realidad, las obligaciones no existen. Siempre tenemos un margen de decisión.

### **Entonces, ¿qué significa asumir el resultado de tus decisiones y de tu experiencia de vida?**

Así pues, lo más sabio es querer aprender de nuestra experiencia de vida y asumir aquello que nos ocurra. La vida es una gran maestra que siempre tiene preparada una lección que enseñarnos, si nosotr@s le damos la oportunidad.

Por ello, no debemos enfurruñarnos ni frustrarnos si aquello que la vida nos ha preparado no coincide con lo que queremos que ocurra. A veces, puede coincidir; pero, otras veces, no. Sea lo que sea, debemos tener presente que siempre será lo mejor para un@ mism@, porque será el único lugar donde ejercitar nuestra experiencia de vida.

Resistirnos a ello es negarnos la oportunidad de aprender. Es cierto que puedo soñar y fantasear con lo que hubiera podido ocurrir, pero solo será mera fantasía que nos alejará de la realidad.

Teniendo claro esto, es fácil comprender que, ocurra lo que ocurra, debemos tomar partido, ¡debemos actuar\*! Afortunadamente, existen varias formas de actuar: con obras, con palabras o con pensamientos. Escojamos lo que escojamos, todo será acción, al margen de lo que pueda verse desde fuera. Y, cualquier acción -inclusive la no acción- tiene sus consecuencias y sus resultados.

Te animamos a observar los resultados de tus acciones la próxima semana. Identifica qué respuesta tienen tus acciones (incluso, si no decides hacer nada) e integra ese aprendizaje en tu experiencia de vida. Cuanto más aprendas, más sabiduría tendrás y, en consecuencia, nuestra vida tenderá a ser más gratificante o armoniosa.

Asumir el resultado de tus actos te permite ser independiente e invulnerable\* espiritualmente. No lucharás contra el exterior, no dependerás de lo que ocurra, serás libre e invulnerable gracias a tu comprensión del mundo: captarás lo que ocurre, lo amarás\*, pero los sentimientos no determinarán tu acción.

**El único trabajo es interno, está dentro de ti, no fuera.**

## **¿Por qué decimos que tus pensamientos, sentimientos y emociones los generas tú mismo?**

Al igual que nadie puede comer por ti, nadie puede pensar por ti. Culpar a otro/a por lo que tú piensas es engañarte. Dependiendo de lo que pienses, producirás unos sentimientos u otros.

En este punto, deberíamos recordar la diferencia entre emociones y sentimientos. Las emociones son respuestas instintivas de nuestro cuerpo biológico: hambre, sed, atracción, etc. Los sentimientos, en cambio, son el resultado de juzgar\* la realidad como agradable (dando pie a sentimientos joviales: alegría, ternura...) o como desagradables (dando pie a sentimientos como la rabia, la impaciencia, el enfado, la ansiedad...).

Los sentimientos, por lo tanto, son fruto de lo que pensamos. No podemos cambiarlos, sin cambiar los pensamientos que los producen.

Recuerda que no eres responsable al percibir las emociones biológicas que te surjan, pero dependiendo de cómo las interpretes, producirás unos sentimientos u otros. En todo caso, sí eres responsable de lo que piensas y, en consecuencia, de los sentimientos que se generen, fruto de tus pensamientos.

## **La renuncia que implica la herramienta del amor**

**Renuncia a culpar a nada ni a nadie por lo que te sucede o deje de suceder. El culpable no existe.**

### **Profundizando en la renuncia**

**¿Qué significa renunciar a culpar a nada o nadie externo a mí?**

Si cada un@ es el responsable de sus pensamientos, ¿de qué sirve poner el foco de atención en el otro?, ¿de qué sirve culparle y responsabilizarle de algo que te está ocurriendo a ti?

Sin lugar a duda, tú eres la única persona con la capacidad de incidir en ti. Y eso, a veces, atemoriza, porque nos convierte en los únicos responsables de los pasos que damos, de las oportunidades que decidimos aprovechar o eludir, así como de aquello que nos sucede. En definitiva, se acaban las excusas.

Da igual que se acabe la tinta de la impresora en el peor momento o que te encuentres en medio de un atasco un día que tienes prisa. De ti depende salir antes, tomar otro transporte, ir por otro itinerario o tener paciencia y saber aprovechar el atasco para algo útil, desde hacer respiraciones, llamar a un amig@, etc.

Recuerda: las circunstancias no están ahí para fastidiarte. También sucederían si no estuvieras allí, así que no te las tomes de forma personal. ¡Úsalas para tu crecimiento personal!

De cada un@ depende usarlas para beneficiarse y crecer todavía más. Si seguimos culpando a algo o a alguien de todo lo que nos ocurre, estaremos desaprovechando una valiosísima oportunidad de crecimiento.

### **¿Por qué el culpable no existe?<sup>14</sup>**

Desde siempre nos han dicho que había dos bandos: los buenos y los malos. Que lo importante era posicionarse y luchar contra el mal y la violencia\* que personificaban unos seres absolutamente malvados.

Sin embargo, con el tiempo, hemos aprendido que el mal no existe. Cada persona hace lo mejor que puede en función de sus conocimientos y de su experiencia. Creer otra idea que no sea ésta, además de situarnos en un error, solo nos conllevará sufrimiento\*. ¿Por qué? Porque todo el mundo obra con razones que cree que le justifican; es decir, cada uno actúa pensando que su actuación es la correcta, porque su experiencia de vida así se lo indica, su grado de sabiduría así se lo demuestra.

---

14 Si quieres profundizar en este tema, te recomendamos el capítulo "Lucha contra el mal, defiende el bien" del libro "21 creencias que nos amargan la vida... y cómo superarlas para vivir más felices" de Daniel Gabarró y Nieves Machín, Boira Editorial. [www.boiraeditorial.com](http://www.boiraeditorial.com)



Mientras no nos demos cuenta de eso, cada vez que alguien nos agrediese, consciente o inconscientemente, estaríamos pensando que podría actuar de otra forma y que, por maldad, no lo hace. Pero eso es rotundamente falso\*. Esa persona nos agrede porque piensa que tiene razón, porque su experiencia le dice que tiene que actuar así o porque su sabiduría le indica que ese es el único camino posible. Desde su ignorancia, no tiene otra opción. Igual que nosotr@s tampoco tenemos otra opción cuando agredimos a alguien y le ponemos frases justificativas como, por ejemplo, “me he vengado por justicia”.

En base a esto, afirmamos rotundamente que cuando actuamos no hay culpables. Todo el mundo tiene derecho a equivocarse, porque todos tenemos el derecho a aprender.

Nadie es culpable de sus errores, así que no te culpes por tus errores ni por los de los demás. Entiende que todo el mundo tiene derecho a equivocarse. Date permiso para aprender y para que aprendan.

En este punto, queremos remarcar algo fundamental; a veces, nuestros errores tienen consecuencias en otras personas. Lo que esas personas hagan con nuestros errores no es responsabilidad nuestra. Lo que depende de nosotr@s es aprender de los errores y no repetirlos.

Así pues, dejemos de culparnos por habernos equivocado, cuando la otra persona es incapaz de manejar un error nuestro con sabiduría. Démonos cuenta de que ese error nuestro le está ofreciendo una oportunidad de crecimiento. Que la aproveche o no, no depende de nosotr@s.

Grábate con fuego: **retira de tu vocabulario los términos "culpa" o "castigo\*" y utiliza los conceptos "error" y "aprendizaje"**. Deberíamos tenerlo siempre presente.

### **¿Por qué ciertas cosas nos ocurren o dejan de ocurrirnos?**

En función de lo que no sabemos, tendemos a tener unas dificultades u otras; o, lo que sería lo mismo, una serie de aprendizajes u otros. En consecuencia, nos hacemos correspondientes a la realidad que necesitamos aprender. Si, por ejemplo, siempre nos sucede lo mismo y no nos gusta, deberíamos preguntarnos: ¿qué es lo que estamos pensando en relación a ese hecho?, ¿cómo vemos el mundo?, ¿dónde está el error de esa visión?

Y, al contrario, cuando nos dejan de suceder ciertas cosas, significa que ya no son para nosotr@s. Implica que ya hemos aprendido la lección que llevaban consigo y que podemos pasar al siguiente nivel de sabiduría.

Cuando nos ocurre algo que nos disgusta, quizás desde el ego nos puede parecer injusto, pero no podemos convertirlo en el centro de nuestra vida. Si lo hiciésemos, estaríamos olvidando aquello que sí nos gusta y perderíamos la oportunidad de gozarlo.

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

Desde que te levantas hasta que te acuestas, tomas muchísimas decisiones, la mayoría de ellas sin darte cuenta, pero cada una tiene su “eco” en lo que te sucede. Si realmente decides asumir el resultado de tus decisiones, si verdaderamente comprendes que tú eres el protagonista de tu propia vida, el amor\* estará presente en tu día a día y evitarás conflictos innecesarios con las demás personas.

Cada segundo es una oportunidad para aplicar esta herramienta. A partir de ahora, intenta ser consciente de la toma de decisiones y, sobre todo, aprende y crece con ellas.

Imagínate que alguien que se relaciona contigo siempre asume la responsabilidad de sus pensamientos, sentimientos y acciones, por lo que nunca te culpa de nada. ¿No resulta fácil y agradable la convivencia con esa persona? ¡Por eso afirmamos que es una herramienta muy práctica de amor! Una herramienta muy práctica para tener relaciones excelentes.

## ¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para verificar que es **útil asumir el resultado de tus decisiones para aprender a tomar mejores decisiones en caso de equivocarte**

- Imagina la siguiente situación y responde honestamente:

- Has decidido no cumplir con tu horario de trabajo y deciden despedirte. ¿De quién es la responsabilidad? ¿De tu jefe, por ser muy estricto con el horario laboral, o tuya?
- Decides no estudiar para el examen y dedicar el tiempo a otras actividades. En caso de que suspendas, ¿de quién es la responsabilidad? ¿Del profesor, por poner un examen muy difícil, o tuya?
- Vas conduciendo por la calle y decides saltarte un semáforo en rojo. Al cabo de unos días, te llega una multa a casa. ¿De quién es la responsabilidad? ¿De la normativa, por poner controles de límite de velocidad, o tuya?
- Culpar a los demás de lo que nos sucede en primera persona es erróneo. Lo principal es asumir la propia responsabilidad, pero sin echarnos la soga al cuello. En estas ocasiones, podemos utilizar el siguiente mantra: "en esta ocasión he hecho lo que creía mejor. La próxima vez actuaré con mayor sabiduría".
- **¿Puedes pensar alguna situación que te haya ocurrido esta semana, en la que no tomaras la decisión más sabia?**

## Para verificar que **tus pensamientos los generas tú mismo y no lo que ocurre a tu alrededor**

- Lo que nos hará ver el mundo con más o menos optimismo son nuestros pensamientos. Todo pasa por el filtro de nuestra mente, así que ahí es el lugar donde resulta útil poner toda nuestra atención y energía, si queremos modificar nuestros resultados.

Por ejemplo, imagina una situación en la que alguien te dice un comentario\* que no te gusta. En tu cabeza resonará algo así como: "no me valora lo suficiente", "esto que me ha dicho es totalmente injusto", "le caigo mal", y así, hasta un sinfín de posibilidades.

Pero, si en lugar de aferrarnos a esa idea, pensamos que lo ha dicho en base a su experiencia de vida, a su grado de sabiduría, este pensamiento se desvanece porque intentamos comprenderl@ y mirarl@ con amor.

- Así que ¡es hora de revisar tus pensamientos! Porque lo que sucede es inevitable, pero lo que hacemos con ello sí depende de nosotr@s.
- **¿Puedes pensar alguna situación tensa con alguien o contigo mismo/a?**
- **¿Qué te decías?**
- **¿Qué pensamiento hubiera mejorado tu situación?**

## Para verificar que **tus sentimientos los generas tú mismo/a**

- Ante un mismo hecho o situación, dos personas pueden sentir sensaciones totalmente opuestas.

Por ejemplo, delante de un mismo cuadro, hay personas que sienten alegría, entusiasmo, inspiración, mientras que otras pueden sentir apatía, tristeza o, incluso, rabia.

Lo mismo sucede, por ejemplo, cuando hacemos deporte y nos esforzamos al máximo. Hay quienes, incluso, sintiendo dolor, pueden sentir alegría solo por el hecho de estar ejercitando sus músculos; otros, en cambio, sentirán abatimiento y frustración, al no poder conseguir sus metas.

Incluso delante de la muerte de un ser querido. Hay quienes se aferran al sentimiento de pérdida y generan un gran dolor en su interior, que puede conducirles a la depresión; otras personas, en cambio, optan por bendecir el tiempo que pasaron con esa persona y cultivar el recuerdo positivo en su interior.

- Los sentimientos y las emociones\* las generas tú.  
¿Puedes ver que dependen de ti?
- **¿Puedes recordar alguna situación en que, delante de un mismo hecho/acontecimiento, varias personas sintieran cosas distintas?**

## Para verificar **lo insano de culpar al exterior**

- Cuando éramos pequeños, si nos golpeábamos con una mesa, nuestros padres solían decir "mesa mala", cuando el error había sido nuestro, al no prestar la suficiente atención al caminar o al estar en proceso de aprender a caminar.

De forma inconsciente, ese mensaje que recibimos de pequeños, nos hace poner la responsabilidad de lo que sucede fuera de nosotr@s. Los demás son los culpables de lo que a mí me pasa y, claro, no aprendo nada, no aprendo a esquivar la mesa.

- Otro ejemplo similar: un día se nos olvida poner el bañador en la mochila de natación de nuestra hija de diez años. Ese día, ella nos culpará del descuido. Si, en cambio, la animamos a prepararse su mochila, aprenderá, por ende, a responsabilizarse de su propia vida.
- **¿Puedes recordar alguna situación en la que hayas culpado a alguien de lo que te ha sucedido?**
- **¿Puedes darte cuenta de tu parte de responsabilidad en el hecho?**

## **Propuestas de entrenamiento**

### **Asume el resultado de tus decisiones, no culpes a las situaciones**

- Si has decidido comprarte un piso, asume la hipoteca; si has decidido saltarte las normas de tráfico, asume que puede llegarte una multa, etc.
- Cuando algo sea desagradable en tu vida, pregúntate: ¿qué he hecho para hacerme correspondiente?, ¿qué puedo aprender para que no se repita?
- Pero si hay algo agradable, pregúntate lo mismo: ¿qué puedes hacer para que sí se repita?, ¿cómo has generado esta correspondencia?

### **¿Qué conseguirás?:**

**Darte cuenta de que todo lo que te ocurre depende de una acción que tú tomaste previamente. ¡Nada sucede por azar! ¡Todo tiene causas!**

**Esto te permitirá tomar acciones de forma más consciente y abrazar aquello que acontezca en tu vida con paz y armonía.**



## **Asume tus pensamientos**

- Si no deseas pensar en algo desagradable, busca algo agradable en lo que pensar de forma consciente y engañar a tu mente.
- Muchas meditaciones y visualizaciones son este mismo entrenamiento en acción y se ha demostrado su elevadísima utilidad. De hecho, se dice que si se medita durante 8 semanas, cada día un ratito, se pueden empezar a observar cambios positivos. ¿Te animas?

### **¿Qué conseguirás?:**

**Eliminar los pensamientos negativos de tu mente y enfocar tu energía en aquello que sí hay de positivo. Llenarás tu vida de luz y alejarás el sufrimiento infundado que producen los pensamientos negativos irracionales.**

## **No culpes a los demás**

- Si llegas a tu lugar de trabajo y una compañera no te saluda, ella no tiene la culpa de que tú te sientas mal. Eres tú quien se siente mal, quien sufre, porque tus pensamientos te dicen que esa persona podría hacer otra cosa (como mínimo, saludarte).

El entrenamiento es que, al margen de lo que ocurra, tú debes decidir si saludas o no a tu compañera, si le sigues deseando que sea feliz, etc. Ese es el verdadero reto.

- Este entrenamiento es aplicable a cualquier situación. Por ejemplo, si has perdido las llaves, no eches la culpa al perro o a los niños, sino a tu falta de atención. Pregúntate qué cosas harás en el futuro para no perder más cosas.

### **¿Qué conseguirás?:**

**Dejar de culpar a nadie de lo que a ti te ocurre. La respuesta siempre está en uno mismo/a. El verdadero desafío es ser capaz de asumir lo que te ocurre.**

### **Hazte dueño de tus sentimientos**

- Cuando estés delante de una situación que te produzca malestar, date cuenta de que ese sentimiento habita en ti, gracias a ti.
- Dicen que cuanto más atención ponemos en algo, más se multiplica. Con los sentimientos sucede lo mismo. Cuanto más nos recreamos en nuestro dolor, más lo hacemos crecer y crecer...
- Por ello, en una situación incómoda, date unos minutos para relajarte físicamente y mentalmente. Haz un par de respiraciones profundas y pon atención en tu mente, ¿qué te estás diciendo?, ¿hay una forma más sabia de abordar esta situación?, ¿cómo te sentirías sin ese pensamiento?, ¿puedes pensar ejemplos que demuestren que eso que estás pensando no es cierto?

- Si te concedes estos segundos de pausa antes de reaccionar y lanzarte como una fiera, verás que tu actitud y tu predisposición cambian sorprendentemente.
- En el mismo sentido: cuando tengas sentimientos positivos, poténcialos, compartiéndolos y buscando sus causas para seguir multiplicándolos.

**¿Qué conseguirás?:**

**Ser el protagonista de tu vida. Liderarás tus sentimientos, y no ellos a ti. En definitiva, actuarás basándote en lo que es mejor para ti y para la otra persona, no a partir de tu ira o tu enfado.**

**Recuerda:**  
**Asume el resultado de**  
**tus decisiones.**  
**Renuncia a culpar.**