

18a Creença Falsa

Si estimes, patiràs

“L'amor és goig. Si no és goig, no és amor”

– Nieves Machín i Daniel Gabarró –

Què ens va portar a creure en aquest error?

També en aquesta creença la cultura va tenir un paper fonamental. Gairebé tots els referents en contes, mites, cançons i pel·lícules que parlaven d'amor, van normalitzar el **patiment com a demostració d'amor vertader**.

El concepte que va anar unint estimar i patir era que quan estimàvem algú, havia de fer el que nosaltres esperàvem; per tant, estimar algú volia dir que fos a “imatge i semblança seva”, era “dominar-lo” a distància. D'aquí vénen les expressions: és “el meu” home, “la meva” dona, “tu ets meva i de ningú més”, “conquistar” una dona, “caçar” un marit...; l'amor es convertia en possessió i en anul·lació de l'altre, en patiment quan no feia el que volíem

Només cal veure les lletres de cançons com “sin ti no soy nada”, “jo ho espero tot de tu”, “duele el amor sin ti, duele hasta matar”, “sense tu jo no sóc ningú”, “seré tot el que tu vulguis”, “si tú me dices ven, lo dejo todo”... i altres frases habituals entre parelles: “amb tot el que he fet per tu”, “què t'he fet perquè te'n vagis de casa?”, etc.

Potser no ens van dir mai explícitament que havíem de patir com a mostra d'amor, però sí que **ens van dir que érem insensibles si no teníem gelos o no patíem en certes situacions**; ens van dir que “si no tens gelos és que no t'importo”, així que vam decidir patir pensant que això era amor i que era el “normal”.

Les dones van tenir ració doble d'aquesta creença. Moltes van creure que si no patien pels seus fills o filles, eren males mares. Aquesta creença va entrar molt profundament en el nostre cor.

Creure en això ens fa patir perquè:

Si pensem que l'amor porta amb si el patiment, ho veiem normal. **No podrem sortir d'aquest cercle viciós** perquè si no patim creiem que no estem estimant i que som egoistes o indiferents.

Perquè si per no patir, forcem les persones “estimades” a estar amb nosaltres com desitgem, començaran a sentir que viuen en una presó. A més, quan sorgeixin els gelos, tendirem a prohibir moltes coses, de manera que limitarem la nostra relació i generarem un munt de problemes.

Mentre creguem en el que diu la cultura i les seves cançons, patirem, perquè nosaltres, com a persones, no tindrem valor, no ens estimarem per nosaltres mateixes, dipositarem l'amor a fora i ens sentirem buides. És com si fóssim una planta en un test i no la reguéssim mai perquè estem esperant que ho facin altres persones. Així estarem perduts, pidolant amor. I aleshores, quan trobem algú que ens agradi, li saltarem al coll i l'ofegarem d'ansia: una manera segura de continuar patint.

Mentre pensem així, és inevitable patir. **Tota creença que no ens aporti pau interior i harmonia externa s'hauria de revisar.**

Quina informació de saviesa pot substituir aquesta creença falsa?

L'actitud de saviesa és **renunciar a patir per començar a estimar, perquè si pateixes vol dir que no estàs estimant.**

Si prenc la decisió de deixar de patir davant d'allò que no puc fer, davant de les dificultats, davant del que crec que pot succeir... aleshores podré començar a estimar.

El patiment és una resistència a acceptar per causa d'una manca de comprensió, d'una manca d'amor. La comprensió i l'amor són sinònims: **si et comprenc, t'estimo. Si t'estimo, et comprenc.**

El patiment és útil per coneixe't, per adonar-te de les teves limitacions i d'allò que et falta per aprendre, però no és útil per estimar. És més, el patiment és absència d'amor, de comprensió i de saviesa.

Una vegada comprens com funciona la vida i saps que has nascut per aprendre a ser feliç, a tenir pau i a estimar (a nosaltres mateixos i als altres), el patiment és inútil. Una vegada que has après a caminar, continuar gatejant és innecessari.

L'ésser humà poc evolucionat utilitza eines de l'instint. En un segon nivell, utilitza les eines del sentiment. I, finalment, per evolucionar, fa un pas més i pren la decisió d'utilitzar les eines de l'amor per deixar de patir i gaudir sempre estimant. La saviesa és prendre aquesta decisió.

L'amor és acció conscient, no és inacció. Patir no és necessari, però és inevitable si s'ignoren les eines de l'amor i el seu veritable significat. A ningú "li toca" patir, tu pateixes per ignorància i per manca de comprensió.

L'amor no brota espontàniament, sinó que requereix fer un treball intens, voluntari i constant sobre tu mateix, sobre tu mateixa. No és una lluita contra els altres, ni contra les circumstàncies que t'envolten, sinó una **ferma decisió de treball interior**, per alliberar-te de les teves pròpies limitacions i així poder expressar l'amor que hi ha en tu.

Com pots verificar el que acabem de dir?

Si estimes el teu cos, cuidaràs la teva salut sense torturar-te, sense fer coses que et facin patir, en perfecte equilibri. Verifica-ho.

Si estimes la teva família, els teus fills, els teus amics... respectaràs totalment les seves decisions i els acceptaràs tal com són, sense intentar canviar-los, sempre amb un respecte mutu. Verifica-ho.

Si estimes el teu entorn, no patiràs si hi ha alguna cosa que no t'agrada. Comprendràs que això serveix per a la teva evolució. Ho aprofitaràs com a oportunitat per ser flexible, estimar i ser feliç. Així t'aniràs fent corresponent amb un entorn cada vegada més agradable. Verifica-ho.

Propostes d'entrenament

1. Et proposem que practiquis l'eina d'amor de l'agraïment, renunciant a patir. Ho pots fer en un dejuni verbal d'un dia i, conforme vagis veient els resultats positius, intenta ampliar el dejuni verbal a uns quants dies, fins que es converteixi en un hàbit en tu. El dejuni verbal consisteix a renunciar a dir qualsevol expressió de crítica, de condemna, de judici, de desqualificació. Encara que vegis alguna cosa criticable, intenta no dir-ho i veuràs com milloren les teves relacions i la teva pau interior en augmentar el respecte cap als altres i així disminuir els conflictes. Quan aconseguixis fer el dejuni verbal, si et resulta fàcil, pots passar al dejuni mental a fi que els teus pensaments només siguin pensaments d'amor.
2. Quan pateixis, busca què és el que no estàs entenent i intenta comprendre què seria, en aquella situació, desitjar el millor... i fes-ho!

3. Com a exercici de reprogramació mental, et suggerim que et repeteixis aquest pensament fins que el tinguis integrat: *Estimar és desitjar el millor i en el millor no hi ha patiment.*

Recorda:
Estimar és desitjar el millor:
aquí no hi ha patiment