



7 Eines per millorar les teves relacions

Com gaudir d'una felicitat interna invulnerable i d'unes excel·lents relacions amb els altres?

Capítol 7. - Respecta la llibertat dels altres

► Síntesi del vídeo

- 1.- Arribem a la **penúltima lliçó** d'aquest curs. Et recordem que si apliques aquestes set estratègies al teu centre docent, o a la teva família o centre d'acollida, o al teu club esportiu, o on sigui, veuràs com **les teves relacions milloren**.
- 2.- Aquests sisena eina sovint s'entén malament perquè **pot semblar que és una mostra de desinterès** per les altres persones. Però és tot el contrari: **una mostra de molt de respecte**.
- 3.- Abans dir-te, en síntesi, l'eina, et vull recordar que **l'amor no és un sentiment, sinó la voluntat de cercar el millor per a cada persona**. A vegades podem sentir tristesa si deixem algú, però ho haurem de fer si això és el millor per ella i/o per a nosaltres. **No hem de confondre el que sentim amb el que hem de fer. Cal fer el que és millor per a les**

persones amb les que convivim, que a vegades són coses agradables i a vegades, no.

4.- L'eina que et proposem ara és ben senzilla: **“renuncia a interferir en la vida dels altres”** o dit d'altra manera **“respecta la llibertat dels altres, no els/les vulguis salvar”**.

5.- Els errors no són dolents, sinó imprescindibles per aprendre. Sense error, no podem aprendre. Per exemple, si no ens haguéssim equivocat molts cops a l'hora d'escriure, ara no en sabríem, és a dir, sense errors no hi ha aprenentatge. Per tant, has de comprendre que les persones tenen dret a fer allò que creuen oportú... encara que tu no hi estiguis d'acord i creguis fermament que s'equivoquen.

6.- Per tant, és una mostra d'amor vers els altres, no voler que facin el que tu faries i no salvar-les de les conseqüències que han generat en cas que s'hagin equivocat. Accepta que cada persona és responsable de la seva vida i respecta la seva llibertat d'actuar i la necessitat d'aprendre de les conseqüències del que fa. Viu la teva vida i responsabilitza't d'ella. **Respecta els altres i deixa que visquin la seva vida i aprenguin dels seus errors.**

7.- El veritable egoisme no és pensar en tu, sinó obligar els altres a fer el que tu vols. És més, cal necessàriament que tu pensis en tu: només tu pots pensar per tu, només tu pots aprendre per tu, només tu pots decidir per tu, només tu pots menjar o respirar per tu... Fes-ho! **Tens l'obligació de tenir cura de tu. No confonguis això amb egoisme.** L'egoisme es obligar l'altre a fer el que tu vols. Deixa llibertat a l'altre: és el que aquesta eina t'ensenya. Molt senzill... però quantes vegades no ho fem!!

8.- Hi ha gent que té com a estratègia de relació quelcom similar a: “si jo tinc mal de cap, tu et prendràs una aspirina”. **Això és egoisme: t'obliga a canviar a tu.**

9.- Una altra forma de relació absurda és “prohibir-li a algú que faci alguna cosa només perquè jo no la faria”. Recorda: tothom té dret a fer el que vulgui, vestir-se amb la roba que vulgui, tenir la religió que vulgui, l'estil de vida que vulgui... **Deixa que cada persona sigui lliure. Respecta la seva experiència.**

10.- Tots i totes ens equivoquem en moltes coses, oi? Per tant, **hem de deixar que les altres persones també s'equivoquin.** És una qüestió de llibertat. Si apliques aquesta eina les teves relacions seran molt més harmonioses... **i tu et podràs dedicar a millorar l'única cosa on pots influir: en la teva vida!!**

11.- De vegades volem salvar els altres per evitar-los les conseqüències doloroses del que han fet. Però hem de tenir en compte que l'altra persona necessita aprendre i, per fer-ho, necessàriament ha d'equivocar-se. **No li estalviïs l'error o no podrà aprendre. Volent ajudar-la, l'estaràs perjudicant!**

12.- Si ens equivoquem, n'hem d'assumir la responsabilitat. Si una amiga ens diu que no es presentarà als exàmens, segurament suspendrà, però no vulguem salvar-la. **Ella ha d'aprendre i en té dret.**

13.- Llavors, no podem ajudar les persones? Sí!! Però només quan es compleixen les tres condicions següents (si no es compleixen, no estic ajudant, sinó interferint!). **Les tres condicions de l'ajuda són:**

- a) Que **et demanin ajuda**
- b) Que **no ho pugui fer sols/es**
- c) I que **et correspongui a ajudar**

14.- Analitzem, amb major profunditat, els tres aspectes:

a) Si no et demanen ajuda, has de respectar la seva llibertat. Com a molt pots suggerir una única vegada que, si volen, els pots donar un cop de mà si algun cop ho necessiten. Un cop que ho has dit, no has d'insistir: estaries pressionant inútilment, una mena de crítica subtil. Si busques el bé de l'altre, has d'entendre que **té dret a fer les coses a la seva manera, a ser lliure i a ser respectat.**

b) Si ho poden fer sols/es ho han de fer ells/es, en cas contrari estaries generant dependències i seria negatiu per a ells/es i per a tu. Si busques el bé dels altres, has d'entendre que la dependència no és bona.

c) Si algú et demana ajuda per un tema que no pot fer sol, però en el que no et correspon ajudar no el pots ajudar. Si ho fas, evitaràs que la persona que té l'obligació d'ajudar ho faci i, per tant, li estaràs fent un mal. Per exemple, pots ajudar un amic en temes d'amistat, però no pots anar a la seva feina a fer el seu treball... el convertiries en inútil! Has de mirar, **amb cada persona, quina relació tens i, per tant, en quin àmbit sí la pots ajudar:** relació veïnal, relació d'amistat, relació de estudiant/docent, relació laboral, relació familiar, relació de parella... Si algú et demana ajuda en un àmbit que no et toca, li pots indicar a qui sí li ha de demanar ajuda. Si la teva mare et demana ajuda per fer feina laboral, li has d'indicar que és amb la seva cap amb la que ha de parlar per evitar que tingui més feina de la que ha de fer...

15.- Moltes persones adultes es dediquen a intentar salvar els altres perquè es preocupen molt, però no apliquen les tres eines de l'ajuda i se'ls gira en contra. Això passa tot sovint amb els fills i les filles: les volen salvar de tot i acaben sobreprotegin inútilment. No caiguis al mateix error. Cada persona és responsable del que fa. **Podem escollir les llavors que plantem, però no podem evitar recollir el fruit del que hem plantat: això ens fa aprendre.**

16.- Potser, alguna vegada tu voldràs fer el mateix, amb una amiga teva per exemple. Si et demana que menteixis perquè ha begut i s'ha emborratxat o no ha fet els deures, no tens cap obligació de mentir ni de salvar-la. Fer-ho és, sovint, fer-li un mal: no aprèn de les conseqüències dels seus actes. **Fer-li mal és no estimar-la.** No importa que ella vulgui fer-te xantatge: si l'estimes (si vols el seu bé) has de recordar aquesta eina i aplicar-la.

17.- De vegades acceptem ajudar algú quan no ho hem de fer. **Ho acceptem per covardia, per no confrontar-nos, però és un error.** En no dir “no” estàs interferint en la vida de l'altra persona i això et comportarà problemes a tu i a l'altra persona.

18.- Si t'oblides d'aquesta eina, sovint tindràs problemes. Quan algú no l'aplica i ajuda a qui no li demana o a qui no li correspon, acostuma a reproduir un esquema de psicologia molt conegut. Un esquema que genera dolor i és el següent: vol ajudar una altra que no vol ser ajudada, en conseqüència aquesta persona li diu “deixa'm en pau” i el salvador/a se sent agredida, se sent víctima i passa a maltractar la persona que al principi volia salvar. Si ho observes, veuràs que passa força sovint...

19.- De la mateixa manera que no hem de salvar a ningú **tampoc l'hem de criticar**, perquè cada cop que critiquem estem dient que l'altra persona no té dret a ser lliure, **li estàs negant la seva llibertat.** Recorda-ho i aplica aquesta eina: et serà molt útil i millorarà molt les teves relacions amb els altres.

20.- M'alegro d'haver-te pogut explicar aquesta eina. És poderosa i et serà molt útil. Recorda-la: **“respecto la llibertat de l'altre, no el salvo perquè pugui aprendre. No critico, no castigo, no em venjo: respecto la llibertat de l'altre”.**

► Com verificar el contingut?

Per verificar el contingut, t'animo a fer el següent:

- 1.- Pots comprovar que tu vols ser respectat en les teves decisions?
- 2.- Pots comprovar que tu necessites aprendre dels teus propis errors?
- 3.- Pots comprovar que el que tu necessites també ho necessiten els altres?
- 4.- Pots comprovar que, a vegades, vols fer coses, però saps que no beneficien els altres i, aleshores, saps que no les has de fer, encara que els teus sentiments diguin quelcom diferent?
- 5.- Pots entendre que cuidar els altres és respectar la seva llibertat i no forçar-los a fer el que tu vols?
- 6.- Pots entendre que cuidar-te no és ser egoista, sinó que l'egoisme és obligar l'altre a fer el que tu vols perquè s'adapti a tu?
- 7.- Pots entendre que si ajudes a algú que no et demana ajuda l'estàs envaint en la seva llibertat?
- 8.- Pots entendre que si fas el que una altra persona ha de fer, li usurpes el lloc i l'impedeixes créixer?
- 9.- Pots entendre que ajudes a qui no et correspon, estàs impedit que la persona que sí l'ha de donar la ofereixi i li impedeixes aprendre i responsabilitzar-se?
- 10.- Pots entendre que respectar la llibertat de l'altre no és manca d'interès, sinó una mostra d'amor molt més profunda que ajudar compulsivament quan no ens correspon?

11.- Per verificar-ho: ajuda a algú que no t'ho demani, o que ho pugui fer sol, o a qui no et correspongui... i comprova com això et portarà patiment!

12.- Per verificar-ho: comprova com, les persones que volen imposar-te coses, t'impedeixen créixer i aprendre dels teus errors. Observa com generen situacions poc agradables.

13.- Per verificar-ho: comprova com les persones que assumeixen els teus errors, no t'ajuden a créixer.

Segur que ho podràs verificar clarament!

► A més a més...

En aplicar aquesta eina podràs educar la teva voluntat i les teves emocions: moltes vegades sentiràs ganes d'ajudar o d'interferir en la vida dels altres, però sabràs que no és adequat.

D'aquesta manera, aprendràs a dominar les teves emocions i a tenir una voluntat forta que et portarà a fer el que convingui a cada moment, al marge del que et vingui de gust.

Aquest serà un guany secundari espectacular d'aplicar aquesta eina!

**Gràcies per fer aquest curs.
Si vols, ens veiem a la propera lliçó!**



Daniel Gabarró

Campus
danielgabarro.com

Vídeo-Cursos
gratuïts OnLine
per a la transformació
positiva de la vida
de la gent

Protegim el Planeta:

No imprimeixis aquest
document si pots evitar-ho.



¡Comparteix!

Aquest contingut és lliure.
Comparteix si vols.



Aquest document PDF és de difusió lliure i gratuïta, està associat al vídeo-curs

7 EINES PER MILLORAR LES TEVES RELACIONS.

Pots trobar-lo, a més d'altres vídeo-cursos a www.campusdanielgabarro.com/cat