

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

[10 noviembre 2017]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Sé que no tengo que castigarme.....	4
El despertar, el Yo, el sufrimiento.....	6
Sobre la targeta de Byron Katie.....	12
Sobre la ayuda.....	33
Sobre el ego.....	35
Sobre gestionar conflictos.....	38
Sobre el sufrimiento.....	41
Sobre las dependencias.....	44

## Utilidad del boletín

Plantea tus dudas y experiencias al correo electrónico gestionado por Lurdes, [info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com), ella me ordena todos los correos y me los envía ya preparados para contestar un día a la semana. Sobre este documento yo preparo los boletines que se irán colgando en el blog [www.aulainterior.com](http://www.aulainterior.com), apartado Alumnos.

Al plantear la pregunta, te agradezco que lo hagas sin dar datos personales, así me evitas el trabajo de sacarlos y sirve para todos.

**MUY IMPORTANTE: haz sólo preguntas sobre los contenidos del curso. No hago terapia y no soy psicólogo, así que no me plantees temas que no sean del curso: "¿me he de casar con tal persona?", "¿tengo que matricularme tal asignatura?", etc. Recuerda: sólo preguntas relacionadas con el contenido del curso.**

Si recibo varios mails de una misma duda, sólo pongo uno pero de manera que conteste todas las personas que tenían esta dificultad y, además, es útil para las personas que no la habían planteado.

Verás que contesto en MAYÚSCULAS DENTRO los correos que habéis enviado, así es como si estuviéramos dialogando y es más fácil de diferenciar las preguntas de las respuestas.

**No es necesario que leáis todo el boletín si no podéis : mirad el índice y podéis elegir aquellas preguntas que os parezcan más útiles para vuestra situación actual. ¿Os parece?**

## -Sé que no tengo que castigarme...

Buen dia Daniel,

HOLA!

**mi pregunta es la siguiente: unas de las razones que me ha hecho buscar y hacer curso y leer mucho, es que tengo cierta dependencia con el alcohol y aunque se que no tengo que castigarme por eso, continuo haciéndolo, manejo culpa por mas que quiera no hacelo, porque pienso que me voy a enfermar sino paro y cuando mas deseo parar, es cuando mas se activa el deseo y de verdad no se como hacerlo, si me puedes orientar sobre esa parte te lo agradezco...**

JUSTO EN ESTE MISMO BOLETÍN HAY OTRA RESPUESTA SOBRE ESTE MISMO PUNTO. NO CREAS QUE DIGO GRAN COSA PUES NI SOY TERAPEUTA, NI CONOZCO EL TEMA DE LAS ADICCIONES. PERO SI LEES AMBAS RESPUESTAS IGUAL TE SERÁ ÚTIL.

EN ESTE CASO TE DIGO LO MISMO QUE DIRÍA A CUALQUIER PERSONA QUE TUVIESE UNA DOLENCIA DE SALUD (ESPECIALMENTE AQUELLAS DOLENCIAS QUE SUELEN TENER MALA FAMA SOCIAL).

UNA COSA ES LA DOLENCIA: ALGO OBJETIVO, EN ESTE CASO UNA DEPENDENCIA CON EL ALCOHOL.

Y OTRA COSA ES LA ENFERMEDAD, ES DECIR, EL JUICIO SOCIAL QUE SE HACE A ESA DOLENCIA.

VAMOS QUE SOCIALEMENTE NO ES LO MISMO DECIR QUE ERES DIABÉTICO/A QUE DECIR ERES ALCOHÓLICO, IGUAL QUE NO ES LO MISMO DECIR QUE HAS PASADO UNA SEMANA MALÍSIMA CON UNA GRIPE QUE DECIR QUE HAS TENIDO UNA SEMANA DE AÚPA POR CAUSA DE UNA SÍFILIS Y UNA GONORREA.

OBJECTIVAMENTE SE TRATA DE DOLENCIAS, PERO LA MIRADA SOCIAL LAS JUZGA DIFERENTES: HAY "ENFERMEDADES BUENAS" Y "ENFERMEDADES MALAS".

Y SI HAS ENTENDIDO LO ANTERIOR, VERÁS QUE HEMOS DE SUPERAR ESA VISIÓN DICOTÓMICA DE ENFERMEDAD BUENA O DECENTE Y ENFERMEDAD MALA O INDECENTE.

Y, CLARO, SI TIENES UNA DIFICULTAD QUE TÚ NO PUEDES ABORDAR EN SOLITARIO, TE RUEGO QUE BUSQUES AYUDA.

PERO AYUDA EXPERTA. YO NO SIRVO. NO SÉ LO BASTANTE.

EN EL MAIL QUE COMENTO DECÍA QUE SI CREES QUE NO PODRÁS EXPLICARTE CON CLARIDAD CUANDO PIDAS AYUDA O QUE TE DARÁ VERGÜENZA, ESCRIBAS, DESDE LA MÁS PROFUNDA SINCERIDAD, LO QUE QUIERES DECIR Y SE LO LEAS AL MEDICO/A O SE LO DES A LEER.

PERO TEN CLARA UNA COSA: NO HAY ENFERMEDADES MALAS. NO ERES PEOR POR TENER ALCOHOLISMO QUE POR TENER LA TENSIÓN ALTA O PER TENER BROTES PSICÓTICOS.

TODAS LAS ENFERMEDADES SON, SIMPLEMENTE, DOLENCIAS.

YO NO PUEDO AYUDARTE MÁS ALLÁ DE ESTO QUE TE DIGO. LO SIENTO.

PERO SÍ TE ANIMO A PEDIR AYUDA.

Y TAMBIÉN TE ANIMO A SUPERAR LA VISIÓN DE QUE EL ALCOHOLISMO ES PEOR QUE OTRAS ENFERMEDADES.

ESE, CREO, YA SERÍA UN PRIMER PASO. TODA PERSONA ENFERMA TIENE DERECHO A AYUDA.

PERO CLARO, HAY QUE CUMPLIR CON LA PRIMERA NORMA DE LA AYUDA. ¿LA RECUERDAS? ¡PEDIRLA! Y ADEMÁS, PEDIRLA A ALGUIEN QUE LE CORRESPONDA AYUDAR PORQUE ES EXPERTO/A EN EL TEMA.

¿TE PARECE?

DISCULPA SI NO HE PODIDO SERTE DE MÁS AYUDA... LO SIENTO.

# -El despertar, el Yo, el sufrimiento

## 1-EL DESPERTAR

**Creo que la percepción lo percibimos en el consciente, al estar presentes y atentos.**

**Actualmente hace tiempo que me siento mas calmado, una sensación que ahora tengo desde hace tiempo como si estuviera aletargado, calmado, con paciencia, como si todo se tuviera que solucionar solo.**

UNA COSA ES ESTAR DESPIERTO/PRESENTE Y OTRA ESTAR ALETARGADO.

AL ESTAR PRESENTE NO HAY JUICIO, HAY CALMA, PERO SEGUIMOS PUDIENDO ACCEDER A NUESTRA ENERGÍA Y A NUESTRA COMPRESIÓN.

**Muy fijado en mi consciente como si estuviera embotellada la mente, es como si me faltara algo o me sintiera culpable de no actuar.**

MIRA, CUANDO ESTAMOS DESPIERTOS, NO HAY JUICIO, POR LO QUE NO PUEDE SER QUE UNA SIENTA LA MENTE EMBOTELLADA.

SIN JUICIO, NO HAY NADA EMBOTELLADO, TODO ES TRANSPARENTE, TODO ES.

LA SENSACIÓN DE EMBOTELLAMIENTO SURGE CUANDO COMPARAMOS (JUZGAMOS) EL AHORA CON EL "DEBERÍA SER". ¿LO VES?

POR LO QUE SUPONGO QUE ES POSIBLE QUE DESPIERTES A MOMENTOS, PERO SIN EMBARGO, LA PERCEPCIÓN DE EMBOTELLAMIENTO LA VIVAS A POSTERI, CUANDO MIRES ATRÁS.

TE RUEGO QUE TE FIJES Y SABRÁS SI ES ASÍ O NO.

SI HAY JUICIO, NO HAY DESPERTAR.

PERO ES POSIBLE JUZGAR LO VIVIDO A POSTERIORI Y, SI VES, QUE NO ESTABAS "COMO SIEMPRE" TE JUZGUES LENTO.

¿MIRAS CÓMO LO ESTÁS VIVIENDO?

**Es normal este cambio, supongo que mas adelante despertare del todo, que posiblemente es esto el estar despierto, no llevar el automático.**

MIRA, TODO LO QUE NOS SUCEDE ES NORMAL. SINO NO NOS SUCEDERÍA.

PERO IGUAL LA PISTA QUE TE HE DADO TE SIRVE.

POR OTRA PARTE (Y ESO TAMBIÉN PUEDE CONTESTAR TU PREGUNTA) AL DESPERTAR, SIMPLEMENTE "ESTAMOS".

POR LO QUE, DESDE LA EXPERIENCIA HABITUAL PUEDE PARECER QUE NO ESTAMOS LO BASTANTE "ACTIVOS".

TE PONGO UN EJEMPLO: ME ENCUENTRO ANTE UNA PERSONA Y, AL DESPERTAR, NO NECESITO QUEDAR BIEN, NI HACER BROMAS, NI HACERME EL SIMPÁTICO... SOLO ESTAR.

SEGÚN COMO SE VIVA SE PUEDE CONSIDERAR QUE ME HE QUEDADO "PASMADO". PERO NO ES ASÍ. SIMPLEMENTE, NO HAY JUICIO Y, CLARO, MUCHAS DE LAS "GRACIAS" QUE HACE EL PERSONAJE PARA GUSTAR YA NO SON NECESARIAS.

SIN EMBARGO, SE PUEDE VIVIR COMO "CUANDO DESPIERTO NO SOY NADA SALAO..."

POR ESO TE ANIMABA A OBSERVAR SI ESTE "VERTE PASMADO" ES ALGO QUE SUCEDE A POSTERIORI...

## **2. EL YO**

**Creo que solo existe un yo,**

TOTALMENTE DE ACUERDO!

EXISTEN ALGUNAS OTRAS IDENTIFICACIONES A LAS QUE, ERRÓNEAMENTE, LLAMO YO. PERO NO LO SON.

Y MIENTRAS ME IDENTIFIQUE CON ELLAS ESTARÉ EN UN ERROR Y SUFRIRÉ Y NO PODRÉ ESTAR VIVIENDO GOZOSAMENTE EL YO QUE SÍ SOY.

PERO TIENES RAZÓN: NO SOMOS UN EJÉRCITO DE YOES, AUNQUE SÍ TENGAMOS UN EJÉRCITO DE CONFUSIONES E IDENTIFICACIONES DENTRO NUESTRO.

**la diferencia que yo me de cuenta que soy consciente, o el que nos domina, el que nos hace repetir las mismas experiencias una y otra vez. Pero solo hay uno, hablamos de los dos para poder entender que no dominamos nuestro consciente para podernos dar cuenta.**

TOTALMENTE DE ACUERDO: SOLO HAY UN YO.

POR ESO LA ESENCIA DE ESTE CURSO PUEDE RESUMIRSE EN: DESCUBRIRME Y EXPRESARME.

Y CON ESO, TODO SE RESUELVE.

PERO COMO NOS IDENTIFICAMOS CON TANTAS COSAS!

DESDE LA NECESIDAD DE PODER SUBIR EN LOS ASCENSORES, HASTA LA NECESIDAD DE SER BELLOS, LA NECESIDAD DE SER SIMPÁTICOS... PUES NOS PERDEMOS A NOSOTROS. NOS PERDEMOS DEBIDO A QUE NOS IDENTIFICAMOS CON LO QUE NO SOMOS.

EN EL FONDO, EL TRABAJO ES SENCILLO: DEJAR CAER LO QUE NO SOMOS PARA QUE LO QUE SÍ SOY (EL YO) SE EXPRESE GOZOSAMENTE...

**Porque llevamos en nuestro subconsciente dos mochilas las que nos han puesto y las que nos hemos puesto nosotros mismos con nuestros pensamientos, creencias y acciones repetitivas. Yo lo comparo como los pensamientos solo hay uno, pero este uno al analizarlo puede ser neutro, negativo, positivo etc. pero solo es un pensamiento depende lo que hagamos con el.**



SÍ, CREO QUE ES UN BUEN PARALELISMO...

Y CUANDO UNO SE DESCUBRE COMO CAPACIDAD DE PENSAR, ENTONCES TODAVÍA SE PRODUCE MAYOR GOZO.

¡SOY CAPACIDAD DE PENSAR!

**Para poder dominar este yo solo tenemos que darnos cuenta y estar presentes, atentos e ir dejando caer esas creencias y pensamientos erróneos que llevamos dentro.**

**Es fácil decirlo pero hacerlo AHHH**

JE, JE, JE...

SÍ!

Y NO PUEDE HACERSE LUCHANDO CONTRA UNO MISMO, NO SE PUEDE LUCHAR CONTRA EL PERSONAJE... (CREO QUE TAMBIÉN LO COMENTO EN ESTE MISMO BOLETÍN SI NO ME EQUIVOCO). SOLO SE PUEDE PONER LUZ.

CUANDO PONEMOS LUZ, LA OSCURIDAD SE DESVANECE...

PUES ESO: ¡NOS CENTRAMOS EN COMPRENDER, EN PONER LUZ! SIN LUCHAR... SUAVEMENTE... CON TERNURA... PONIENDO AMOR, COMPRENSIÓN...

¿TE PARECE?

**Se trata ha través de nuestro consciente saber distinguirlo bien para poder ir soltando**

¡EXACTO!

IR SOLTANDO TODO LO QUE NO SOY....

¡EXACTO!

### 3. EL SUFRIMIENTO

**Que pasa cuando te escuchas y te das cuenta que tienes tanto dolor y resulta que al estar mas consciente lo percibes mas, (te das cuenta) de esa situación, sabemos que tenemos que aceptarlo no nos queda otra. ¿ Que haces ? Supongo que con el tiempo ira desapareciendo ???**

SÍ.

SOBRE TODO SI LE DAS PERMISO PARA SALIR, SI LE DAS PERMISO PARA EXISTIR...

ENTONCES LLEGA HASTA NUESTRO FONDO Y, AL NO HABER RESISTENCIA, SIMPLEMENTE SE DISUELVE COMO TODAS LAS EXPERIENCIAS...

ES COMO EL LLANTO DE LOS BEBÉS... AL NO HABER RESISTENCIA CUANDO LA CAUSA CESA, EL LLANTO CESA SUAVEMENTE...

EN CAMBIO, SI LO JUZGO Y NO LE DOY PERMISO PARA SALIR CRISTALIZA, SE ENQUISTA.

YA SABES: LO QUE SE RESISTE, PERSISTE.

LO QUE SE ACEPTA, SE DISUELVE.

**Igual que el no cuidarte, no mimarte, no escucharte, con tus zonas erróneas te han llevado a estos males que empiezan psicológicamente y pasan a lo físico, cuando empieces a dominar tu consciente, también hara que estos males vuelvan a estar bien, o como minimo mejoren mucho porque ya no tendrán la carga psicológica ??**

SI ELIMINAS LA CAUSA, ELIMINARÁS TAMBIÉN EL PRODUCTO.

Y AHÍ TAMBIÉN EN TEMAS DE ENFERMEDADES. PERO CON UNA SALVEDAD: SI DURANTE EL PROCESO ALGO SE HA DAÑADO FÍSICAMENTE DE FORMA IRREVERSIBLE, DEJARÁ DE DAÑARSE MÁS, PERO LO DAÑADO ESTARÁ DAÑADO.

POR PONER UN EJEMPLO: SI MI TENSIÓN EMOCIONAL HACE QUE TENGA LA TENSIÓN ALTA Y ME DA UN INFARTO Y ACABO CON EL MIOCARDIO (O COMO SE

LLAME) DAÑADO POR FALTA DE RIEGO SANGUÍNEO... AUNQUE LUEGO RESUELVA LA TENSIÓN EMOCIONAL Y ESTÉ LA MAR DE BIEN Y DE RELAJADO... ESE TEJIDO DEL CORAZÓN SEGUIRÁ DAÑADO DURANTE EL RESTO DE MI VIDA...

BUENO, NO SÉ SI ME HE EXPLICADO CLARAMENTE... ESPERO QUE SÍ!

**Muy bueno el curso felicidades,**

:~)

ME ALEGRA QUE TE SIRVA!!

**saludos.**

TAMBIÉN PARA TI!!

## ¿? -Sobre la targeta de Byron Katie

**Si yo establezco unas normas en casa y no se cumplen, no tengo derecho a poder decir que fulanito no debería ¿...?**

**Ejemplo, en casa no está permitido fumar, y pilló a uno de mis hijos fumando en casa, no tengo derecho a pensar ¿"mi hijo no debería fumar en casa"?**

¡BUENOS DÍAS!

COMPRENDO TU PREGUNTA. ES MUY HABITUAL: "*¿NO TENGO DERECHO A...?*"

SIN EMBARGO, ¿PARA QUÉ SIRVE TENER DERECHO A QUEJARSE? ¿CUÁL ES SU UTILIDAD PRÁCTICA Y REAL?

¿LO HAS PENSADO?

CREO QUE LA QUEJA SIRVE PARA TENER UNA COARTADA PARA SENTIRSE "BUENO/A" Y CREER QUE YA SE HA ACTUADO... ¡Y QUE TODO SIGA IGUAL!

MIRA, DA IGUAL QUE TENGAS O NO DERECHO (DE HECHO, SI PUEDES HACERLO QUIERE DECIR QUE SÍ TIENES DERECHO).

LO IMPORTANTE ES VER SI ESO TE AYUDA O NO.

¿TE AYUDA?

¿REALMENTE TE ES DE AYUDA?

FRANCAMENTE, CREO QUE NO.

CREO QUE LO QUE SÍ TE AYUDARÍA SERÍA ACTUAR Y HACER ALGO AL RESPECTO. PERO DECIR QUE FULANITO NO DEBERÍA FUMAR EN CASA MIENTRAS FUMA, ME PARECE POCO ÚTIL.

BUENO, NO SÉ SI ESTA REFLEXIÓN TE SERÁ MUY ÚTIL, PERO ESPERO QUE SÍ.

Y NO LA DEJES SOLO PARA TU CASO PARTICULAR.

LLÉVALA A TODOS LOS CASOS.

SI ALGUIEN ESTÁ EN PARO, NATURALMENTE QUE TIENE DERECHO A DECIR "*YO NO DEBERÍA ESTAR EN PARO*"... ¡PERO MEJOR QUE EMPIECE A BUSCAR TRABAJO!

SI ALGUIEN HA SUFRIDO UN ERROR MÉDICO, CLARO QUE "TIENE DERECHO" A DECIR "*EL ERROR MÉDICO NO DEBERÍA HABER OCURRIDO*", PERO MEJOR QUE EMPIECE A BUSCAR ALTERNATIVAS PARA VOLVER A TENER EL MÁXIMO DE SALUD POSIBLE...

YA VES: CREO QUE SI ENTIENDES LO QUE TE DIGO, VERÁS QUE ES UNA PÉRDIDA DE TIEMPO QUEJARSE.

¡AUNQUE SOCIALMENTE ESTÁ MUY PERMITIDO Y TODO EL MUNDO DICE "*NATURALMENTE QUE TIENES DERECHO*"!

PERO, YA VES: CREO QUE NO SIRVE DE NADA.

BUENO SÍ: SIRVE PARA DE DARTE IDENTIDAD, PARA SENTIRTE BUENA Y PARA PERMITIRTE UNA COARTADA CON LA QUE JUSTIFICARTE CONFORME YA HAS ACTUADO Y NO NECESITAS BUSCAR ACCIONES ALTERNATIVAS QUE SÍ CAMBIEN LA REALIDAD.

BUENO, LO DICHO: OJALÁ TE HAYA CONTESTADO. Y OJALÁ ESTO TAMBIÉN SIRVA PARA MUCHO.

AH!! UNA ÚLTIMA SUGERENCIA: NO TE LO TOMES COMO NADA PERSONAL. HUBIERA DICHO LO MISMO CON OTROS EJEMPLOS O SI ME LO HUBIERA PREGUNTADO OTRA PERSONA...

¡GRACIAS POR PLANTEAR EL TEMA! ¡NOS ES MUY ÚTIL!

**Hola,**

HOLA!

**Estoy haciendo el ejercicio y no me termina de salir.**

ADELANTE: CONCRETA LA DUDA.

**Tengo 67 años, 2 hijos y 5 nietos, y en verano nos juntamos unos días en mi casa.**

DE ACUERDO.

**Mi frase sería hacia mis hijas ¿deberían ayudarme más? Sé que no es verdad sino un deseo.**

PERFECTO. LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS PIENSAN QUE SÍ ES VERDAD Y SE QUEDAN ATASCADA AHÍ. LLORAN POR LO QUE DEBERÍA SER EN LUGAR DE ACTUAR PARA CAMBIARLO EXTERNAMENTE O INTERNAMENTE (SI ALGO NO SE PUEDE CAMBIAR EXTERNAMENTE DEBE CAMBIARSE, AL MENOS, EN SU PERCEPCIÓN INTERNA: ASÍ EVITAMOS SUFRIR INÚTILMENTE POR ALGO QUE NO PODEMOS CAMBIAR).

**Sin ese pensamiento estoy más tranquila: no deberían ayudarme porque no tienen ganas, porque quieren descansar....**

DE ACUERDO.

Y, ADEMÁS, AL ESTAR MÁS TRANQUILA SI EN ALGÚN MOMENTO LES QUIERES PEDIR AYUDA, LO HARÁS EXPLÍCITAMENTE Y DESDE LA CALMA EN LUGAR DE HACERLO DESDE EL RENCOR O EL ENFADO: LA RELACIÓN IRÁ A MUCHO MEJOR.

RENUNCIAR A ESE PENSAMIENTO TE DA, CURIOSAMENTE, MÁS LIBERTAD DE ACCIÓN.

**Esto es lo que no entiendo: ¿yo tengo que hacer sus tareas?**

NO.

¡CUIDADO!

¡HAS CAMBIADO LA FRASE!

SI LA FRASE ORIGINAL ES "MIS HIJAS DEBERÍAN AYUDARME" NUNCA PUEDE CONVERTIRSE EN "YO TENGO QUE HACER SUS TAREAS" PUES ESTA ÚLTIMA FRASE CORRESPONDERÍA A UNA FRASE ORIGINAL QUE DIJERA: "MIS HIJAS TIENEN QUE HACER MIS TAREAS"

¿LO VES?

GRACIAS POR ESTA CONSULTA, PUES ES MUY FRECUENTE QUE, SIN DARNOS CUENTA, CAMBIEMOS LAS PALABRAS DE LA FRASE... ¡Y ESO LO DIFICULTA TODO!

¿LO VES?

EN REALIDAD, LA FRASE SERÍA:

"YO DEBERÍA AYUDAR A MIS HIJAS" Y BUSCAR TRES RAZONES AUTÉNTICAS COMO, POR EJEMPLO: PUES ES DURO CRÍAR NIÑOS PEQUEÑOS O ADOLESCENTES; PORQUE ES UNA MUESTRA DE DARLES AMOR; PORQUE ME GUSTA DARLES LO MEJOR DE MÍ; PORQUE ME GUSTA COMPARTIR CON ELLAS ESPACIOS EN LOS QUE SIENTAN CUIDADAS PARA QUE REPONGAN FUERZAS Y SE LLENEN DE AMOR...

**¿yo he de descansar?**

AQUÍ HAS VUELTO A HACER EL MISMO ERROR: HAS CAMBIADO LA FRASE.

ESTA FRASE SOLO TENDRÍA SENTIDO SI LA FRASE ORIGINAL FUERA "MIS HIJAS HAN DE DESCANSAR". PERO COMO ES UNA FRASE DIFERENTE, ESTA FRASE TE DESPISTA.

¿LO VES?

COMO LA FRASE ORIGINAL ES "MIS HIJAS DEBERÍAN AYUDARME"

ESTA INVERSIÓN, DEBERÍA DECIR ALGO PARECIDO A:

YO DEBO AYUDARME A MÍ MISMA.

Y BUSCAR UNA SERIE DE EJEMPLOS CONCRETOS.

COMO LA FRASE ORIGINAL ES DE AYUDAR, TODAS LAS DEMÁS SON DE AYUDAR.

**¿yo debería ayudarlas más aun?**

TAMBIÉN ESTA FRASE LA HAS MODIFICADO.

HAS AÑADIDO "MÁS AÚN" Y ESO ES UN JUICIO COMO UNA CATEDRAL. EVITEMOS LOS JUICIO AL HACER EL EJERCICIO.

ESTE EJERCICIO NO VA DE JUICIOS, SINO DE MIRAR LA REALIDAD DESDE PUNTOS DE VISTA DIFERENTES.

SI LA FRASE ORIGINAL ES "MIS HIJAS DEBERÍAN AYUDARME", LA INVERSIÓN DEBERÍA DECIR:

"YO DEBERÍA AYUDAR A MIS HIJAS"

Y BUSCAR TRES EJEMPLOS CONCRETOS:

PARA QUE TENGAN UN ESPACIO PARA REHACERSE; PARA QUE DISFRUTEN DEL AMOR QUE LES TENGO; PORQUE ASÍ PUEDEN DESCANSAR DE LOS HORARIOS INFERNALES QUE HACEN; ETC.

¿TE HE AYUDADO?

¡ESPERO QUE SÍ!

Y GRACIAS POR LA PREGUNTA: ESO DE CAMBIAR LAS FRASES SIN DARNOS CUENTA ES UN ERROR FRECUENTE.



¡AHORA YA LO TENEMOS CLARO!

NATURALMENTE, SI TE APARECE UNA FRASE DISTINTA QUE CREAS CIERTA, TAMBIÉN PUEDES HACER TODO EL PROCESO CON ESA FRASE. PERO EVITA CAMBIAR DE FRASE A MEDIAS.

¡AH! Y UNA ÚLTIMA COSA MUUUUY IMPORTANTE: NO TODAS LAS INVERSIONES NOS SERÁN ÚTILES.

SE TRATA QUE ACOJAMOS SOLAMENTE LAS INVERSIONES QUE NOS SON ÚTILES, QUE NOS DAN UNA NUEVA VISIÓN DE LAS COSAS. ¿DE ACUERDO?

UN ABRAZO.

---

**Hola,**  
HOLA!

**A medida que leo o escucho tus resúmenes y vídeos, e intento asimilarlos, me van saliente dudas.**

PUES... ¡ADELANTE!

**En la primera sesión, nos dijiste que no somos responsables del que los otros hagan con nuestros errores. Lo entiendo, pero como persona "víctima" de los errores de los otros, ¿como lo trabajo? Me refiero a que entiendo que no los tengo que hacer responsables de los errores que hayan cometido conmigo, ¿pero que hago?**

SE TRATA DE LIMPIAR TU RENCOR HACIA ELLOS.

SE TRATA QUE PUEDES MIRAR ATRÁS Y NO SENTIR RENCOR.

SUS ERRORES TE AYUDARON A ENTENDER ALGO IMPORTANTE. ¿PUEDES DARTE CUENTA DEL INMENSO REGALO QUE OBTENISTE GRACIAS A SUS ERRORES?

¿PUEDES VERLO?

QUIZÁS GANASTE EMPATÍA, QUIZÁS GANASTE COMPRENSIÓN, QUIZÁS GANASTE APRENDER A AMAR...

NO LO SÉ.

EN FUNCIÓN DEL ERROR, PUDISTE APRENDER ALGO.

¿PUEDES DARTE CUENTA DE LO QUE APRENDISTE CON SU ERROR?

¿PUEDES?

ESE ES UN PRIMER PASO PARA LIMPIAR TU RENCOR.

PUES TE DAS CUENTA QUE ESE ERROR TE DIO UN REGALO.

ESO CAMBIA EL RENCOR POR UN AGRADECIMIENTO QUE SE HARÁ MÁS GRANDE CUANTO MÁS TE DES CUENTA DE ELLO.

ENTIENDO QUE EL ERROR PUDO SER INMENSO. PERO SI VES LO QUE PUEDES APRENDER DE ÉL, TE DARÁS CUENTA QUE CUANTO MÁS GRANDE FUESE, MAYOR ES EL POSIBLE APRENDIZAJE.

POR LO TANTO, ESE DARSE CUENTA TRANSFORMA EL RENCOR EN AGRADECIMIENTO.

SIN ESE DARSE CUENTA, LA TAREA RESULTA MÁS DIFÍCIL. PUEDE HACERSE, PERO RESULTA MÁS DIFÍCIL.

POR ESO TE SUGIERO QUE BUSQUES, CON MUUUUCHA SINCERIDAD, LO VALIOSO QUE ESE ERROR TE HA DADO.

¿DE ACUERDO?

**Porque, personalmente, y siempre que puedo, los he declarado "personas tóxicas" (interiormente, está claro) y evito volverlos a ver.**

BUENO, ESO NO ES NINGÚN OBSTÁCULO.

TE DIERON UN REGALO Y, QUIZÁS, EL REGALO TAMBIÉN FUE SABERTE CUIDAR, SABER PONER DISTANCIA.

ESO NO TE IMPIDE QUE LES DESEES QUE SEAN FELICES, ¿VERDAD? ¡PUES ENTONCES NO TE IMPIDE AMARLOS!

PERO COMO NO SOMOS COMPATIBLES CON TODAS LAS PERSONAS, SI VES QUE SIGUEN AGREDIÉNDOTE ES SABIO SEPARARTE: ASÍ NO TE AGREDEN, NI LES DAS LA OPORTUNIDAD DE SER MONSTRUOS AL MALTRATARTE.

CREEME: NO LO VEO MAL, AL CONTRARIO, A MENUDO SABER PONER DISTANCIA A ALGUIEN QUE NOS MALTRATA NO SOLO ES NECESARIO, SINO QUE ES SABIO Y UN SIGNO DE AMOR.

¿PUEDES MEDITARLO?

**Cuando no puedo evitar tenerlos que tratar, la relación la reduzco al mínimo.**

Y ES SABIO HACERLO SI:

- 1.- PUEDES DESEARLES QUE SEAN FELICES
- 2.- LO HAGAS PARA QUE NO TE AGREDAN
- 3.- LO HAGAS PARA QUE, AL NO AGREDIRTE, NO SE DEGRADAN A SÍ MISMOS/AS CON UNA CONDUCTA POCO AMOROSA

LO ENCUENTRO MUY PRUDENTE.

LO IMPRUDENTE SERÍA PERMITIRLES QUE TE AGREDIESEN, PONÉRSELO FÁCIL: SERÍA CRUEL HACIA ELLOS Y CRUEL HACIA TI.

¿LO PIENSAS?

**No sé si esto es esconder la cabeza bajo el ala o escoger mis relaciones.**

TENEMOS DERECHO A ESCOGER NUESTRAS RELACIONES.  
NO ESTAMOS OBLIGADOS A TENER RELACIONES CON NADIE QUE NO QUERAMOS.

ES MÁS, CON LAS PERSONAS AGREDEN (NO SOLO FÍSICAMENTE, SINO MENTAL O EMOCIONALMENTE O VERBALMENTE), ES PRUDENTE (Y UNA MUESTRA DE AMOR HACIA ELLOS Y HACIA NOSOTROS) EXCLUIRLOS DE NUESTRO ENTORNO, SI ES POSIBLE.

¿Y SI NO ES POSIBLE?

PUES ENTONCES PODEMOS MIRARLOS COMO PERSONAS QUE NOS AYUDAN A IR MUUUCHO MÁS ALLÁ EN NUESTRAS CAPACIDADES DE AMOR, DE RELACIÓN, DE GESTIÓN DE LOS CONFLICTOS.

PERO... ¡NO CONVIVAS CON NADIE QUE TE AGREDA SI PUEDES EVITARLO! ESO SERÍA MUY CRUEL PARA TI Y PARA LA OTRA PERSONA.

**En realidad, la idea de "esquivarlos" no me hace sufrir, pero no sé si esto me ayuda a avanzar.**

ESPERO QUE LO ANTERIOR TE AYUDE QUE A ENTENDER QUE SÍ HAS AVANZADO.

HAS APRENDIDO A DECIR BASTA, A DECIR NO, A PONER BARRERAS.

¿TE PARECE POCO APRENDIZAJE?

Y SI, ADEMÁS, LES DESEAS QUE SEAN FELICES... ¡ENTONCES TAMBIÉN HAS APRENDIDO A NO TENER RENCOR!

CREO QUE SON APRENDIZAJES IMPORTANTES.

## **Si no me hace sufrir, ¿no le doy más vueltas?**

CREO QUE SI VES TODO LO QUE HAS APRENDIDO DEJARÁS DE DARLE VUELTAS Y LO MIRARÁS CON AGRADECIMIENTO.

**La idea que sí me hace sufrir es que no me cae bien una persona que convive conmigo. Y a ella no la puedo esquivar.**

PUES ESTA PERSONA TE ANIMARÁ A CRECER EN OTRAS ÁREAS.

ESE ES UN TEMA DE DESTINO: PUES NO PUEDES ALEJARTE

**Me considero una persona cariñosa, empática, comprensiva. Pues bien, no soy nada de esto con esta persona. Me tensa, no me sé poner a su lugar, no le encuentro ningún valor positivo... no me había pasado nunca esto. Me hace sentir incómoda, y el único que puedo decir es "no la soporto". No sé cómo dejar de sentir esto.**

NO TE FUERCES A SENTIR LO QUE NO SIENTES.

ACEPTA LO QUE SIENTES.

PERO DA UN PASO MÁS ALLÁ.

SI TU CREES QUE TUS VALORES SON LA EMPATÍA, EL CARIÑO, LA COMPRESIÓN.... DATE CUENTA QUE PRECISAMENTE CON ESTA PERSONA PUEDES INCREMENTARLOS MUCHO.

INTENTA, TANTO COMO PUEDAS, VERLE ASPECTOS POSITIVOS Y, PARTIENDO DE ELLOS, EMPIEZA A TRANSFORMAR SU INTERIOR.

SEGURO QUE ESTA PERSONA TIENE ALGÚN AMIGO/A. ¿QUÉ LE VE DE POSITIVO ESTE AMIGO/A? PARTE DE ESE PUNTO Y DATE CUENTA QUE SER EMPÁTICO CON ALGUIEN QUE TE CAE BIEN ES FÁCIL, PERO QUE, EN REALIDAD, SERLO CON ALGUIEN QUE NO

TE GUSTA SÍ ES UN BUEN ENTRENO PARA INCREMENTAR TU EMPATÍA.

YA VES: ESTA PERSONA ES TU ENTRENADORA ESPIRITUAL PERSONAL.. ¡PERSONAL Y PRIVADA!

¡CARAMBA! ¡APROVÉCHALA! ¡PON CONCIENCIA!

**Ya sé que nos dijiste que no haces terapia, lo entiendo. Sólo quiero preguntarte si crees que con la tarjeta de la Byron Katie me puedo salir, haciendo las frases adecuadas, que si te soy sincera, todavía no he encontrado. ¿Quizás nos darás otras herramientas más adelante?**

A LO LARGO DEL CURSO VAMOS A IR TOMANDO HERRAMIENTAS DIFERENTES Y TODAS SE SUMAN Y POTENCIAN ENTRE ELLAS.

PERO ESPERO QUE LO DICHO TE SEA ÚTIL.

DE HECHO, CREO QUE PUEDE SER ÚTIL A MUCHAS PERSONAS.... PUES MUCHAS PERSONAS VIVIRÁN SITUACIONES PARECIDAS. ES LO HABITUAL. ASÍ QUE GRACIAS POR ESTA APORTACIÓN.

**Hoy por hoy, la frase que me hace sufrir es: "David me tendría que caer bien". ¿Byron Katie me ayudará con esta frase? ¿Lo estoy enfocando correctamente?**

SÍ.

PERO YO PROBARÍA CON OTRAS FRASES:

YO NO DEBERÍA NEGAR LO QUE SIENTO POR DAVID.  
DAVID DEBERÍA ACTUAR DIFERENTE  
DEBO DEJAR QUE DAVID SE EQUIVOQUE  
ETC

SEGURAMENTE ALGUNA TE AYUDARÁ A VER LA SITUACION DE OTRO MODO.

MIENTRAS TE OBLIGUES A "QUE TE CAIGA BIEN" ESTÁS ATRAPADA DENTRO DE UN

ROL DE "PERSONA ESPIRITUAL" QUE TE IMPIDE MIRAR LO QUE REALMENTE VIVES Y SIENTES.

SI PARTES DE LO REAL, TODO SERÁ MÁS FÁCIL.

¿TE PARECE?

**Con sólo que me des un poco de luz...**

**¡Gracias!**

GRACIAS A TI. SEGURO QUE SERÁ MUY ÚTIL PARA MUCHAS OTRAS PERSONAS.

---

**Hola Daniel!**

HOLA!

**He visto el video de youtube sobre la tarjeta de Byron Katie y respecto a la frase "Antonio debería apreciarme", mi pregunta es la siguiente: Es necesario hacer todas estas reflexiones (me refiero a las preguntas de la tarjeta) en torno a un pensamiento que nos duele? Es obvio que no es una verdad, sino un deseo. Es obvio que Antonio es libre de apreciarme o no. Pero no es obvio también que, si antes me apreciaba y ahora ya no, me puedo sentir mal?**

SÍ, CLARO QUE TE PUEDES SENTIR MAL.

**Si antes yo le interesaba y ahora no le intereso, ¿no es lícito, llorar y estar triste?**

TODO LO QUE VIVIMOS ES LÍCITO.

POR LO TANTO ES LÍCITO LLORAR Y ESTAR TRISTE.

SIN EMBARGO, SI PUDIÉRAMOS VIVIRLO DE OTRO MODO CON MENOS SUFRIMIENTO, ¿NO TE PARECERÍA PREFERIBLE?

NO TE APRESURES A CONTESTAR.

TE RUEGO QUE TE TOMES TU TIEMPO.

SI PUDIÉRAMOS VIVIRLO CON MENOS SUFRIMIENTO, ¿NO TE PARECERÍA PREFERIBLE?

TÓMATE TU TIEMPO.

CURIOSAMENTE, HAY PERSONAS QUE CONTESTARÁN QUE NO. Y AHÍ PODRÁN INVESTIGAR EN SU INTERIOR.

HAY PERSONAS QUE CREERÁN QUE SI NO SUFREN, SE CULPAN POR NO ESTAR AMANDO SUFICIENTEMENTE (EL ERROR DEL QUE HABLÁBAMOS EL PRIMER DÍA: CONFUNDIR AMOR CON SUFRIMIENTO, PENSAR QUE AL SUFRIR AMAMOS).

OTRAS PERSONAS OBSERVARÁN QUE EL SUFRIMIENTO LES DA IDENTIDAD, LES PERMITE VIVIR LA VIDA "INTENSAMENTE" Y, COMO NO SABEN VIVIRLA INTENSAMENTE DE OTRO MODO, SIGUEN BUSCANDO Y BUSCANDO FORMAS DIFERENTES DE SUFRIR...

PARA OTRAS PERSONAS QUE PREFIERAN EL SUFRIMIENTO LO HARÁN PARA SENTIRSE BONDADOSAS: UN ERROR PARECIDO AL DE CONFUNDIR AMOR Y SUFRIMIENTO.

PARA OTRAS PERSONAS QUE PREFIERAN SUFRIR LO PREFERIRÁN PORQUE LES PERMITE PRESENTARSE ANTE LOS DEMÁS COMO VÍCTIMAS: "MIRA LO MUCHO QUE SUFRO Y LO MAL QUE LO PASO Y LO TERRIBLE QUE ME HA PASADO" Y, DE ESTE MODO, SE CONVIERTEN EN EL CENTRO DEL MUNDO.

OTROS USAN SU DOLOR PARA CHANTAJEAR A LOS DEMÁS Y HACER QUE HAGAN LO QUE ELLOS QUIEREN: "¿NO VES LO DEPRIMIDO QUE ESTOY? ACASO NO PODRÍAS HACERME UN FAVOR QUE YO NO PUEDO..."

EN FIN, LO DICHO: ES LÍCITO SUFRIR Y, LO MÁS INTERESANTE ES DESCUBRIR QUE EL SUFRIMIENTO TIENE UNA INTENCIONALIDAD... (SI QUERÉIS LO COMENTAMOS EN LA PRÓXIMA CLASE!)



PERO LO IMPORTANTE ES LO QUE TÚ ESCOJAS. PREFIERES SUFRIR O PREFIERES COMPRENDER.

NATURALMENTE, MIENTRAS NO COMPRENDAS SUFRIRÁS, PERO NO LO HARÁS PORQUÉ SÍ. LO HARÁS POR INCOMPRESIÓN. Y, CLARO, ESTO CAMBIA LAS NORMAS: SE NOS ANIMA A COMPRENDER LO QUE, AHORA, ME CAUSA SUFRIMIENTO...

**Si me ha cambiado por otra persona que le interesa más que yo, caramba eso duele y hay que pasar el duelo, ¿no?**

SÍ. ES UNA OPCIÓN.  
PERO NO LA ÚNICA.

SI HA IDO CON OTRA PERSONA QUE LE INTERESA MÁS, QUIZÁS TAMBIÉN PODRÍAMOS SER MUY FELICES CON SU FELICIDAD... DESPUÉS DE TODO LO AMÁBAMOS MUCHO, ¿NO? PUES QUÉ MEJOR QUE ALEGRARNOS PORQUE ESTÁ CON ALGUIEN QUE LE HACE MUY FELIZ...

YA TE DIGO, HAY MUCHAS OPCIONES. NO TODAS SON SABIAS. PERO HAY MUCHAS OPCIONES:

HACERLE CHANTAJE EMOCIONAL SERÍA OTRA OPCIÓN: "SI NO VUELVES, ME SUICIDO"

PEGARLE UNA PALIZA A SU PAREJA ACTUAL, SERÍA OTRA.

PAGARLE DINERO PARA QUE ESTÉ CON NOSOTROS PODRÍA SER OTRA IDEA GENIAL...

;-)

YA VES: MUCHAS OPCIONES.

PERO LO IMPORTANTE ES NO JUSTIFICAR LA NUESTRA SI NOS HACE SUFRIR.

LO IMPORTANTE ES ESTAR ABIERTOS A UN NIVEL DE COMPRENSIÓN SUPERIOR.

QUIZÁS TARDE EN LLEGAR, PERO LO EVIDENTE ES QUE SI ME CIERRO A ÉL, NO ME LLEGARÁ NUNCA.

PERO BUENO, LO QUE HE DICHO SOLAMENTE ES UNA SUGERENCIA, SOLO ES MI VISIÓN, SOLO ES UNA APORTACIÓN POR SI TE SIRVE DE ALGO...

¿TE SIRVE? ¡OJALÁ!

**Quando dices que en la vida no se tiene que intentar hacer cosas, sino que se tienen que hacer. No entiendo qué quieres decir. Yo hice, dejé el trabajo y me puse a hacer, pero no me acaba de salir nada del que hago. Y tampoco es que salgan otros trabajos. Me he parado a no hacer nada, sobre todo cuando murió mi mejor amigo con 31 años hace 2 años. Estuve muchos meses paradísima escuchando y sintiendo mi dolor. En este tiempo, incluso agradecí que no viniera nada más. Pero ya va siendo hora de hacer algo por el mundo.**

QUIZÁS EL ENFOQUE SEA EQUIVOCADO. QUIZÁS NO TENGAS QUE HACER NADA POR EL MUNDO AHORA. QUIZÁS SIMPLEMENTE TENGAS QUE HACER COSAS POR TI.

ME REFIERO A QUE NO TE ENGAÑES: HACES COSAS POR EL MUNDO CUANDO YA TIENES TUS NECESIDADES CUBIERTAS Y ENTONCES APORTAS.

PERO CUANDO APORTAS PARA RECIBIR, EL MOTOR TAMBIÉN ESTÁ EN TI.

NO LO SÉ.

IGUAL ESTOY DICRIENDO TONTERÍAS. DISCÚLPAME SI ES ASÍ. PERO SUELO SUGERIR QUE SEAMOS OBJETIVOS CON LAS PALABRAS Y AL LEER "YA VA SIENDO HORA DE HACER ALGO POR EL MUNDO" ME PARECE RARO.

SI QUIERES HACER ALGO POR EL MUNDO: HAZLO.

Y YA ESTÁ.

PERO A LO MEJOR, LO QUE BUSCAS ES UN EMPLEO O UNOS INGRESOS ECONÓMICOS Y NO "HACER ALGO POR EL MUNDO", SINO QUE TE DEN A TI ALGO...

QUE EL MUNDO HAGA ALGO POR TI, QUE EL MUNDO APRECIE LO QUE HACES, QUE EL MUNDO TE PAGUE POR LO QUE TÚ PUEDES APORTAR...

CREO QUE SERÍA MUUUY DISTINTO A COMO LO HAS ESCRITO AL PRINCIPIO.

PERO, POR SUPUESTO, SI QUIERES HACER ALGO POR EL MUNDO HAZLO Y YA ESTÁ.

**Y vuelvo a poner a hacer y otro golpe, se repiten los patrones. No acaba de salir ni lo que hago ni nada más. Escucho la vida (cómo tú me dices, a ver qué trabajos me da) y no pasa nada, me dice que tengo que seguir así? ¿Parada? No me lo puedo acabar de creer, pienso que tengo mucho para ofrecerle.**

"TENGO MUCHO QUE OFRECERLE" ME SUENA A LO ANTERIOR.

MIRA, SI QUIERES DAR, DA.

PERO CREO QUE HABLAS DE OTRA COSA.

SI REALMENTE HABLAS DE OTRA COSA, ¿POR QUÉ NO LLAMAS LAS COSAS POR SU NOMBRE?

¿NO SERÁ QUE MIENTRAS SIGAS "MINTIÉNDOTE" NO HAY FORMA DE SALIR DE DONDE ESTÁS PUES NI TAN SIQUIERA PUEDES RECONOCER DÓNDE ESTÁS?

**¿O quizás es que no la sé escuchar?**

PARA ESCUCHAR DEBES USAR LAS PALABRAS PARA DESCRIBIR LA REALIDAD, NO PARA "EDULCORARLA" COMO SUGIEREN TUS AFIRMACIONES ANTERIORES.

**Dices "actúa donde si puedes hacerlo". Sólo lo puedo hacer en casa mía y en el voluntariado que hago, pero ninguno de las dos cosas me da dinero para vivir.**

CLARO, SI BUSCAS DINERO TENDRÁS QUE ACEPTAR QUE NO QUIERES ENTREGAR, SINO RECIBIR.

NATURALMENTE QUE DEBES CENTRARTE EN DAR, PERO ES MUY DIFERENTE MIRAR AL MUNDO DICIENDO "VOY A AYUDARTE" QUE DICIENDO: "VOY A APORTAR ALGO PARA RECIBIR"

Y, CLARO, ESO TE OBLIGA A NO ACEPTAR LOS LUGARES DONDE NO TE DAN.

YA LLEGARÁ SU MOMENTO CUANDO TENGAS PARA DAR Y NO ESPERES RECIBIR DEL MISMO LUGAR (ESA, CREO, ES LA DEFINICIÓN DE EMPLEO LABORAL).

**No es que espere solo una única respuesta, estoy abierta a cualquiera.**

FANTÁSTICO: PUES ENTREGA CIENTOS DE CURRÍCULUMS Y ACEPTA EL PRIMER TRABAJO QUE TE OFREZCAN (SEA DE LO QUE SEA) Y SIGUE ENVIANDO CURRÍCULUMS A VER SI LA VIDA TE DA OTRA COSA QUE TE GUSTE MÁS...

SI NO TE LA DA, COMO MÍNIMO HABRÁ UN LUGAR DONDE SÍ ESTARÁS DANDO Y RECIBIENDO ECONÓMICAMENTE.

**Lo que sí se verdad es que aparte de ir creando mi propio trabajo, paralelamente me presento en trabajos que por mí tienen sentido, pero tampoco llaman a mi puerta.**

PUES PRESENTATE A TODOS, NO SOLO A LOS QUE "TIENEN SENTIDO" PUES PARECE QUE PARA ELLOS TÚ NO LES SIRVES.

SI TE PRESENTAS A TODOS, LA VIDA TE DIRÁ DONDE SÍ PUEDES SERVIRLA, ¿NO CREES?

**Es decir, no pasa nada, no se mueve nada.**

ACEPTA EL PRIMER TRABAJO QUE TE OFREZCAN (SEA DE LO QUE SEA) Y SIGUE ENVIANDO CURRÍCULUMS A VER SI LA VIDA TE DA OTRA COSA QUE TE GUSTE MÁS...

**Sólo yo haciendo y los resultados no son los que quiero. ¿Qué me está diciendo la**

**vida? ¿No me está ofreciendo ningún puesto de trabajo, debe de ser que tengo que seguir buscándome en mí misma? ¿No estar entretenida y encontrarme de verdad?**

**¿NO TE SALE NINGÚN PUESTO DE TRABAJO? ¿O NO TE SALE NINGÚN PUESTO DE TRABAJO QUE TE GUSTE?**

**SI QUIERES SER ÚTIL AL MUNDO, DA IGUAL DONDE ESTÉS: LIMPIANDO, DIRIGIENDO UN BANCO, PINTANDO, CUIDANDO PERSONAS, EN UN ÓPERA O UN CIRCO...**

**En cuanto a la segunda pregunta, el mundo debería ofrecerme un trabajo porque yo me arriesgué a dejar uno.**

**Dijiste que la cortase en varias más cortas e hiciese el ejercicio. Siento que necesito que sea "supervisado" porque ahora me doy cuenta que no me valido suficientemente yo sola.**

**El mundo debería facilitarme que me ponga a su servicio**

**¿Es verdad? No, ese solo es mi deseo.**

**¿Cómo siento? Abandonada, sola, despreciada por Dios**

**¿Puedo dejar de pensar así? ¿Cómo me sentiría? Me sentiría descansada, empoderada, no necesitaría de nada ni de nadie**

**1- El mundo no debería facilitarme que me ponga a su servicio. ¿Por qué?  
Porque está bien como está: así yo puedo aprender a superar o sanar algo.  
Porque mi camino es precisamente este, entender quién soy.  
Porque sienta de nuevo el abandono y le ponga conciencia y pueda liberar.**

**Y CREO QUE LO QUE HE DICHO ANTES, TE PUEDE SERVIR: AHORA PUEDES VER QUE NO SOLO QUIERES "APORTAR" SINO TAMBIÉN RECIBIR Y AL EXPLICARLO ASÍ LO ESTABAS OCULTANDO...**

**Y QUIZÁS PUEDAS PONERTE AL SERVICIO DEL MUNDO EN OTROS TRABAJOS QUE AHORA NI TAN SIQUIERA CONTEMPLAS Y QUIZÁS SEA ESO LO QUE TE IMPIDE**

SEGUIR AVANZANDO

PERO HE AQUÍ ALGO MUUUUY IMPORTANTE: YO NO TENGO NI IDEA. SOLO HAGO PREGUNTAS E HIPÓTESIS PARA QUE TÚ LAS CONTESTES.

PERO REITERO: YO NO TENGO NI IDEA.

**2- Yo me tendría que facilitar ponerme al servicio del mundo. Yo ya lo estoy haciendo, el tema se q no acaba d salir. ¿Quiere decir eso q ponerme al servicio del mundo pasa para sanar algo con este tiempo de paron?**

CREO QUE SI LA FRASE ORIGINAL ES:

**El mundo debería facilitarme que me ponga a su servicio**

ESTA SERÍA:

YO DEBERÍA FACILITARME A MI PONERME A MI SERVICIO

Y BUSCAR TRES RAZONES...

**3- no sé cómo hacerla**

CREO QUE SERÍA:

YO DEBERÍA FACILITARLE AL MUNDO QUE SE PUSIERA A MI SERVICIO

Y CREO QUE AHÍ TE HABLA DE ABRIRTE A RECIBIR Y A NO USAR EL TÉRMINO "DAR AL MUNDO" CUANDO TAMBIÉN QUIERES RECIBIR...

**4-no sé cómo hacerla**

OH!

MUY SIMPLE:

MI PENSAMIENTO DEBERÍA FACILITARME QUE YO ME PONGA A SU SERVICIO

**Yo tendría que tener el trabajo que deseo**

**¿Es verdad? No, es un deseo**

**¿Cómo me siento? Creo que culpable de no estar aportando nada mientras espero poder trabajar de algo que para mí tenga sentido. Como si no fuera lícito, como si tuviera la creencia profunda de que hay que trabajar y punto, sea del que sea. También siento miedo a la pobreza. Y creo que también a no ser valorada socialmente.**

**¿Puedo dejar de pensar así? ¿Cómo me sentiría? Liberada, libre.**

**1-Yo no tendría que tener el trabajo que deseo. ¿Por qué?**

**Porque así tengo el tiempo por el autoconocimiento y también puedo experimentar todas estas creencias internas. Y esto servirá para poder servir en el mundo. No lo sé.**

**2- no sé cómo hacerla**

CREO QUE NO PUEDE HACERSE

**3- no sé cómo hacerla**

EL TRABAJO QUE DESEO TENDRÍA QUE TENERME A MÍ

PERO NO SÉ SI TIENE MUCHO SENTIDO...

O QUIZÁS SÍ??

**4- no sé cómo hacerla**

MI PENSAMIENTO TENDRÍA QUE TENER EL TRABAJO QUE DESEO

**Las cosas me tendrían que ir bien porque sacrifique**

**¿Es verdad? No, es un deseo**

**¿Cómo me siento? Sola, abandonada**

**¿Puedo dejar de pensar así? Cómo me sentiría? Igual que con la primera ya paro porque se está haciendo demasiado largo.**

PERO SEGURO QUE LO VES:

LAS COSAS NO TENDRÍAN QUE IR BIEN PORQUÉ ME SACRIFIQUÉ.

YO TENDRÍA QUE IR BIEN A LAS COSAS

YO TENDRÍA QUE IRME BIEN A MI MISMA.

MI PENSAMIENTO TENDRÍA QUE IRME BIEN

EN CUANTO LE VES EL TRUCO ES FÁCIL

1.- NEGACIÓN

2.- DE MÍ A MÍ

3.- DE MI A TI

4.- EL PENSAMIENTO

SEGURO QUE AHORA LO VES UN POCO MÁS ASEQUIBLE...

**muchas gracias y perdona.**

AL CONTRARIO. ESPERO QUE TE HAYA SIDO ÚTIL A TI Y A MUCHAS MÁS PERSONAS.



## -Sobre la ayuda

**Hola!**

HOLA!

**Respecto a la ayuda:**

**¿Qué pasa con las acciones o no acciones de los demás si me afectan directamente?**

**¿No debería intervenir o ayudar? Por ejemplo, que se pueda perder una vivienda, te perjudiquen monetariamente, hacer sufrir a un niño pequeño... etc.**

SÍ EN EL PRIMER Y SEGUNDO CASO. PERO ENTONCES NO ESTÁS AYUDANDO A LOS DEMÁS, SINO QUE TE ESTÁS AYUDANDO A TI MISMA.

¡Y POR SUPUESTO QUE PUEDES HACERLO!

¡ESTE NO ES UN CURSO PARA SER INACTIVO/! ¡ESTE NO ES UN CURSO PARA ESTAR CATATÓNICO/A!

SI PUEDES AYUDARTE A TI MISMA/O... ¡HAZLO!

CON RESPECTO AL TERCER CASO: HACER SUFRIR A UN NIÑO, DEBES ACTUAR EN EL PAPEL QUE TE CORRESPONDA.

POR EJEMPLO, SI VES QUE ALGUIEN MALTRATA A SU HIJO/A TIENES EL DEBER DE DAR AVISO A LA ASISTENCIA SOCIAL O A LA POLICÍA, ¿POR QUÉ?

1.- LA SOCIEDAD TE LO PIDE

2.- EL NIÑO/A NO PUEDE HACERLO POR ÉL.

3.- SABES Y PUEDES

4.- TE CORRESPONDE PUES SABES QUE LO MALTRATAN

PERO AHÍ HAY QUE SER SABIO CON LA ACCIÓN A REALIZAR: LLAMAR A SERVICIOS SOCIALES O LA POLICIA ES ADECUADO. LLEVÁRTELO A CASA NO TE CORRESPONDE Y GENERARÍA PROBLEMAS.

LÓGICO, ¿VERDAD?

**Vale, entiendo que no tengo que salvar a la otra persona. Pero tomar la iniciativa (por decirlo de alguna manera) para "salvarme" a mi...**

AHÍ TOTALMENTE DE ACUERDO.

**La otra persona tiene que aprender de sus errores, estoy de acuerdo, pero y los "daños colaterales"?**

CREO QUE YA LO HE RESPONDIDO CON EL EJEMPLO DEL NIÑO/A, ¿VERDAD?

**No sé si se entiende... :)**

¡OJALÁ TE HAYA CONTESTADO!

EN CASO CONTRARIO, VUELVES A INSISTIR EXPLICÁNDOLO DIFERENTE, ¿DE ACUERDO?

**Gracias!**

## -Sobre el ego

**¡Hola Daniel!**

¡HOLA!

**La verdad es que el ejercicio del baño está saliendo fatal, como bien pronosticaste, aunque intento estar consciente en otros momentos en los que me acuerdo.**

Y ESO ES, TAMBIÉN, MUY ÚTIL.

NOS RECUERDA QUE NO MANDAMOS MUCHO EN NUESTRA VIDA, PERO A LA VEZ NOS DAMOS CUENTA QUE SÍ UN POCO...

¡PUES BIENVENIDO A ESE POCO!

¿NO CREES?

**Pero lo bueno es que estoy viendo otros momentos en los que el ego me tiene a mí, por ejemplo cuando suena el despertador por la mañana.**

JE, JE, JE...

SÍ: SON LA GRAN MAYORÍA.

: -)

**Como mi horario de trabajo es flexible no hay ninguna prisa por levantarme pronto, el despertador ha perdido ya toda su autoridad.**

BUENO, NO CULPES AL DESPERTADOR DE LO QUE TÚ HACES....

: -)

YA VES: SIEMPRE HAY OPORTUNIDADES PARA OBSERVARNOS... ¡JUSTO LO QUE VAMOS A HACER EN ESTE MES!

**Aunque suene yo me quedo durmiendo hasta que me apetece. Me digo a mí misma que es importante que me levante en cuanto suena porque así tendré algo de tiempo para mí durante el día y que el trabajo no lo ocupe entero, pero al parecer el ego necesita dormir más, jajaja.**

TE RUEGO QUE LO OBSERVES. VERÁS QUE AHÍ HAY ALGO...

NO SÉ QUE, PERO SI LO OBSERVAS SIN JUZGAR, LO IRÁS VIENDO...

**¿Hay alguna forma de callarlo en momentos concretos?**

DESPERTANDO.

ES DECIR HACIENDO EL EJERCICIO QUE OS SUGERÍ PARA EL WC...

**¿O quizás debería pasar la frase "Debería levantarme cuando suena el despertador" por la trituradora?**

YO CREO QUE SERÍA ÚTIL OBSERVAR LO QUE OCURRE CUANDO NO TE QUIERES LEVANTAR.

OBSERVARLO.

NORMALMENTE LO PENSAMOS Y LO JUZGAMOS. PERO CREO QUE LO IMPORTANTE ES OBSERVARLO.

AHÍ TENDRÁS PISTAS REALES: PUES VERÁS LO QUE REALMENTE HACES.

¿TE ANIMAS?

: -)

**¡Muchas gracias por tu respuesta por adelantado!**

MUCHAS VECES PENSAMOS QUE DEBERÍAMOS HACER TAL COSA O TAL OTRA.. Y QUE NO LO HACEMOS POR "TAL MOTIVO O TAL OTRO".

PERO LO QUE ACOSTUMBRA A PASAR ES QUE ESO ES SOLAMENTE UNA EXCUSA MENTAL.

DE TAL MODO QUE SI NOS OBSERVAMOS MIENTRAS NOS OCURRE (Y LO OBSERVAMOS PARA TOMAR NOTA, NO PARA ESTAR A FAVOR DE UNA TENDENCIA U OTRA) PODREMOS VER COSAS MUY Y MUY ÚTILES.

¡LA AUTOOBSERVACIÓN ES UTILÍSIMA!

## -Sobre gestionar conflictos

Buenas noches,

**En el último dosier, cuando hablas sobre Ayudar pones un ejemplo sobre una empresa donde puede ser que nuestros valores no encajen con la filosofía de la empresa...dices q si este es nuestro caso, nuestro papel tendría que ser buscar otro trabajo. ¿Pero que puedes hacer si la necesidad económica es tan importante que no puedes dejarla y sino dispones de tiempo X para buscar otro?**

PUES AHÍ DECIDES TÚ, ¿NO CREES?

YO PROCURO DAR CRITERIOS O HACER PREGUNTAS, PERO EN GENERAL EVITO DECIR LO QUE SE DEBE HACER.

EN TODO CASO, SI NO PUEDES DEJAR EL TRABAJO Y NO PUEDES BUSCAR OTRO PARECE QUE SOLO PUEDES CONTINUAR, ¿NO?

IGUALMENTE, ME PARECE RARO QUE UNO NO TENGA NINGÚN TIEMPO PARA ENVIAR MAILS CON CURRÍCULUMS...

DE HECHO, SI HAS ENVIADO ESTE MAIL, ESTO PARECERÍA SER UNA CONTRADICCIÓN, ¿NO CREES?

PERO YA TE DIGO, CADA PERSONA DEBE DECIDIR POR SU PARTE Y, CLARO, SI NO PUEDES DEJARLO, NI ENCONTRAR NADA MÁS, PUES DEBERÁS SEGUIR... ¿VERDAD?

PERO SI ES UNA PREGUNTA RETÓRICA O TEÓRICA, TAMPOCO HACE FALTA QUE SIGA ESCRIBIENDO, ¿VERDAD?

LO DIGO PARA PEDIROS QUE CUANDO HAGÁIS PREGUNTAS LAS HAGÁIS REALES, ¿DE ACUERDO?

: -)

**Y otra consulta,**

ADELANTE

**si tienes unos vecinos muy escandalosos que no tienen cura con lo que hacen y no te dejan ni dormir por la noche, si ya has hablado con ellos varias veces y no te hacen caso...cómo puedes solucionar/gestionar esta situación?**

PUES IGUAL NO TIENE ARREGLO.

LA VERDAD ES QUE NO SE ME OCURRE.

SI HAS HABLADO CON ELLOS Y VES QUE NO PUEDEN RESOLVERLO, IGUAL NO SE PUEDE RESOLVER.

MIRA, NOSOTROS SOLO PODEMOS RESOLVER LO QUE DEPENDE DE NOSOTROS, PERO NO PODEMOS CAMBIAR A LOS DEMÁS.

PODEMOS HABLAR CON ELLOS, LLAMAR A LA POLICIA... PERO SI ELLOS NO VEN LA NECESIDAD DE CAMBIAR, NO LO HARÁN...

Y ESO TE LLEVA A PLANTEARTE QUÉ HACER TÚ EN TU REALIDAD, ES DECIR QUÉ SÍ PUEDES HACER: CAMBIARTE DE HABITACIÓN PARA DORMIR MEJOR, COMPRARTE TAPONES, DEJAR DE DARLE IMPORTANCIA PARA VER SI TE DUERMES IGUA, PONER UNA MÚSICA DE FONDO PARA AMORTIGUAR SU RUIDO, BUSCAR OTRO PISO...

NO LO SÉ.

PERO NO LOS PUEDES CAMBIAR A ELLOS SI ELLOS NO QUIEREN.

¿QUÉ ES LO QUE SÍ PUEDES HACER Y ESTÁ EN TU MANO?

YA SÉ QUE ES UNA RESPUESTA POBRE.. ¡PERO NO SE ME OCURRE NADA MÁS!

LO SIENTO.

**Gracias**

A TI, POR PLANTEAR ESTO, ASÍ VEMOS LA DIFERENCIA ENTRE NUESTRA REALIDAD Y LA REALIDAD DE LOS OTROS: ESTABA EN LA BASE DEL TRABAJO DE BYRON KATIE, ¿RECUERDAS?



## -Sobre el sufrimiento

Hola,

HOLA!

**¿Porque nos agarramos y nos obsesionamos con las ideas que nos hacen sufrir?  
¿Porque lo hacemos?**

MIRA, JUSTO EN ESTE MISMO BOLETÍN HE HABLADO DE ELLO EN DOS MOMENTOS, CREO QUE EN LA PRIMERA RESPUESTA Y EN OTRA.

COPIO UN TROZO POR SI TE INSPIRO Y LO VUELVO A PEGAR A CONTINUACIÓN:

*"SI PUDIÉRAMOS VIVIRLO CON MENOS SUFRIMIENTO, ¿NO TE PARECERÍA PREFERIBLE?"*

*TÓMATE TU TIEMPO.*

*CURIOSAMENTE, HAY PERSONAS QUE CONTESTARÁN QUE NO. Y AHÍ PODRÁN INVESTIGAR EN SU INTERIOR.*

*HAY PERSONAS QUE CREERÁN QUE SI NO SUFREN, SE CULPAN POR NO ESTAR AMANDO (EL ERROR DEL QUE HABLÁBAMOS EL PRIMER DÍA: CONFUNDIR AMOR CON SUFRIMIENTO, PENSAR QUE AL SUFRIR AMAMOS).*

*OTRAS PERSONAS OBSERVARÁN QUE EL SUFRIMIENTO LES DA IDENTIDAD, LES PERMITE VIVIR LA VIDA "INTENSAMENTE" Y, COMO NO SABEN VIVIRLA INTENSAMENTE DE OTRO MODO, SIGUEN BUSCANDO Y BUSCANDO FORMAS DIFERENTES DE SUFRIR...*

*PARA OTRAS PERSONAS QUE PREFIERAN EL SUFRIMIENTO LO HARÁN PARA SENTIRSE BONDADOSAS: UN ERROR PARECIDO AL DE CONFUNDIR AMOR Y SUFRIMIENTO.*

*PARA OTRAS PERSONAS QUE PREFIERAN SUFRIR LO PREFERIRÁN PORQUE LES*

*PERMITE PRESENTARSE ANTE LOS DEMÁS COMO VÍCTIMAS: "MIRA LO MUCHO QUE SUFRO Y LO MAL QUE LO PASO Y LO TERRIBLE QUE ME HA PASADO" Y, DE ESTE MODO, SE CONVIERTEN EN EL CENTRO DEL MUNDO.*

*OTROS USAN SU DOLOR PARA CHANTAJEAR A LOS DEMÁS Y HACER QUE HAGAN LO QUE ELLOS QUIEREN: "¿NO VES LO DEPRIMIDO QUE ESTOY? ACASO NO PODRÍAS HACERME UN FAVOR QUE YO NO PUEDO..."*

*EN FIN, LO DICHO: ES LÍCITO SUFRIR Y, LO MÁS INTERESANTE ES DESCUBRIR QUE EL SUFRIMIENTO TIENE UNA INTENCIONALIDAD... (SI QUERÉIS LO COMENTAMOS EN LA PRÓXIMA CLASE!)*

*PERO LO IMPORTANTE ES LO QUE TÚ ESCOJAS. PREFIERES SUFRIR O PREFIERES COMPRENDER.*

*NATURALMENTE, MIENTRAS NO COMPRENDAS SUFRIRÁS, PERO NO LO HARÁS PORQUÉ SÍ. LO HARÁS POR INCOMPRENSIÓN. Y, CLARO, ESTO CAMBIA LAS NORMAS: SE NOS ANIMA A COMPRENDER LO QUE, AHORA, ME CAUSA SUFRIMIENTO..."*

**Donde debemos poner el enfoque, detrás de nosotros para observarnos, dentro de nosotros o delante de nosotros (en la persona que tenemos delante , para olvidarnos de nosotros mismos un ratito...?)**

TE PUEDES MIRAR CON EL MISMO INTERÉS QUE MIRARÍAS A OTRA PERSONA, COMO SI MIRASES UNA PELÍCULA ENTRAÑABLE, SIN JUZGARLA, ACOGIÉNDOLA...

¿TE SIRVE LA PISTA?

ES QUE NO ESTOY SEGURO DE HABERTE ENTENDIDO...

¡OJALÁ SÍ LO HAYA HECHO Y TE HAYA CONTESTADO!

**Para vencer al personaje es necesario acallar las voces interiores y unificarlas en una?**

NO PODEMOS VENCER AL PERSONAJE.

VENCER IMPLICA LUCHA.  
Y ÉL QUIERE LUCHAR.  
SI LUCHAS SIEMPRE HABRÁ GANADO: ÉL ES LA LUCHA.

EL PERSONAJE SOLO PUEDE DEJARSE ATRÁS CON LA TERNURA, COMPRENDIÉNDOLO,  
ABRAZÁNDOLO.. ¡SIN HACERLE MUCHO CASO!

AL HACERLO TE SITÚAS EN UN LUGAR MÁS ALLÁ DE LA MÚLTIPLES VOCES... TE  
SITÚAS EN EL LUGAR DESDE EL QUE LAS VOCES SURGEN...

CUANTO MÁS LUCHES CONTRA ÉL, MÁS PODEROSO SE HACE: ÉL SE ALIMENTA DE  
LUCHAS Y DE SUFRIMIENTOS...

¡OJALÁ TAMBIÉN ESTA RESPUESTA TE SEA ÚTIL!

**gracias**

## -Sobre las dependencias

**Daniel,**

**mi situación es con la dependencia al alcohol, he buscado mucho para dar con la raíz del problema, pero siento que consigo ver cuál es la raíz**

PRIMERO DE TODO DECIR QUE YO NO SOY TERAPEUTA.

REMARCAR, ADEMÁS, QUE NO SÉ NADA DE CÓMO AYUDAR A PERSONAS CON ADICCIONES A SUBSTANCIAS.

PERO TAMBIÉN DECIRTE QUE SI HAS CONSEGUIDO VER LA RAÍZ DEL PROBLEMA HAS HECHO UN PASO GRANDE.

SUPONGO QUE A PARTIR DE AHÍ PUEDES CONSULTAR A UNA PERSONA PROFESIONAL EXPERTA EN ALCOHOLISMO PARA QUE TE DÉ APOYO.

SI NO SUPIERAS SU ORIGEN, SUPONGO QUE TAMBIÉN TE AYUDARÍA, PERO ASÍ LO TENDRÁ MÁS FÁCIL.

**y esto me tiene en un estado de angustia a parte de la culpa que me genera el tomar.**

NORMALMENTE, HACEMOS COSAS PARA EVITAR LA ANGUSTIA PRIMIGENIA, LA INICIAL.

PERO ESTA REAPARECE CUANDO VAMOS YENDO HACIA DENTRO: LA VEMOS PORQUE ESTÁ AHÍ.

NO ES MALA SEÑAL, AL CONTRARIO: NOS INDICA QUE SI LA PODEMOS ATRAVESAR YA SERÁ HISTORIA.

COMO INDICAS QUE HAY ADICCIÓN AL ALCOHOL, TE SUGIERO QUE CONSULTES CON UNA PERSONA ESPECIALISTA. YO NO LO SOY, PERO SÍ INTUYO QUE ES UNA SUERTE ESTA ANGUSTIA: TRAS ELLA ESTÁ TU CALMA, TRAS ELLA ESTÁ TU ESENCIA. LA ANGUSTIA ES UNA PUERTA: SI LA VES ES MUY BUENA SEÑAL, AL ATRAVESARLA LA RESOLVEMOS PARA SIEMPRE. ¡APROVECHA! NO ES TU ENEMIGA: ES TU AMIGA! TE INDICA LO QUE TIENES QUE RESOLVER. ¡APROVECHA!

**Por favor si sabes cómo guiarme para ver si puedo ver lo que no logro descubrir para poder solucionar esta dependencia al alcohol.**

LO SIENTO MUCHO. PERO YA TE DIGO QUE NO SÉ CÓMO HACERLO PUES NO SOY TERAPEUTA ESPECIALISTA EN ESTE TEMA.

PERO, DEPENDIENDO DE DÓNDE VIVAS PUEDES CONSULTAR POR INTERNET O EN TU CENTRO MÉDICO Y PEDIR AYUDA.

SI NO TE VES CAPAZ DE CONTARLO CON CLARIDAD O TE DA MIEDO DE NO EXPLICARLO BIEN CUANDO ESTÉS EN LA CONSULTA, TE SUGIERO QUE LO ESCRIBAS Y LO LEAS EN LA CONSULTA O QUE LO ESCRIBAS Y SE LO ENTREGUES PARA QUE LO LEA: ASÍ EVITARÁS MENTIR O DEJARTE COSAS IMPORTANTES.

LAMENTO NO PODERTE SER DE MÁS AYUDA.

LO SIENTO.

**Gracias**