

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[17 noviembre 2017]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Dos preguntas: sentirme culpable y el mal.....	4
Despertar.....	10
Compartir mi experiencia.....	14
Sobre los juicios.....	17
Sobre el ego.....	19
Sobre el trabajo de Byron Katie.....	22

Utilidad del boletín

Plantea tus dudas y experiencias al correo electrónico gestionado por Lurdes, 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, 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?

-Dos preguntas: sentirme culpable y el mal.

Estimado Daniel:

¡BUENOS DÍAS!

Lo primero darte las gracias por todo y por estar ahí cada semana.

SÍ. PARA MÍ ES MUY IMPORTANTE ESTAR EN CADA SEMANA CON VOSOTROS, AUNQUE SEA SOLO A TRAVÉS DE ESTAS LÍNEAS.

ASÍ, EL CURSO ESTÁ SIEMPRE PRESENTE EN VUESTRA VIDA.

Y, AL FINAL DE LOS MESES, LOS CAMBIOS SE HAN PRODUCIDO SIN, CASI, DARNOS CUENTA. ¿POR QUÉ? PUES PORQUE LA PRESENCIA CONTINUA DEL CURSO EN TU INTERIOR ES COMO LA LLUVIA FINA: TE EMPAPA SIN DARTE CUENTA, TE TRANSFORMA SIN DARTE CUENTA.

Sé que esto no se trata de contar la experiencia de cada uno, que sería eterno pero no puedo evitar que algunas de las cosas que dices, rechinen en mí. Supongo que por pensamientos adquiridos desde hace años y años.

Y TAMBIÉN PUEDE SER PORQUE YO ESTÉ EQUIVOCADO.

NO TODO LO QUE DIGO ES CIERTO.

POR ESO OS INVITO SIEMPRE A COMPROBARLO EN VUESTRAS VIDAS. SI COMPRUEBAS QUE ES CIERTO, YA NO PUEDES VOLVER ATRÁS Y, ADEMÁS, YA NO SE TRATA DE ALGO QUE "TE HAN DICHO" SINO DE ALGO QUE TÚ HAS VERIFICADO.

PERO YA TE DIGO, NO TE CREAS TODO LO QUE DIGO: VERIFÍCALO.

Yo si creo que soy la causante, en cierta manera de lo que me pasa, esto también lleva sentimiento de culpa, telita, lo sé.

EN REALIDAD, NO ERES LA CAUSANTE DE LO QUE TE OCURRE, SINO SOLO ERES RESPONSABLE DE CÓMO LO VIVES.

QUIZÁS LAS COSAS QUE TE OCURREN, TE OCURRIRÍAN DE TODAS MANERAS. NO LAS CREAS TÚ.

BUENO, SEAS COMO SEAS ENVEJECERÁS, MORIRÁS, CONOCERÁS PERSONAS NUEVAS, VIVIRÁS DÍAS DE SOL Y OTROS DE LLUVIA, ETC.

NO ERES LA CAUSANTE DE LO QUE TE OCURRE.

NO CREAS LA REALIDAD.

PERO SÍ ERES RESPONSABLE DE CÓMO LO VIVES.

EN FUNCIÓN DE TU FORMA DE VER LA VIDA TE CORRESPONDERÁ MÁS O MENOS SUFRIMIENTO... PERO ¡SOBRE TODO INTERIOR!

SÍ EXISTE UNA CIERTA CORRELACIÓN ENTRE NUESTRAS ACCIONES Y LO QUE NOS OCURRE: NO HAY MÉDICOS/AS TRABAJANDO EN LAS CARPINTERÍAS, NI CARPINTEROS/AS TRABAJANDO EN HOSPITALES... PERO LO MÁS IMPORTANTE NO ES TANTO LA CORRESPONDENCIA EXTERNA, SINO LA INTERNA: EN TODAS LAS VIDAS SE PUEDE APRENDER A SER FELIZ.

EN TODO CASO, SIEMPRE PUEDES DECIDIR APRENDER FIJÁNDOTE Y, CLARO, ENTONCES YA NO NECESITARÁS LECCIONES DOLOROSAS...

EN TODO CASO, SI ESTÁS AQUÍ ES QUE EL FIN DE LAS LECCIONES DOLOROSAS YA ESTÁ MUY CERCA.

PORQUE SE APRENDE POR SUFRIMIENTO O POR DISCERNIMIENTO... Y SI ESTÁS AQUÍ ES QUE TE APETECE MÁS EL CONOCIMIENTO QUE EL SUFRIMIENTO, ¿VERDAD?

PUES... ¡ALÉGRATE!

Pero no puedo, o no sé, evitar el sentirme culpable por creer que yo tengo las herramientas para “curarme” y que no estoy “viéndolo”.

MIENTRAS NO VES ALGO, NO PUEDES USAR LAS HERRAMIENTAS.

POR LO TANTO, NO TE PREOCUPES POR TENER O NO LAS HERRAMIENTAS, SINO POR COMPRENDER EL MUNDO.

LA COMPRESIÓN TE HARÁ VER LA REALIDAD Y DÓNDE SÍ PUEDES USAR LAS HERRAMIENTAS.

NO TE CENTRES EN SENTIRTE MEJOR, NO TE CENTRES EN ECHAR FUERA EL SUFRIMIENTO.

CÉNTRATE EN VER LA REALIDAD.

CÉNTRATE EN NO ENGAÑARTE.

LO OTRO VENDRÁ COMO CONSECUENCIA.

POR ESO EN EL EVANGELIO SE DICE "LA VERDAD OS HARÁ LIBRES"

Y MIENTRAS NO TE SIENTAS LIBRE, QUIERE DECIR QUE TODAVÍA NO VES LA VERDAD.

¿DE ACUERDO?

Padezco de mucha ansiedad, yo diría que incluso depresión, soy una persona muy perfeccionista hasta tal punto que me machaco constantemente y casi por todo. Pienso cómo puedo aprovechar este curso, se me estará escapando algo... y no puedo evitar el pensar que soy yo que no puedo o no se ver "la solución" y que esta misma está en mí pero es mi incapacidad la que me hace no verla.

NO TE PREOCUPES

PRECISAMENTE EN ESTE MES EMPEZAMOS A OBSERVARNOS.

EMPEZAMOS A OBSERVAR ESTAS PARTES NUESTRAS QUE NOS MALTRATAN, ESTA PROGRAMACIÓN, ESTAS CREENCIAS.

LAS OBSERVAMOS PARA VER LA PRISIÓN QUE HAN TEJIDO A NUESTRO ALREDEDOR.

LAS OBSERVAMOS SIN QUERER CAMBIARLAS.

SOLO PARA IR VIENDO LA PRISIÓN EN LA QUE NOS HAN METIDO, PARA IR HACIENDO EL MAPA.

MÁS ADELANTE, YA SALDREMOS DE ELLA.

¿DE ACUERDO?

NO LUCHES CONTRA ESA PARTE TUYA QUE TE MALTRATA.

OBSÉRVALA.

NO LE HAGAS CASO, PERO OBSÉRVALA.

COMO SI FUERAS SU SOMBRA.

COMO SI FUERAS UN DETECTIVE.

MIRARLA.

OBSERVARLA.

SIN HACERLE CASO. PERO SÍ OBSERVÁNDOLA.

Tengo una segunda cuestión sobre “el mal” entiendo que es una idea muy infantil pero, no puedo evitar la idea de que el mundo funciona sobre “el bien y el mal”...

LO ENTIENDO.

LLEVAMOS AÑOS Y AÑOS VIENDO EL MUNDO EN ESTA PERSPECTIVA Y SÉ QUE ES DIFÍCIL CAMBIARLA PORQUE HAYAMOS HABLADO UN RATO DE LA NO EXISTENCIA DEL MAL.

imagino que esto me perjudica mucho y me gustaría poderlo cambiar.

DE HECHO PUEDES VER QUE ESTE PERJUDICARTE MUCHO NO HA APARECIDO PORQUE EL MAL EXISTA, SINO PORQUE LA MENTE BUSCA LO MEJOR PARA TI Y CREE QUE SI EL MAL EXISTE NO PUEDE NEGARLO Y TE HACE SUFRIR PARA QUE TE DES CUENTA...

Y, CLARO, EL DAÑO QUE TE HACES ES CON BUENA INTENCIÓN...

PARA MUESTRA UN BOTÓN: EN TU PROPIA AUTO-AGRESIÓN HAY UNA DEMOSTRACIÓN QUE NO SE HACE POR SER EL PROPIO MAL, SINO PORQUE SE CREE QUE SE ACTÚA BIEN, PORQUE SE CREE QUE ASÍ VERÁS MEJOR EL MUNDO, PORQUE

ASÍ COMPRENDERÁS MEJOR COMO FUNCIONA TODO...

Me vino a la cabeza un estudio, hay estudios para todo, el que decían que frente a un espejo, que sólo podía ver una persona, aislaban a una y el que estaba al otro lado podía decidir si le daba a quien tenía en frente descargas eléctricas o no. Sin recibir ningún beneficio por hacerlo, ni nada. La gran mayoría daba descargas al quien tenía sentado allí sin más, sin motivo alguno. A mí eso me hace creer mucho en "el mal" es que no obtenían ningún beneficio, ni había grados como tú lo llamas, era hacer daño porque sí. Y es parte del ser humano me raya mucho y me hace pensar que sí existe el mal.

SÍ. CONOZCO EL ESTUDIO.

DEMOSTRABA QUE LA GENTE NORMAL SUELE OBEDECER A PERSONAS A LAS QUE DAN PODER (EN ESTE CASO ERAN LOS "CIENTÍFICOS QUE LLEVABAN UN EXPERIMENTO").

ACABAN DEDUCIENDO QUE MUCHOS DE NOSOTROS TAMBIÉN HUBIÉRAMOS METIDO EN CAMPOS DE CONCENTRACIÓN A LOS JUDÍOS POR "OBEDIENCIA".

PERO ESO NO ES SER EL MAL.

ESO ES "OBEDECER" Y HACERLO "PARA NO TENER PROBLEMAS", ES DECIR, EN CIERTO MODO, PARA BUSCAR TU BIEN: SER ACEPTADO Y TENER UNA VIDA SIN PROBLEMAS.

TE ANIMO A SEGUIR PENSANDO SOBRE EL MAL.

CUANDO TÚ TE MALTRATAS A TI, ¿ERES EL MAL? ¿O BUSCAS UN BIEN PARA TI?

¿CUÁNDO TÚ TE ENFADAS CON ALGUIEN Y QUIERES QUE SE AVERGÜENCE, ERES EL MAL O QUIERES QUE TE RESPETEN Y TE TRATEN BIEN?

MIRA LAS NOTICIAS E INTENTA PONERTE EN LA PIEL DE QUIEN CRITICAN: ¿ES EL MAL O HACE UNA ACCIÓN EN LA QUE BUSCA UN CIERTO BIEN PARA ELLA O PARA ALGUIEN?

SI LO HACES, IRÁS VIENDO, POCO A POCO, QUE TODAS LAS PERSONAS SUELEN ACTUAR CON UNA INTENCIÓN POSITIVA (AUNQUE SEA OBTENER PLACER, OBTENER

PODER, GANAR...) Y, POR LO TANTO, NO SON EL MAL, SINO "BUSCADORES DE BIENES PEQUEÑOS".

UF!

ESPERO QUE TE SIRVA DE ALGO ALGUNA DE LAS COSAS QUE TE HE COMENTADO...

EN CASO CONTRARIO.... ¡SIGAMOS!

¿DE ACUERDO?

-Despertar

Buenos días!

BUENOS DÍAS!

Estas últimas semanas han sido muy bonitas y de mucha reconexión conmigo.

ME ALEGRO.

HABRÁ SEMANAS DE TODO Y ES SABIO ABRAZAR Y AGRADECER TODO LO QUE VENGA.

PUES TODO CUMPLE UNA FUNCIÓN, ¿VERDAD?

LO IMPORTANTE NO ES QUE ALGO SEA AGRADABLE O DESAGRADABLE, SINO QUE SEPA APROVECHAR LO QUE ME OFRECE, ¿NO CREES?

He intentado el ejercicio del Despertar (la verdad no me acuerdo casi nunca en el baño jajaj, pero sí en distintos momentos del día) y funciona a ratitos.

PERFECTO.

E IREMOS OBSERVANDO QUE ESTE EJERCICIO TIENE, EN REALIDAD, MUCHOS EFECTOS SECUNDARIOS POSITIVOS...

Y aunque luego vuelvo a perder esa presencia, como digo, la sensación general que me ha dejado estas semanas es muy de calma y de estar conmigo, cuidándome mucho. ¡Y estoy me hace sentir muy bien!

PERFECTO...

Pero esta sensación está entrando en conflicto con dos cosas, a ver si las puedo explicar bien:

ADELANTE...

- Por un lado, siento que estoy entrando en un proceso más "hacia dentro", más de aislarme de alguna manera, porque de momento me resulta más fácil mantener esa presencia si estoy sola.

LO ENTIENDO. SUELE SER ASÍ AL PRINCIPIO. AL PRINCIPIO SUELE COSTAR MANTENER LA PRESENCIA CUANDO ESTAMOS CON OTRAS PERSONAS.

LUEGO YA SE PUEDE HACER Y, ENTONCES, SE DESCUBRE LA BELLEZA ÚNICA DE CADA PERSONA Y ES ALGO MARAVILLOSO.

Yo, que siempre he sido una persona de no parar de hacer cosas y estar con gente, de pronto estoy sintiendo el deseo de quedarme en casa, descansar, cuidarme y estar sola, conmigo. Por un lado veo lo maravilloso de esto, pero por otro... ¿cómo explicarlo? Me da miedo convertirme en otra persona super diferente, "iluminada" por decirlo de alguna manera graciosa, pero aislada, asocial... Que la gente de mi alrededor no entienda mi aislamiento...

NO TE PREOCUPES, NO PASARÁ.

PERO IGUAL COMO CADA DÍA HAY HORAS DE VIGILIA ACTIVA Y HORAS DE SUEÑO SIN ACCIÓN, TAMBIÉN PODEMOS PASAR ÉPOCAS HACIA DENTRO PARA, LUEGO, IR HACIA AFUERA.

ES NORMAL.

Y CUANTO MÁS LLENA ESTÉS INTERIORMENTE, MÁS PODRÁS COMPARTIR.

ES COMO LAS PLANTAS, DEJAN CAER LAS HOJAS EN INVIERNO Y VUELVEN HACIA SU INTERIOR, PARA PODER REBROTAR Y FLORECER EN PRIMAVERA.

Supongo que todo es juicio, y como juicio no es real. Supongo que son resistencias al cambio.

SÍ, Y DIFICULTAD DE ENTENDER QUE LOS PROCESOS INTERNOS Y LOS RITMOS TIENEN VIAJES HACIA DENTRO Y VIAJES HACIA FUERA Y QUE AMBOS SON ADECUADOS, IGUAL QUE EL CORAZÓN TIENE SU SÍSTOLE Y SU DIÁSTOLE.

Supongo que mi ego se resiste a que lo haga desaparecer... jajaja Todas esas cosas... Pero me cuestan, claro. Toda la vida creyendo ser una cosa, y de pronto soy

otra? Menudo lío! jajajaj

Y LO ABORDAREMOS CON TERNURA. ABRAZÁNDONOS, ¿DE ACUERDO?

- Por otro lado, hasta hace unos años siempre actué poniendo por delante los deseos de los demás antes que los míos, entendiendo seguramente que me iban a querer más por ser así de "buena".

LO ENTIENDO. ES MUY HABITUAL, ESPECIALMENTE EN MUJERES.

Hace unos años empecé a ir a terapia y justamente empezó a salir la necesidad de "empoderarme" y, como yo soy lo más importante de mi vida,

SÍ: LO MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA ERES TÚ. SIEMPRE ESTÁS CONTIGO Y SIEMPRE LO ESTARÁS. LOS DEMÁS, EN CAMBIO, SOLO ESTAMOS DE PASO POR TU VIDA.

UF!

SI LO PIENSAS, ES INTENSO, ¿VERDAD? "LOS DEMÁS SOLO ESTAMOS DE PASO POR TU VIDA" "TÚ ERES LO MÁS IMPORTANTE PARA TI"

poner mis deseos y necesidades antes que los de los demás. Pero de pronto todo este trabajo del Despertar, está entrando en conflicto con este trabajo mío previo de terapia! Y siento que estoy dando pasos hacia atrás, porque siento que si de verdad estoy conectada conmigo misma, no hay necesidad de empoderarme, ni nada de esto. ¿Me explico?

POR SUPUESTO... NO HAY NINGUNA NECESIDAD DE EMPODERARSE PORQUE YA ERES, YA ESTÁS.

PERO ESO PUEDES VERLO AHORA, TRAS HABERTE EMPODERADO.

MIRA, HAY QUE TENER UN YO SÓLIDO PARA PODERLO DEJAR CAER Y, SIMPLEMENTE, SER.

SON DOS PASOS: TENER UN YO EQUILIBRADO...Y DESCUBRIRME MÁS ALLÁ DE ESTE YO DEJANDO CAER ESTA IMAGEN...

PERO SI NO TENGO NINGÚN YO SÓLIDO, ¿QUIÉN VA A PODER DEJARLO CAER?

:)

CURIOSO VERDAD.

POR ESO SE HABLA QUE, EN REALIDAD, HACEMOS UN LARGO VIAJE INTERIOR PARA
DESCUBRIR QUE TODO ESTABA BIEN, QUE TODO ES COMO DEBE SER, QUE TODO ES
PERFECTO Y TODO ES NECESARIO.

PERO SIN EL VIAJE, NO LO ENTENDERÍAMOS.

GRACIAS POR COMPARTIR ESTAS VIVENCIAS CON NOSOTROS/AS.

**MIL MILLONES DE GRACIAS! Y Gracias también por la peli, me encantó! La tengo
muy presente! :)**

GRACIAS TAMBIÉN A TI.

ABRAZOS!

-Compartir mi experiencia

Buenos días de nuevo,

En realidad no quiero plantear ninguna duda,

PUES ADELANTE: ¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!

solo quería contaros que, después de una semana hasta decidir que estaba preparada de verdad para hacer el ejercicio de los pies,

ME PARECE MUY PRUDENTE: ESPERAR HASTA QUE LO PUEDAS HACER MUY CONSCIENTEMENTE.

lo hice, me dibujé unos ojos enormes y bonitos, uno en cada planta del pie. Una semana más tarde tuve un sueño espantoso, y muchísimos fantasmas que tenía medio ocultos reaparecieron, más vivos, presentes y reales que nunca.

SÍ, EL INCONSCIENTE SUELE HABLAR A TRAVÉS SUEÑOS Y ES UNA BUENA SEÑAL: ESTÁ HACIENDO LIMPIEZA.

Creo que mi hermano abusó sexualmente de mí cuando éramos pequeños. Me vino eso, y la muchísima violencia vivida de niña, el miedo a quedarme a solas con él en casa, el abandono de mis padres y su no querer ver lo que estaba pasando...

LO ENTIENDO... Y ES MEJOR QUE TODO ESO SE LIMPIE QUE DEJARLO EN EL INCONSCIENTE COMO UN LASTRE INVISIBLE...

Mi hermano murió hace 9 años, creemos que se suicidó, llevaba muchos años con problemas de drogas. Es muy difícil para mí enfrentar todo esto que ha destapado el ejercicio de los ojos, porque no quiero manchar su recuerdo.

TODO EL MUNDO HACE LO QUE PUEDE.

TU HERMANO HIZO LO QUE PUDO.

NO TIENES PORQUÉ MANCHAR SU RECUERDO. SUS ERRORES SIRVIERON PARA QUE

TÚ CRECIERAS. COMO EN LA RELACIÓN ENTRE JUDAS Y JESÚS ALGUIEN TIENE QUE SACRIFICARSE PARA QUE SE APRENDA LA LECCIÓN.

NO TIENES QUE MANCHAR SU RECUERDO.

TAMPOCO NEGAR LO QUE OCURRIESE.

PERO SÍ AGRADECER QUE LO QUE OCURRIÓ TE PERMITE APRENDER A AMAR, SABER QUÉ QUIERES HACER, CÓMO QUIERES RELACIONARTE CON LOS DEMÁS...

ENTENDER EL REGALO QUE LAS DIFICULTADES TE HAN TRAÍDO, SIN MANCHAR EL RECUERDO DE TU HERMANO, AL CONTRARIO: APROVECHAR LO VIVIDO PARA CRECER INTERIORMENTE, APROVECHARLO SIN NEGARLO.

Pero me siento preparada, porque ya soy adulta y puedo MIRAR.

EXACTO.

Y ENTENDER QUE LA RESPUESTA QUE DOY A LO QUE VIVIMOS LA DAMOS NOSOTROS Y QUE PODEMOS APRENDER Y AMAR, O QUE PODEMOS SUFRIR POR LO OCURRIDO. ES NUESTRA DECISIÓN. NO PODEMOS CAMBIAR EL PASADO, PERO SÍ LA RESPUESTA QUE DAMOS.

AHÍ ESTÁ NUESTRA LIBERTAD.

Mirar me hace libre. Así que aquí estoy.

Y ME INSPIRA TU DECISIÓN Y TU ADULTEZ. GRACIAS POR COMPARTIRLA. NOS ES ÚTIL PARA VER CÓMO PODEMOS ENCARAR LAS COSAS DE FORMAS DIFERENTES: CONSTRUCTIVAS.

Estoy siguiendo una terapia individual

TAMBIÉN LO VEO MUY SABIO.

PEDIR UNA AYUDA DE TERAPIA INDIVIDUAL CUANDO VEMOS QUE NOS VA SER ÚTIL. ¿POR QUÉ MOTIVO NO DEBERÍAMOS CUIDARNOS?

y ahí he empezado ya a trabajar con mi terapeuta todo esto. Quizás haga algún

otro trabajo con el teléfono que dejasteis en el dossier. Os cuento todo esto, y no hay pregunta alguna. Decidid vosotros, Lurdes y Daniel, si es importante compartirlo con los demás o no.

CREO QUE SÍ.

CREO QUE PUEDE SER MUY INSPIRADOR.

GRACIAS POR ABRIR TU CORAZÓN.

Yo creo que quizás pueda ayudar si a alguien le ha pasado algo parecido y no lo ha compartido, para que vea que no es único, que no es tan raro y que no hay que avergonzarse ni nada parecido.

NADA DE LO QUE NOS HA OCURRIDO O HEMOS HECHO ES IMBORRABLE, NADA NOS MANCHA DE POR VIDA.

TODO PUEDE SER TRANSFORMADO EN ABONO, TODO NOS PUEDE HACER CRECER.

TIENES RAZÓN.

GRACIAS POR COMPARTIRLO.

Y sino, os queda a vosotros como registro y parte de la experiencia.

Muchas gracias por todo, de corazón.

TAMBIÉN A TI POR TUS PALABRAS Y TU EJEMPLO.

-Sobre los juicios

Hola,

HOLA!

sobre el tema de juzgar...no sé muy bien como hacerlo por mi lugar de trabajo...soy educadora social y día a día tengo que valorar situaciones de riesgo, sobre todo en infancia y adolescencia. Esto supone "juzgar" si unos padres cumplen correctamente con sus funciones o no, valorar si hay que incapacitar a una persona o no, etc... siento que mis decisiones afectan de manera directa o indirecta a la vida de otras personas...por tanto hay que evaluar situaciones familiares...espero haberme explicado.

MIRA, CREO QUE VAMOS A PODER DIFERENCIAR DOS COSAS: JUZGAR Y EVALUAR.

CUANDO UN PROFESOR/A HACE UN EXAMEN DE MATEMÁTICAS A UN ESTUDIANTE LE DA IGUAL QUE SAQUE UN CERO UN DIEZ, USA LA EVALUACIÓN PARA VALORAR EL GRADO DE CONOCIMIENTO DE LAS MATEMÁTICAS PERO NO PARA JUZGAR A LA PERSONA. SI SACA UN CERO SABRÁ QUE DEBE DARLE MUCHA MÁS AYUDA QUE SI SACA UN CUATRO... SI SACA BUENA NOTA SABRÁ QUE PUEDE PASAR A LA LECCIÓN SIGUIENTE, PERO NO LO JUZGA COMO PERSONA.

CUANDO UN/A EXAMINADOR/A DE AUTOESCUELA EVALÚA A UN ESTUDIANTE, NO LO JUZGA COMO PERSONA PERO A ALGUNOS DECIDE DARLES EL CARNET Y A OTROS NO. ¿LO HACE PORQUÉ LE DA LA GANA? ¡NO! LO HACE PORQUE TIENE UNA SERIE DE CRITERIOS.

PUES ESO ES EVALUAR Y ES LO QUE MERECE LA PENA QUE HAGAS EN TU TRABAJO LABORAL.

PUEDES EVALUAR SI UNA FAMILIA PODRÁ CUIDAR RAZONABLEMENTE BIEN A UN NIÑO/A Y, EN ESE CASO, MANTENERLES LA PATRIA POSTESTAD. EN CASO CONTRARIO, RETIRARLES LA CUSTODIA. PERO SI EVITAS JUZGAR A ESAS PERSONAS COMO "BUENAS" O "MALAS" O "DEJADAS" O LO QUE SEA... NO LAS ESTARÁS JUZGANDO.

MIRA, EN LA RELACIÓN CON LAS PERSONAS HAY TRES NIVELES:

INSENSIBLES: RELACIONARNOS SIN QUE NOS IMPORTEN SUS SENTIMIENTOS.

SENSIBLEROS: RELACIONARNOS DESDE LO QUE SENTIMOS (Y DEJARNOS INFLUIR POR NUESTRAS EMOCIONES O EL CHANTAJE DE LO QUE SIENTEN LOS DEMÁS CUANDO ESTÁN TRISTES O SIMILAR)

IN-SENSIBILIZADOS: CAPTAR LOS SENTIMIENTOS Y RESPETARLOS, PERO RELACIONARNOS CON LOS DEMÁS BUSCANDO EL MÁXIMO BIEN PARA LAS PARTES IMPLICADAS, AL MARGEN DE LO QUE SINTAMOS.

DEJAR UNOS NIÑOS CON PADRES QUE NO PUEDEN CUIDARLOS ES MALO PARA LOS NIÑOS (CARECEN DE MODELOS POSITIVOS Y CUIDADOS SUFICIENTES) Y TAMBIÉN PARA LOS PADRES (CARECEN DE CAPACIDADES Y LA RESPONSABILIDAD Y LES SOBREPASA). SEPARARLOS PUEDE SER LO MEJOR PARA AMBOS.

SI PROCURAS ACTUAR SIEMPRE BUSCANDO EL MÁXIMO BIEN DE TODAS LAS PARTES PERO DES-SENSIBILIZADA (ES DECIR, SIN QUE LOS SENTIMIENTOS GUÍEN TU CONDUCTA) PODRÁS ACTUAR SIN JUZGAR, POR EVALUACIÓN.

Y, CREO, QUE LOS/AS PROFESIONALES QUE HAN DEJADO EL JUICIO ATRÁS PARA ENTRAR EN LA EVALUACIÓN SON LOS/AS MÁS ÚTILES.

BUENO, ESPERO HABERTE AYUDADO!

Muchas Gracias y una abraçada!!

¿? -Sobre el ego

Como nos dijiste, actúo desde el ego. Me sale bien euforia, me sale mal deprimido. ¿Puede ser que durante muchos años cuando me han salido mal las cosas, no me haya "deprimido" debido a que por defecto, sin crecimiento espiritual/interior... sencillamente me haya defendido transformando la realidad con mecanismos de defensa? ¿sobretudo autoengañandome?

Sí.

POR SUPUESTO QUE PUEDE SER QUE NO TE HAYAS DEPRIMIDO GRACIAS A OTROS MECANISMOS DE DEFENSA.

Y, ¡POR SUPUESTO QUE NOS AUTOENGAÑAMOS!

CON LOS AUTOENGAÑOS PODEMOS VIVIR SIN LO QUE IMAGINAMOS COMO "LA DUREZA DE LA VERDAD".

DESDE LA INCONSCIENCIA O IGNORANCIA DE ESA VERDAD, NOS PARECE QUE SIEMPRE ES MEJOR ECHAR LAS CULPAS A ALGUIEN EN LUGAR DE ASUMIR NUESTRA RESPONSABILIDAD.

¿HASTA CUÁNDO?

PUES HASTA QUE DESEAMOS DESPERTAR Y VER.

Y AHÍ DESCUBRIMOS QUE LA VERDAD NO DUELE, SINO QUE ES LA PUERTA A LA LIBERTAD.

YA SABES: LA VERDAD OS HARÁ LIBRES.

¡TANTOS AÑOS ESCAPANDO DE LA VERDAD Y RESULTA QUE NOS ESTÁ ESPERANDO, TIERNA, PARA ACOGERNOS!

PERO BUENO, ES INEVITABLE HABER SUFRIDO PARA PODER ENTENDER QUE EL

SUFRIMIENTO NO VENÍA DE FUERA, SINO DE NUESTRA NEGATIVA A ACEPTAR LO QUE VIVÍAMOS.

YA VES, EN EL FONDO, FUE NECESARIO VIVIRLO...

Wau! Mejorar el personaje como decorar las paredes de la cárcel en vez de procurar escapar de ella.

JE, JE, JE...

Estudié psicología (cognitivo-conductual), aunque hace tiempo que no ejerzo.

¡AH! BUENO, ES UNA PERSPECTIVA ÚTIL PARA RESOLVER ALGUNOS TEMAS...

Considero que aunque un plan (en psicología) para tratar algún trastorno pasa por diseñar y ajustar diferentes técnicas (entre ellas discusión de pensamientos, por ejemplo) y es efectivo para superarlo. No obstante, creo entender que no es tan "profundo" como este "escapar de la cárcel" que vemos en este curso.

SÍ. PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL NO TENGA SENTIDO APLICADA A CIERTAS COSAS.

PERO SON NIVELES DIFERENTES, BUSCAN OBJETIVOS DIFERENTES. SIMPLEMENTE ESO.

Entiendo que la psicología tradicional, en el mejor de los casos, ayudaría a tener la cárcel tan decorada, que podamos llegar a estar "más o menos a gusto", pero sin lograr salir de ella. ¿No?

SÍ. MÁS O MENOS.

NOS PERMITE AJUSTARNOS SOCIALMENTE, PERO NO PONE EN DUDA NI LA SOCIEDAD, NI AL MISMO YO QUE DESEA AJUSTARSE.

SIN EMBARGO, HOY EN DÍA HAY ENFOQUES PSICOLÓGICOS BASTANTE PROFUNDOS COMO, POR EJEMPLO, LA GESTALT...

Y, NATURALMENTE, CUANTO MÁS HONDO ENTRES EN TI, MÁS ÚTIL SERÁS COMO PSICÓLOGO PUES PODRÁS IR, TAMBIÉN, CON TUS PACIENTES MUCHO MÁS HONDO... PODRÁS ACOMPAÑARLOS PORQUE SABRÁS DONDE HABITA LO MÁS PROFUNDO TUYO...

Ví tus videocursos del campus hace más de un año, me abrió bastante la mente y me ayudó en algunas situaciones que me ha tocado vivir. Pero fue de una manera muy rápida, este curso me sirve para ir asimilando, comprobar, entender nuestra mecanicidad... creo que terminaremos más despiertos.

SÍ.

ESTE ES UN TRABAJO GRADUADO QUE NOS ACOMPAÑA EN NUESTRO CRECER...

ESA, CREO ES SU VENTAJA, EL QUE SEA GRADUADO, PAUTADO Y ACOMPAÑADO.

ASÍ AVANZAMOS PASO A PASO...

Por otra parte, como tengo dos hijos de 10 y 14 años, me voy planteando cómo dentro de la educación, les estoy alimentando sus egos, y cómo dejar de hacerlo. Me imagino que en la medida en que avancemos y seamos capaces de comportarnos con ellos de una manera más despierta, y no desde nuestro propio ego, les ayudaremos a nuestros hijos en esa medida. ¿Es más o menos así?

SÍ. ES ASÍ.

TU NO PUEDES DESPERTARTE POR ELLOS, IGUAL QUE NO PUEDES COMER POR ELLOS, SENTIR POR ELLOS O RESPIRAR POR ELLOS.

PERO SI TÚ DESPIERTAS, ELLOS VERÁN UN EJEMPLO POSIBLE Y SABRÁN QUE PUEDEN DIRIGIRSE HACIA AHÍ.

EL MEJOR REGALO PARA NUESTROS HIJOS/AS ES QUE NOSOTROS SEAMOS CONSCIENTES.

Gracias Daniel.

A TI!

-Sobre el trabajo de Byron Katie

¡El trabajo de Byron Katie me parece brutal! Gracias por compartirlo con nosotros.

SÍ. ES UNA GRAAAAN HERRAMIENTA.

MUY SENCILLA (CUANDO SE PILLA EL TRUCO) Y MUY EFICAZ.

El pensamiento que me hace sufrir en los últimos meses es que mi pareja no responde como a mí me gustaría de cara a la crianza de nuestra hija. Cuando saco este tema para tratarlo con él no llegamos a entendernos y acabamos riñendo.

LO ENTIENDO.

PERO AQUÍ TE HAGO UNA PREGUNTA: ¿HABLÁIS CON LA INTENCIÓN DE BUSCAR UNA SOLUCIÓN? ¿O HABLÁIS COMO UNA ESTRATEGIA PARA AIREAR VUESTRAS DIFERENCIAS?

ES MUY DIFERENTE FOCALIZARSE EN LOS PROBLEMAS Y DIFERENCIAS, QUE HABLAR PARA FOCALIZARSE EN LAS SOLUCIONES.

Cuando paso por la trituradora de Byron Katie el pensamiento "Mi pareja debería colaborar conmigo para que los dos marquemos los mismos límites a nuestra hija" concluyo que tengo que aceptar que tenemos criterios distintos.

PERFECTO.

RECUERDO UNA NIÑA QUE DECÍA "SOY VEGETARIANA POR PARTE DE PADRE" Y ESO QUERÍA DECIR QUE CUANDO COCINABA EL PADRE ERA VEGETARIANA Y QUE CUANDO CONCINABA LA MADRE ERA OMNÍVORA.

Y ELLA TENÍA CLARO QUE CUANDO FUERA MAYOR YA DECIDIRÍA QUÉ COCINAR...

Y NO LE PARECÍA RARO QUE SUS PADRES TUVIERAN OPINIONES DIFERENTES... LO RARO HUBIERA SIDO QUE NO SE RESPETASEN POR VER EL MUNDO DISTINTO.

¿TE INSPIRA?

LO DIGO PORQUE NO PODEMOS EVITAR TENER DIFERENCIAS IRRECONCILIABLES CON OTRAS PERSONAS, PERO QUIZÁS PODEMOS GESTIONARLAS PARA QUE NO SEAN UN CONFLICTO DEMASIADO GRAVE.

Pero eso tiene consecuencias en la educación de mi hija... y eso me afecta porque quiero lo mejor para mi hija. Me encuentro atascada en este tema, ¿me ayudas? (te estoy pidiendo ayuda... jejeje)

POR SUPUESTO QUE DIFERENTES FORMAS DE EDUCAR PUEDEN TENER CONSECUENCIAS DIFERENTES PARA TU HIJA.

PERO SI LAS DIFERENCIAS NO SE OCULTAN Y NO SE USAN COMO DARDOS ENTRE VOSOTROS/AS, PUES ELLA PODRÁ VER QUE HAY OPCIONES DIFERENTES.. Y, EN EL FONDO, TENDRÁ UN GRAN APRENDIZAJE:

"UNO DE MIS PROGENITORES QUIERE TAL COSA, EL/LA OTRO/A QUIERE OTRA COSA... AHORA HACEMOS UNA, PERO YO SERÉ RESPONSABLE DE DECIDIR CUANDO LLEGUE EL MOMENTO POR CUÁL OPTO CUANDO A MÍ ME TOQUE ELEGIR. EN MI FAMILIA SE PUEDE DECIDIR, PODEMOS VER EL MUNDO DIFERENTE Y ESO NO NOS ROMPE, AL CONTRARIO, NOS AYUDA A ENTENDER MÁS PUNTOS DE VISTA. SOMOS FLEXIBLES."

QUIZÁS, PODRÍAS USAR LA TRITURADORA DE BYRON KATIE CON OTRAS FRASES:

MI PAREJA DEBERÍA CAMBIAR SUS VALORES POR LOS MÍOS.

MI PAREJA DEBERÍA HACERME CASO.

YO SÉ LO QUE ES BUENO PARA MI HIJA: LO QUE YO PIENSO.

MI PAREJA NO SABE LO QUE ES BUENO PARA MI HIJA.

MI PAREJA Y YO DEBEMOS PELEARNOS SOBRE LA EDUCACIÓN DE NUESTRA HIJA, POR SU BIEN

¿CÓMO LO VES? ¿TE AYUDA EN ALGO? ¡ESPERO QUE SÍ!

¡Gracias!

A TI!!

En el boletín 4 de respuestas. Veo que me expliqué incompletamente. Copio un trozo pequeño para ubicarte.

1- El mundo no debería facilitarme que me ponga a su servicio. ¿Por qué?

...

y tú dices:

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...

Yo sí que sé que quiero aportar al mundo siendo remunerada al mismo tiempo, no es que no lo sepa ver o que lo quiera ocultar, solo quería decir que llevo mucho tiempo haciendo cosas para el mundo y sin ser remunerada (hago de voluntaria mientras no encuentro un trabajo en línea con mis valores, porque si no lo está no soy feliz y para mi esto es esencia).

La primera cosa que hice por el mundo fue dejar un trabajo que no cumplía con mis propios valores sociales y en el que ganaba mucho dinero, porque pensaba que podía aportar (siendo remunerada para poder vivir, como me parece que funciona este plano existencial, uno ofrece y recibe para poder vivir) en otro trabajo que sí que esté en línea con mis propios valores.

Solo quería aclarar que a pesar de saber que quiero dar y recibir, que me muevo para que surja algo (paralelamente hago cosas por el mundo), no se mueve nada. y que no entiendo lo que la vida me está diciendo.

NO LO SÉ.
LO SIENTO.

UNO DE MIS MAESTROS DECÍA: LOS TRABAJOS QUE TE APARECEN SON LOS QUE LA VIDA QUIERE QUE HAGAS. NO LOS DESESTIMES PORQUE NO TE GUSTAN, NO SON LO QUE HAS ESTUDIADO...

ÉL SIEMPRE DECÍA QUE, MIENTRAS UN TRABAJO NO SEA ILEGAL, LO TOMEMOS CUANDO NOS LO OFRECEN.

Y EN CASOS COMO EL TUYO SOLÍA SUGERIR QUE TE OFRECIERAS DE NUEVO TAMBIÉN EN EL ÁREA DE TRABAJO EN LA QUE ESTUVISTE Y DECÍA: SI APARECE TRABAJO, ESTA CLARO LO QUE LA VIDA TE DICE: 'AQUÍ SÍ DEBES SEGUIR TRABAJANDO AHORA' Y TAMBIÉN DECÍA QUE SI NO SALE TRABAJO DE LO QUE AMAS, PUES QUE AMES LO QUE TE SALGA. PORQUE A VECES NO PODEMOS TRABAJAR EN LO QUE AMAMOS, PERO SÍ PODEMOS AMAR CUALQUIER TRABAJO QUE HAGAMOS...

LO SIENTO, PERO NO SE ME A OCURRIDO NADA MÁS QUE CITAR A UNO DE MIS MAESTROS (GERARDO SCHMEDLING TORRES) POR SI TE INSPIRA...

Otra pregunta diferente:

Yo no pienso que mi pareja debería ser más presente y por tanto, menos olvidadizo. O que no debería fumar, aunque fume poco. Pero de la forma en que soy yo, me gustaría mucho tener a mi lado alguien más presente en el aquí y ahora, atento a lo que está haciendo y por tanto, a ser más eficiente en los recursos en general.

DE ACUERDO.

Yo sé que él no es así y punto,

AHÍ DEMUESTRAS MUCHA SABIDURÍA

nunca he pensado en decirle “deberías...” pero hace poco que estamos saliendo y empiezo a ver estas cosas. Tu dices que podemos actuar para cambiar lo que podemos cambiar externamente y cambiar internamente si no podemos cambiar lo de fuera.

EFFECTIVAMENTE.

NO PODEMOS CAMBIAR A LOS DEMÁS SI ELLOS NO QUIEREN CAMBIAR, PERO SÍ PODEMOS CAMBIAR NUESTRA RELACIÓN CON ELLOS.

En este caso, es fácil para mí, puedo cortar la relación y esperar que la vida me

traiga a otra persona.

SÍ. SERÍA UNA OPCIÓN.

OTRA SERÍA APROVECHAR DE LAS DIFICULTADES PARA CRECER TÚ.

PERO YO NO SOY QUIEN PARA SUGERIR UNA U OTRA...

El tema es que esto lo llevo haciendo toda mi vida. Cuando algo no me gusta, dejo las relaciones.

LO ENTIENDO.

Creo que es evidente que tengo que cambiar algo dentro de mi.

SÍ.

TAMBIÉN YO INTUYO ALGO ASÍ. PERO SOLO TÚ PUEDES TOMAR TUS DECISIONES.

PERO POR LO QUE EXPLICAS: SI CORTAS Y VUELVE A REPETIRSE EL PATRÓN, QUIERE DECIR QUE EL CAMBIO DEBE SER INTERIOR....

La pregunta es.

¡AY! PERDÓN... NO HABÍAS PREGUNTA Y YO YA HE IDO EXPONIENDO MIS IDEAS...

BUENO, ESPERO QUE ALGUNA SEA ÚTIL...

¿Si yo soy una persona que me gusta mucho la limpieza y el orden en mi espacio vital y él no, de verdad me tengo que acostumbrar o aceptar estar en un espacio desordenado o ir detrás recogiendo y limpiando?

O PUEDES DELIMITAR UN ESPACIO SUYO DONDE TU PAREJA PUEDA SER DESORDENADO Y OTRO ESPACIO TUYO QUE NO PUEDA DESORDENAR.

SÍ, SON OPCIONES DIFERENTES...

EN TODO CASO, TE PREGUNTO:

¿VALORAS MÁS EL ORDEN DE TU CASA O TU RELACIÓN?
¿PUEDES VER Y VALORAR LOS VALORES DE LA OTRA PERSONA?
¿COMPARTÍS FELICIDAD? ¿VALORAS MÁS LO QUE COMPARTÍS O EL ORDEN EN CASA?
¿PODÉIS LLEGAR A ACUERDOS CUANDO TENÉIS VISIONES DIVERGENTES?
¿TENÉIS AMISTAD O INTIMIDAD ENTRE VOSOSTROS/AS?
¿TENÉIS ESTILOS DE VIDA COMPATIBLES Y MIRÁIS EL FUTURO COMO UN ESPACIO QUE DESEÁIS COMPARTIR?

LO DIGO PARA QUE VALORES LO QUE TIENES.

A VECES TENEMOS UNA RELACIÓN MUY VALIOSA Y COMO SOLO MIRAMOS LO QUE NO VA BIEN, NO VEMOS TODO LO VALIOSO QUE SÍ TENEMOS.

ESAS PREGUNTAS PUEDEN AYUDARTE A VALORAR LO QUE TIENES Y SEGUIR PROFUNDIZANDO.

O TAMBIÉN PUEDEN SERVIRTE PAR QUE VEAS QUE VUESTRA RELACIÓN O ES, TODAVÍA, LO BASTANTE SÓLIDA.

EN TODO CASO, SI EN UNA RELACIÓN ADMIRAMOS LOS VALORES DE LA OTRA PERSONA... ¡HAY MUCHO GANADO!

PERO SI NO ADMIRAMOS SUS VALORES... ¡CREO QUE DIFÍCILMENTE SE PODRÁ SALVAR!

DEBES DISCULPARME QUE ME HAYA DESVIADO DE TU PREGUNTA... PERO APROVECHO PARA AMPLIAR POR SI A OTRAS PERSONAS LES SIRVE...

No acabo de entender qué es lo que tengo que cambiar interiormente, ¿ver el desorden como algo agradable?

NO NECESARIAMENTE.

PERO QUIZÁS SÍ VER A LA PERSONA COMO MÁS IMPORTANTE QUE AL ORDEN.

VER A LA RELACIÓN COMO MÁS IMPORTANTE QUE EL ORDEN...

VALORAR MÁS A LA PERSONA QUE EL DESORDEN.

PERO ESO SOLO ES UNA IDEA...

Otra pregunta es que en este caso me cuesta hacer lo de Byron Katie porque yo no pienso que él debería... hay alguna otra técnica para entender cómo tengo que actuar en este caso?

NO SE ME OCURRE AHORA... PERO SÍ ESPERO QUE LO QUE TE HE DICHO TE SEA MÍNIMAMENTE ÚTIL....

¡CRUZO LOS DEDOS!

:)