

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[24 noviembre 2017]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Egoísmo.....	4
El perdón.....	8
Desaprender.....	13
Sobre el ejercicio de observación.....	25
Sobre el pensamiento, la acción y los sentimientos.....	37
Sobre el trabajo de Byrons Katie.....	45
Sobre la queja.....	47
Sobre las emociones y los sentimientos.....	49

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?

-Egoísmo

Hola Daniel, espero aclararme mientras te escribo.

HOLA!

SÍ, ESCRIBIR SUELE AYUDAR MUCHO, PUES OBLIGA A PLASMAR EL PENSAMIENTO POR ESCRITO Y, CLARO, ESO OBLIGA A INVESTIGAR QUÉ PENSAMOS.

Verás, hablo desde el otro lado del egoísta Vale? Del que padece sus egoísmos.

DE ACUERDO.

El egoísta "obliga" a otro a hacer cosas que no quiere, pero el otro también tiene su libertad para hacerlas o no No? Así veo yo el tema.

POR SUPUESTO.

UNA PERSONA EGOÍSTA ES UNA PERSONA QUE INTENTA QUE LOS DEMÁS HAGAN LO QUE ELLA NO QUIERE HACER.

PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE LOS DEMÁS LE HAGAN CASO.

SOLO QUIERE DECIR QUE, EN TANTO QUE EGOÍSTA, LO INTENTA.

Mi pregunta concreta es, qué pasa cuando el otro se da cuenta de que esa persona es una egoísta, pero no sabe, no tiene fuerza.... para impedirlo o para no Consentirlo?

PUES QUE HARÁ LO QUE PUEDA.

SI NO TIENE FUERZAS PARA DECIR QUE NO, PUES DIRÁ QUE SÍ.

Y, CLARO, VIVIRÁ LAS CONSECUENCIAS DE DECIR SÍ.

¿SERÁ ESO MALO?

CREO QUE NO. SIMPLEMENTE, IRÁ APRENDIENDO DE SUS RESULTADOS Y, EL SUFRIMIENTO Y LAS DIFICULTADES QUE VIVA LE HARÁN DE MAESTRAS.

DE ESTE MODO, AL CABO DE UN CIERTO TIEMPO, VERÁ QUE ES MÁS COSTOSO DECIR SÍ QUE DECIR NO.

ESE DÍA, SIN DARSE CUENTA DIRÁ "NO".

YA VES: TODO ES, EN REALIDAD, UN PROCESO DE APRENDIZAJE.

Y LO QUE NO APRENDEMOS POR DISCERNIMIENTO LO APRENDEMOS POR SUFRIMIENTO.

Mi caso es que lo que me hace sufrir es la impotencia de darme cuenta pero no ser capaz de cortarlo, de no permitirlo, de poner límites.

NO TE PREOCUPES: ESO QUIERE DECIR QUE AÚN NO HAS SUFRIDO BASTANTE PARA DECIR NO.

CUANDO ESTÉS REALMENTE HARTO/A DE SUFRIR POR DECIR "SÍ", SIMPLEMENTE EL "NO" SALDRÁ DE TU BOCA.

AHORA TE ANIMO A OBSERVARTE CUANDO DIGAS "SÍ". Y OBSERVARÁS QUE SALE EL "SÍ" POR ALGÚN MOTIVO: POR MIEDO, PARA EVITAR PROBLEMAS, PARA NO QUEDAR MAL...

BUENO. OBSÉRVALO.

A MEDIDA QUE VEAS EL SUFRIMIENTO QUE GENERA, DENTRO DE TI APARECERÁ LA FUERZA PARA DECIR NO.

TODOS TENEMOS QUE APRENDER Y EL SUFRIMIENTO ES UN APRENDIZAJE.

He llegado al punto de Aceptar que no puedo, de no martirizarme por ello, pero eso sí, a mi me hace sufrir menos, pero sigo consintiendo los egoísmos hacia mi.

BUENO, PUES YA SUFRES UN POCO MENOS.

PERO SUFRES.

Y ESE SUFRIMIENTO TE AYUDARÁ A APRENDER, TE AYUDARÁ A ENTENDER QUE TU "SÍ" LE AGREDE AL OTRO Y A TI.

POR LO TANTO, CUANDO APRENDÁS MÁS, LE PODRÁS DECIR QUE "NO" POR AMOR.

CUANDO VEAS QUE LE AGREDES CON TU "SÍ" SOLAMENTE LE PODRÁS DECIR QUE "NO"

PERO CLARO, ES UN PROCESO.

AHORA, CREO, TODAVÍA NO LO VES Y, POR ESO, NO PUEDES DECÍRSELO...

SIGO DEJANDO QUE EL OTRO ME OBLIGUE A HACER COSAS QUE NO QUIERO.

SÍ.

PERO NADIE TE OBLIGA.

TÚ LO HACES PORQUE QUIERES.

ESA PERSONA NO TE OBLIGA.

TÚ LO HACES.

LO DIGO PARA QUE DEJES DE ENGAÑARTE.

NADIE TE OBLIGA: TÚ DECIDES HACERLO. ASUME TU RESPONSABILIDAD. NO ESCURRAS EL BULTO.

Espero con tu ayuda ser capaz de " ya que me doy cuenta", ser capaz de no Consentirlo.

BUENO, EN REALIDAD, YO NO PUEDO COMPRENDER POR TI.

YO NO PUEDO DECIR QUE NO POR TI.

YO NO PUEDO HACERTE VER QUE NADIE TE OBLIGA SI TÚ NO LO VES.

PERO POR SUERTE, TU SUFRIRÁS EL RESULTADO DE TUS ACCIONES Y COMO ESTAS

DISPUESTO/A A VER, VERÁS.

TU SUFRIMIENTO TE ABRIRÁ LOS OJOS, PUES QUIERES VER.

¿NO ES MARAVILLOSO?

NO HUYAS DEL SUFRIMIENTO: TE INDICA LA PUERTA DE SALIDA.

: -)

Ah! Y es una persona que no puedo apartar de mi vida, es un hijo, puedo no convivir pero no quiero que desaparezca de mi vida.

LO ENTIENDO.

BASTA CON NO HACER DE ESCLAVO/A.

BASTA CON DEJAR QUE ÉL SEA RESPONSABLE DE LO QUE ÉL HAGA Y TÚ SEAS RESPONSABLE DE LO QUE TÚ HAGAS.

MIENTRAS ESO NO LLEGA, LA RELACIÓN GENERA UN POCO DE SUFRIMIENTO, ¿VERDAD?

Gracias por todo Daniel.

A TI, AUNQUE NO SÉ SI LO QUE TE HE DICHO TE SERÁ DEMASIADO ÚTIL... BUENO, AL MENOS LO HE INTENTADO.

(POR CIERTO, AHORA QUE ESTOY REVISANDO LO ESCRITO POR SI SE ME ESCAPA ALGÚN ERROR, VEO QUE, EN ESTE MISMO BOLETÍN, HAY OTRA PREGUNTA MUY PARECIDA: TE ANIMO A LEER LA RESPUESTA POR SI TE RESULTA ÚTIL VER LO MISMO DESDE OTRO PUNTO DE VISTA)

-El perdón

Buenos días Daniel, qué tal estas?

BUENOS DÍAS! CONTENTO Y TRANQUILO. ¡GRACIAS!

Pienso a menudo en el inconsciente porque estoy segura de que es ahí donde están muchos de nuestros conflictos pero no sé como hacerlo despertar. Me pinté el ojo y el si, pero no he notado ningún cambio.

SÍ.

PERO SI LO HICISTE DE CORAZÓN, NO IMPLICA QUE NO HAYA FUNCIONADO.

LOS CAMBIOS NO TIENEN QUE VERSE PARA PRODUCIRSE.

EL CAMBIO FUNDAMENTAL ES DAR EL MENSAJE A NUESTRO INCONSCIENTE QUE, A PARTIR DE AHORA, NO HACE FALTA QUE SIGA OCULTÁNDONOS INFORMACIÓN, QUE ESTAMOS DISPUESTOS/AS A VERLO TODO.

ESE ES EL CAMBIO FUNDAMENTAL.

Y ESO, SI LO HAS DECIDIDO, YA SE HA TRANSMITIDO. YA ES UN HECHO.

De hecho te quería comentar que casi nunca recuerdo mis sueños y eso me preocupa.

¡OH! NO TE PREOCUPES.

CUANDO SEA NECESARIO RECORDARLOS, LOS RECORDARÁS.

NO SE TRATA DE QUERER OBLIGAR A LA VIDA A QUE SEA COMO YO QUIERO, SINO DE PROCURAR VIVIR LO QUE NOS TOQUE CON LA MAYOR ACEPTACIÓN Y SABIDURÍA.

ESTA ACEPTACIÓN NOS ABRIRÁ A OTROS NIVELES DE CONCIENCIA.

PERO SI HAY ALGO DE MI VIDA QUE NO ACEPTO, SE CRISTALIZA Y NO SE MUEVE: NO

AVANZAMOS.

HAY UNA FRASE QUE LO DICE: "LO QUE SE RESISTE, PERSISTE"

POR LO TANTO, ACEPTA EL HECHO QUE NO RECUERDAS LOS SUEÑOS Y CUANDO LOS RECUERDES, TAMBIÉN PODRÁS ACEPTARLOS.

DE HECHO, LA ACEPTACIÓN ES UNA DE LAS HERRAMIENTAS FUNDAMENTALES DE LA SABIDURÍA.

Y, AL ACEPTAR QUE NO RECUERDAS, PUEDES ACEPTAR CUALQUIER COSA QUE RECUERDES... Y, CLARO, ESO HACE MÁS FÁCIL EL RECORDAR... ¡SI ES QUE TIENE QUE PRODUCIRSE!

Y otra cosa. Cómo se puede trabajar el perdón? Se trata de dejar atrás determinados pensamientos que yo sé que no me ayudan en absoluto y que además empeoran la situación.

CREO QUE HAY QUE SUPERAR LA IDEA DE PERDÓN. ES DEMASIADO SUPERFICIAL.

NO HAY NADA QUE PERDONAR.

LA OTRA PERSONA HIZO LO QUE PODÍA.

NO HAY NADA QUE PERDONAR.

LA OTRA PERSONA NO ME HIRIÓ.

ME HERÍ YO CON LO QUE PENSÉ SOBRE LO QUE LA OTRA PERSONA ME HIZO, AL NO PODER COMPRENDERLO, AL PENSAR QUE LO HACÍA A PROPÓSITO PUDIENDO HACER OTRA COSA.

NO HAY NADA QUE PERDONAR.

LA OTRA PERSONA NO PODÍA ACTUAR DIFERENTE. VIENDO EL MUNDO COMO LO VEÍA, NO PODÍA ACTUAR DIFERENTE.

Y YO ME HERÍ AL NO ENTENDERLO.

EL PERDÓN ES SUPERFICIAL (IMPLICA UN "*PUDISTE HACERLO DIFERENTE Y NO QUISISTE... Y AUNQUE TENGO DERECHO A VENGARME, RENUNCIO A LA VENGANZA*")

EN REALIDAD, TE ANIMO A DEJAR CAER LA NECESIDAD DE PERDONAR.

TE ANIMO, EN CAMBIO A AGRADECER.

TE ANIMO A AGRADECER EL REGALO, IMPLÍCITO, QUE RECIBISTE DE LA OTRA PERSONA.

SIN ELLA NO PODRÍAS HABER ENTENDIDO QUE CADA UNO HACE LO QUE PUEDE.

SIN ELLA NO PODRÍAS PRACTICAR LA COMPRESIÓN.

SIN SU ERROR NO PODRÍAS PRACTICAR EL AMOR.

SIN SU ERROR NO PODRÍAS PRACTICAR LA FLEXIBILIDAD.

SIN ELLA...

TE RUEGO QUE TE DES CUENTA QUE ESA PERSONA NO TE DAÑÓ, SINO QUE TE DAÑASTE A TI MISMO/A.

NO HAY NADA QUE PERDONAR.

PERO SÍ HAY MUCHO QUE AGRADECER. PORQUE CUANDO PUEDES RECORDAR LO VIVIDO ENTENDIENDO LO QUE TE ENSEÑA ENTENDERÁS QUE TE AYUDÓ A ENTENDER.

ALGUIEN TIENE QUE HACER EL PAPEL DE JUDAS EN NUESTRA VIDA (ES DECIR A CUALQUIER PERSONA QUE, DESDE NUESTRO PUNTO DE VISTA, SE EQUIVOCA).

A JUDAS NO HAY QUE PERDONARLO.

A JUDAS HAY QUE AGRADECERLE QUE NOS PERMITE APRENDER A AMAR, AL MARGEN DE CUALQUIER CIRCUNSTANCIA.

EN RESUMEN, NO SE TRATA DE PERDONAR, SINO DE AGRADECER.

A TRAVÉS DE LAS DIFICULTADES ENTENDEMOS LO QUE HEMOS VIVIDO,
ENTENDEMOS EL SENTIDO DE LA VIDA.

NO HEMOS DE "PERDONAR" A LAS DIFICULTADES. HEMOS DE AGRADECER SU
EXISTENCIA, PUES NOS DIERON UN PROFUNDO APRENDIZAJE.

Y AQUÍ REMARCO UN PEQUEÑO DETALLE PERO CLAVE: NO AGRADECES EL
SUFRIMIENTO, SINO EL APRENDIZAJE

¡ES ALGO MUUUUY DISTINTO!

UF!

ESPERO HABERTE AYUDADO EN ALGO...

Gracias de antemano. Estoy segura que este curso me va a ayudar mucho. Tus palabras siempre son reconfortantes y nos ponen en el camino de la solución, aunque resulte complicado, merece la pena intentarlo.

Y, EN REALIDAD, SOLO PARECE COMPLICADO.

CUANDO LO MIRAS ES MUY SIMPLE: AGRADECER LO QUE TE PERMITIÓ APRENDER.

DEJAR DE PENSAR QUE PUDO ACTUAR DIFERENTE Y ENTENDER QUE HIZO LO QUE PUDO Y QUE, SIN SU ERROR, TÚ NO PODRÍAS ENTENDER LO QUE AHORA ENTIENDES...

NO AGRADECER EL SUFRIMIENTO, SINO EL APRENDIZAJE QUE SE PRODUJO.

SABER QUE, TRAS ESA VIVENCIA, ERES MÁS SABIO/A QUE ANTES.

AGRADECERLO.

AGRACERLO.

DAR LAS GRACIAS AL UNIVERSO.

Un abrazo.

TAMBIÉN PARA TI. HAS TOCADO UN TEMA FUNDAMENTAL. CREO QUE SERÁ ÚTIL PARA MUCHAS PERSONAS.

-Desaprender

Hola Daniel,

HOLA!

En primer lugar gracias por ser como eres. Tu forma de enfocar las cosas me esta ayudando mucho, pues estoy en la fase de desaprender...

SÍ: ES IMPRESCINDIBLE PARTIR DEL HECHO QUE NO LO SABEMOS TODO Y QUE, INCLUSO, MUCHAS COSAS QUE CREEMOS PUEDEN SER ERRÓNEAS Y, POR TANTO, BUSCAR DESAPRENDER.

MIENTRAS CREA EN UN ERROR NO PODRÉ MIRAR LA REALIDAD.

POR ESO PROCURO ANIMAROS A NO CREER LO QUE DECIMOS EN EL CURSO, SINO A VERIFICARLO Y JUZGAR POR EL RESULTADO.

ESO NOS AYUDA A DEJAR DE "CREER" Y ENTRAR EN EL "LO SÉ PORQUE LO HE VERIFICADO"

Y, CLARO, EN ESE PROCESO, PUEDO VER QUE DESAPRENDER PUEDE SER UN PASO PREVIO PARA LLEGAR A COMPROBAR, A VERIFICARLO TODO.

Tengo varias cosas que consultarte.

ADELANTE

Primero.- Mi hija esta fuera trabajando, lleva dos meses y vuelve a finales de diciembre. Tiene 25 años y apunto de acabar un doctorado.

DEJA QUE HAGA UN APUNTE AQUÍ QUE SERÁ, CREO, MUY ÚTIL PARA TODAS LAS PERSONAS QUE TENÉIS HIJOS.

PERMÍTEME QUE TE HABLE PRIMERO DE LOS EX-PRESIDENTS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA: MAS, MONTILLA, MARAGALL, PUJOL (Y POR LO QUE PARECE, PUIGDEMONT).

MIRA, SON EX-PRESIDENTS.

QUÈ QUIERE DECIR?

PUES QUE FUERON PRESIDENTS Y AHORA YA NO LO SON.

SI SE CONFUNDEN, QUERRÁN MANDAR. PERO CLARO, COMO YA SE LES HA PASADO EL TIEMPO DE HACERLO, NADIE LES HARÁ NI CASO.... Y, CLARO, COMO NO LO ACEPTEN, SUFRIRÁN....

¿LO PILLAS?

BUENO, LO MISMO PASA CON EL HECHO DE SER PADRE O MADRE.

SER PADRE O MADRE SIGNIFICA TENER PODER DE DECISIÓN SOBRE EL HIJO/A: DECIDIR SI VA A UN COLEGIO U OTRO, DECIDIR SI LO ENVIAMOS DE COLONIAS O DE CAMPAMENTO, DECIDIR SI LO INSCRIBIMOS O NO EN UNA EXTRAESCOLARES, DECIDIR SI LO DEJAMOS IR A DORMIR A CASA DE UNA AMIGA O NO...

BUENO, EL PODER DE UN PADRE O UNA MADRE TERMINA CUANDO EL HIJO/A ES ADULTO/A.

SI TU HIJA TIENE 25 AÑOS.. ¡YA ES ADULTA!

Y TÚ YA ERES (COMO MARAGALL Y MONTILLA): EX-MADRE.

FUISTE MADRE.

AHORA YA NO NO LO ERES.

LO FUISTE... Y MANTIENES EL TÍTULO... ¡PERO SI INTENTAS MANDAR ERRARÁS!

CREO QUE, EN NUESTRA SOCIEDAD, TENEMOS UN ERROR GORDO: CREER QUE UNA MADRE (O PADRE) ES PARA SIEMPRE.

NO ES CIERTO.

PODEMOS CONSERVAR EL TÍTULO. PERO YA NO PODEMOS EJERCER. VAMOS, IGUALITO QUE LOS EX-PRESIDENTS DE LA GENERALITAT: CONSERVAN EL TÍTULO

PERO YA NO PUEDEN EJERCER...

Y ESO TAMBIÉN ES MUY ÚTIL, PUES TE PERMITE DEJAR VOLAR A TUS HIJOS/AS Y PERMITIR QUE CREZCAN CON SUS PROPIAS EXPERIENCIAS.

Pero sabes, no la he hechado de menos...

ME PARECE MUY NORMAL.

ELLA TIENE SU VIDA, TÚ LA TUYA.

¿NO CREES?

DE HECHO, DETRAS DE TU FRASE HAY LA CREENCIA FALSA QUE EL HABER SUFRIDO HUBIERA IMPLICADO QUE LA AMAS MÁS.

PERO EN REALIDAD LA AMAS MÁS CUANDO BUSCAS SU BIEN, AL MARGEN QUE TE APETEZCA MÁS O MENOS.

DA IGUAL QUE LO QUE SUFRAS O NO. ESO NO PRUEBA QUE LA AMES.

Y SI TÚ TIENES UNA VIDA INDEPENDIENTE Y FELIZ, PODRÁS COMPARTIR CON ELLA FELICIDAD.

SI TÚ NO ERES FELIZ, NO TENDRÁS FELICIDAD PARA COMPARTIR CON ELLA. SERÁS UNA VAMPIRO QUE QUIERE "CHUPAR" DE SU FELICIDAD.

y a veces me siento mal por eso.

LO ENTIENDO.

EL TÍPICO ERROR EN EL QUE MUCHAS MUJERES SE HAN EDUCADO: SI NO SUFRES NO AMAS.

UNA TONTERÍA COMO UN PIANO.

JUSTO LO HE COMENTADO EN EL PUNTO ANTERIOR, PERO TAMBIÉN LO COMENTAMOS EL PRIMER DÍA DE CLASE COMO UN PUNTO QUE NOS PUEDE IMPEDIR CRECER.

¿LO RECUERDAS?

Se que esta bien y que ella ha escogido irse unos meses.

SÍ!

Y ES UNA PERSONA ADULTA.

Y AMAR ES APOYAR EL CRECIMIENTO DE LA OTRA PERSONA.

SUFRIR ES UNA FORMA DE HACERLES CHANTAJE, PUES BUSCA IMPEDIR QUE HAGAN LO QUE QUIERAN SINO LO QUE NO NOS HACE SUFRIR A NOSOTROS: ¡ALGO MUY FEO ESTO DEL CHANTAJE! ¿NO TE PARECE?

¡SUERTE QUE TÚ NO LO HACES!

Porque voy a estar mal yo?. Ahora temo que vuelva, es muy exigente y con la excusa de que esta haciendo un doctorado,

PUES SI HACER EL DOCTORADO LE COMPLICLA LA VIDA, QUE LO DEJE. LOS DEMÁS NO TIENEN PORQUÉ ASUMIR SUS RESPONSABILIDADES.

MENOS EXCUSAS.

CADA PERSONA HACE LO QUE QUIERE.

SI RESULTA QUE YO HAGO ALGO QUE ME CUESTA, NO TENGO PORQUÉ EXIGIR A LOS DEMÁS QUE HAGAN LA COMPRA, LA COMIDA, LA LIMPIEZA DE CASA...

¿TE IMAGINAS UNA AMIGA TUYA DICIÉNDOTE QUE TE ENCARGUES DE SUS HIJOS Y SU CASA PORQUE "AHORA ESTÁ EN UNA FASE DE ESTUDIOS MUY EXIGENTE"?

¡NO TIENE NINGÚN SENTIDO ENTRE ADULTOS!

NATURALMENTE, LA PUEDES APOYAR PUNTUALMENTE. PERO QUE SU ESTILO DE VIDA TE EXIJA CAMBIAR LO QUE TÚ NO QUIERES CAMBIAR MES SUENA A EGOISTA (JUSTO ARRIBA HABLÁBAMOS DE ESTO: ¡Y TAMBIÉN CON HIJOS! ¡CARAMBA, MENUDA COINCIDENCIA!)

no colabora en casa (ahora se lo esta haciendo todo) y a mi me quita libertad, me siento oprimida cuando esta, y no me gusta nada.

BUENO, ESTO TAMBIÉN LO EXPLICAMOS EL PRIMER DÍA.

SE LLAMA EGOÍSMO: INTENTAR QUE LOS DEMÁS HAGAN LO QUE YO NO QUIERO HACER.

AHORA BIEN, QUE TÚ LO HAGAS O NO DEPENDE DE TI.

AHORA TE LLEGA UN MOMENTO DIFÍCIL, LO SÉ.

PORQUE, POR LO QUE EXPLICAS, EN VUESTRA RELACIÓN NO HABÉIS TRABAJADO LA RESPONSABILIDAD DE CADA PARTE Y TU SIGUES SIENDO SU "ESCLAVA"

PERO ESO ES MALTRATO HACIA LA ADULTA QUE FUE TU HIJA.

SI LO PERMITES, LA CONVIERTES EN EGOÍSTA Y EN "AMA CON LÁTIGO", PUES TÚ TE CONVIERTES EN "ESCLAVA"

¿REALMENTE QUIERES ESTO PARA TI Y PARA TU HIJA?

MIRA, ¿PODÉIS HABLAR DE ADULTA A ADULTA? ¿PUEDES DECIRLE QUE AHORA QUE ES ADULTA DEBE APORTAR EN CASA EN PIE DE IGUALDAD QUE CUALQUIER OTRA PERSONA ADULTA QUE VINIESE A CASA? ¿PUEDES TENER ESTA CONVERSACIÓN?

MIRA, JUSTO EN ESTE MISMO BOLETÍN OTRA PREGUNTA IBA DEL MISMO TEMA: DE CUANDO DECIMOS "SÍ" QUERIENDO DECIR "NO", DE LAS PERSONAS QUE SON "VÍCTIMAS DE EGOÍSTAS"

TE ANIMO A LEERLO, CREO QUE COMPLETARÁ ESTA RESPUESTA.

¿TE PARECE BIEN?

Sutilmente le he dicho que podria mirar de vivir sola o compartir piso... pero salta con la lagrimita y con que "parece que te estorbo"... y la verdad, un poco si.

PUES IGUAL NO SE LO DEBERÍAS DECIR SUTILMENTE, SINO DECIRLE CLARAMENTE.

SI VIENE A CASA, DEBE ACTUAR COMO PERSONA ADULTA Y APORTAR. NO SER UNA CARGA.

ELLA HACE EL DOCTORADO: ES SU OPCIÓN DE VIDA.

TU HACES OTRAS COSAS: ES TU OPCIÓN DE VIDA.

ALGÚN DÍA LE PEDIRÁS AYUDA. ALGÚN DÍA LE DARÁS AYUDA. PERO UNA PERSONA NO DEBERÍA CONDICIONAR EL ESTILO DE VIDA DE OTRA PERSONA ADULTA SI ESA PERSONA ADULTA NO QUIERE, ¿NO CREES?

PERO SI PREFIERES QUE NO ESTÉ EN CASA, IGUAL MERECE LA PENA QUE SE LO DIGAS.

LO IMPORTANTE ES DEJAR DE JUGAR AL JUEGO DE "SE LO DIGO SUTILMENTE" PARA QUE ELLA "CONTESTE CON UNA LÁGRIMA SUTIL".

CASI MEJOR QUE LO HABLÉIS DE ADULTA A ADULTA.

¿NO CREES?

SÍ. YA LO SÉ: CUESTA.

PERO NO HACERLO TIENE UN PRECIO MÁS ALTO.

AH! PERO MUUUUY IMPORTANTE: HÁBLALO BUSCANDO EL MÁXIMO BIEN PARA TI Y EL MÁXIMO BIEN PARA ELLA.

NO SE TRATA DE "ECHARLA" SINO DE VER LO QUE TÚ NECESITAS Y QUE ELLA, COMO ADULTA, LO RESPETE.

SE TRATA DE VER QUE TRATARLA COMO UNA ADOLESCENTE NO LA AYUDA PORQUE YA ES ADULTA.

BUENO, SUPONGO QUE LO VES.

SÉ QUE NO ES FÁCIL Y NO SÉ SI TE SALDRÁ BIEN O NO.

NO SÉ SI PODRÁS HABLAR CON ELLA DESDE LA CALMA Y EL AMOR O NO.

PERO ESPERO QUE LO DICHO TE SEA DE ALGUNA UTILIDAD.

A veces hace aquello que dijiste el sábado, es absorta en su mundo y si le dices/comentas algo, es como que: no me vengas con tus cosas... no me molestes. Tengo ganas de hacer mi vida!!. Como gestiono esto?

RELACIONATE CON ELLA COMO SI NO FUERA TU HIJA. LO FUE. AHORA ES UNA PERSONA QUE AMAS. IGUAL QUE OTRAS AMIGAS TUYAS O PRIMAS O...

SI UNA AMIGA TUYA, A LA QUE AMAS, NECESITA VENIR A VIVIR A TU CASA, ¿QUÉ LE PEDIRÍAS? ¿QUÉ NORMAS PONDRÍAS?

PUES CREO QUE AHÍ TIENES UNA PISTA PARA ACTUAR IGUAL...

YA ES ADULTA

FUE TU HIJA (CONSERVA EL TÍTULO COMO LOS EX-PRESIDENTS DE LA GENERALITAT, PERO NO TE PUEDE EXIGIR QUE LE HAGAS LA COMIDITA, QUE LA LLEVES AL COLEGIO DE LA MANO, QUE...). LO PILLAS, ¿VERDAD? YA SE LE PASÓ LA EDAD...

AHORA ES ADULTA...

Cuando pienso que quedan 5 semanas para que vuelva, me noto nerviosa y con esa sensación de que no me gusta nada.

PUES AL CONTRARIO: TIENES DELANTE UNA OPORTUNIDAD MARAVILLOSA DE SANAR TU RELACIÓN CON TU HIJA, DE HACERLA MÁS ADULTA Y MÁS IGUALITARIA, DE BASARLA EN EL AMOR Y NO EN EL ABUSO Y LA DEPENDENCIA.

¡ESTÁS A 5 SEMANAS DE UNA MARAVILLOSA RELACIÓN CON TU HIJA!

QUIZÁS DEBERÁS ATRAVESAR ALGUNA TORMENTA (SI TODO VA BIEN SOLO SERÁ UNA PEQUEÑA LLUVIA).

PERO MEJOR HACERLO AHORA QUE QUEDAR SIEMPRE ATRAPADA EN EL ROL DE MADRE-ESCLAVA Y DEJAR A TU EX-HIJA (JE, JE, JEE... ¡QUÉ RARO QUEDA ESTO DE "EX-HIJA"!) EN EL ROL DE EGOÍSTA EXIGENTE A LA QUIERO SACIAR AUNQUE SEA INSACIABLE...

Segundo.- Soy hija única. Mi madre. Lleva enferma 10 años, está en una residencia y claro, la tengo que ir a ver amenudo.

MENTIRA.

NO "TIENES" QUE IR A MENUDO.

PUEDES IR MENUDO

DECIDES IR A MENUDO

ES MUY DISTINTO, ¿LO VES?

PUEDES ACTUAR DIFERENTE SI LO DESEAS

Siempre me ha hecho chantaje emocional y yo lo he consentido,

¡OH!

¡QUÉ DIVERTIDO! ¡TU MADRE Y TU HIJA SON IGUALES!

:-)

YA VES: CREO QUE UNA PARTE DE TU PERSONAJE SALTA A LA VISTA...

¿LO PILLAS?

lo se, pero ahora estoy ya un poco harta y consiento menos.

JE, JE, JE... ME SUENA (ACABAMOS DE HABLAR DE LO MISMO CON RELACIÓN A TU HIJA)

JE, JE, JE...

Son mucho años pendiente de ella y sinceramente, voy a verla por obligación, no tiene practicamente conversación y la poca que tiene, es en plan... "como es que has venido" cuando hace dos dias que fui.... o "quedate a darme la cena"...

LO ENTIENDO.

Si no voy me siento culpable, pero me siento atrapada... No la puedo abandonar, soy consciente y tampoco quiero hacerlo. Pero gestionar esa desgana, esa losa que siento encima.. como lo hago?

PUES NO SÉ QUÉ DECIRTE...

PERO SÍ TE PROPONGO UNA COSA.

SI TÚ FUERAS TU MADRE Y VIESES QUE HAS ESTADO "CHANTEJEANDO" A TU HIJA DURANTE AÑOS Y RELACIONÁNDOTE CON ELLA DESDE EL ENFADO, EL MALTRATO, LA QUEJA...

¿QUÉ TE AYUDARÍA A DEJAR DE SER UNA BRUJA PIRULA SIN SENTIRTE HERIDA?

¿CÓMO DEBERÍA ACTUAR TU HIJA PARA QUE TÚ DEJASES DE SER UNA DICTADORA Y, A LA VEZ, SIN INSULTARTE?

¿QUIZÁS DEBERÍA IGNORAR MUCHOS DE TUS COMENTARIOS?

¿QUIZÁS DEBERÍA TOMARSE AL PIE DE LA LETRA ALGUNOS DE SUS COMENTARIOS Y AL DECIR "OTRA VEZ AQUÍ, SI YA VINISTE AYER" ESTAR CINCO MINUTOS Y MARCHAR AL CINE "QUE YA ESTUVE AQUÍ AYER"?

¿QUIZÁS DEBERÍA HABLARTE CON SENTIDO DEL HUMOR PARA DESMONTAR LOS CHANTAJES?

NO LO SÉ.

PERO SI LO MIRAS DESDE EL OTRO PUNTO DE VISTA QUIZÁS TE AYUDE.

EN TODO CASO, CREO QUE LO MÁS IMPORTANTE ES DARTE CUENTA QUE TU RELACIÓN CON TU MADRE Y TU HIJA SON CASI IGUALES...

CASI SEGURO QUE HABLA DE UNA FORMA TÍPICA DE RELACIONARTE DE TU PERSONAJE, CASI SEGURO QUE ESTAMOS DELANTE DE ALGO NUCLEAR Y, CLARO, SI LO VES TE DARÁS CUENTA QUE PUEDES APROVECHARLO POR AMBOS LADOS PARA CRECER DOBLEMENTE.

MIRA POR DONDE TE HAN SALIDO DOS ENTRENADORAS ESPIRITUALES EN TU VIDA.

¿NO ES SUERTE?

;-)

Tercero.- Impaciencia. Tengo la sensación de que se me escapa la vida, de que me quedan pocos años para disfrutar y necesito hacer cosas. Se que todo llega cuando ha de llegar, pero no soporto perder el tiempo ni que me lo hagan perder. Mi vida no ha sido de color rosa, como la de casi todo el mundo, me quedé sin padre a los 12 años, mi madre me absorbio, me case joven, mi marido murio hace 5 años y me ha costado mucho volver a dar sentido a la vida. Por eso necesito sentir que vivo la vida, que son dos dias y que hay que disfrutarla y que como tu dices, la vida es un verano... pero eso a la vez me causa ansiedad... Como lo gestiono?

NO LO SÉ.

PERO COMO YA TE HABRÁS VISTO QUE TIENES UN TRABAJO A HACER CON TU HIJA Y TU MADRE, QUIZÁS COMPRUEBES QUE CUANTO MÁS HAGAS AHÍ, MÁS VIVA ESTARÁS.

EN ESTE MOMENTO, VIVES A MEDIAS CEDIENDO ANTE TU MADRE Y TU HIJA...

BUENO, CUANDO TRABAJES ESO VERÁS QUE TU VIDA SE AMPLIFICA...

Y NO TE PREOCUPES: LA TOTALIDAD DEL CURSO VA EN EL DIRECCIÓN DE VIVIR MÁS CONSCIENTEMENTE...

Y Cuarto.- (Ya no te molesto mas).

NO MOLESTAS.

CREO QUE TODO ESTO NO SOLO TE SERÁ ÚTIL A TI, SINO A MUCHAS PERSONAS.

NOS CREEMOS MUY "ESPECIALES" PERO TODOS SOMOS IGUALES.

EN CATALÁN SE DICE "QUIEN NO TIENE UN AJO, TIENE UNA CEBOLLA", VERLO EN LOS BOLETINES NOS AYUDA A ENTENDER QUE TODOS TENEMOS EL MISMO TRABAJO A HACER....

NO MOLESTAS EN ABSOLUTO: ABRES VENTANAS A MUCHAS PERSONAS. NOS

AYUDAS. GRACIAS.

Esto parece que ya lo llevo algo mejor y que cuando veo que me voy a pasar de frenada... pienso, y me digo: "este no es tu problema, es su problema y le vale para algo, así que no te metas", aunque a veces me cuesta.

PUES A SEGUIR PRACTICANDO!!

Siempre intento solucionar los problemas de los demas,

¡CLARO!

DE ESTE MODO EVITAS ABORDAR LOS TUYOS.

¿TE DAS CUENTA?

¿Y PUEDES DEDUCIR A QUÉ SÍ DEBES DEDICARTE?

:)

sobre todo de mi pareja, que está el solo a cargo de sus hijos y cuando me explica cosas, pues intento ayudar o le doy consejos. El me dice que le va bien que se los de, que a veces mi punto de vista desde otras perspectiva le ayuda a solucionar problemas, pero lo cierto es que a mi, a veces me hace que me preocupe en exceso y me hace pensar demasiado en el futuro, en su futuro, no en el mio, y me gustaría saber como hacer para que esto no me ocurra.

CREO QUE CON LA PISTA QUE TE HE DADO EN EL PÁRRAFO ANTERIOR TIENES MÁS QUE BASTANTE: DARTE CUENTA QUE USAS LOS PROBLEMAS DE LOS DEMÁS PARA NO RESOLVER LOS TUYOS.

ASÍ QUE, CUANDO TE CENTRES EN LOS PROBLEMAS AJENOS, TE SUGERIRÉ QUE TE PREGUNTES "¿QUÉ PROBLEMA MÍO ESTOY DEJANDO DESATENDIDO?"

:)

Resumiendo, sabes una cosa, hay dias en que me gustaria gritar: QUIERO VIVIR TRANQUILA.

PUES VAS EN LA BUENA DIRECCIÓN.

AHORA HABRÁ UNAS TORMENTILLAS... PERO SI NO ABORDAS LOS PROBLEMAS SEGUIRÁN CRECIENDO...

ES LO QUE DICE "EL PRINCIPITO" EN EL LIBRO: LOS BAOBABS HAY QUE ARRANCARLOS CUANDO SON PEQUEÑOS... ¡QUE LUEGO ES UN POQUITO MÁS DIFÍCIL!

:-)

¡PUES AL TRABAJO!

:-)

Muchas gracias Daniel.

¡A TI!

-Sobre el ejercicio de observación

Buenos días Daniel,

HOLA!

yo tengo una pequeña duda y es que me cuesta observarme.

BUENO, ESO ES NORMAL.

AL PRINCIPIO NO TENEMOS PRÁCTICA Y TENDEMOS A IDENTIFICARNOS O A OBSERVAR PARCIALMENTE Y CREER QUE ESO ES OBSERVAR...

PERO NO TE PREOCUPES: ES COMO IR EN BICICLETA, SE ACABA PILLANDO CON UN POCO DE PRÁCTICA. SOLAMENTE HAY QUE LEVANTARSE DEL SUELO EL NÚMERO SUFICIENTE DE VECES.

:-)

Es decir, yo sigo tus consejos y métodos que nos explicas en clase de intentar verme en 3ra persona, o como si me estuviera grabando una camera.

GENIAL.

LO MIRAS Y TOMAS NOTA.

NO NECESITAS SACAR CONCLUSIONES. SOLO TOMAR NOTA.

OBSERVAR, POR EJEMPLO:

LA PERSONAJE QUIERE QUEDAR BIEN.

LA PERSONAJE HABLA DIFERENTE ANTE PERSONAS CON PODER.

LA PERSONAJE QUIERE PASAR DESAPERCIBIDA...

LA PERSONAJE MIENTE.

LA PERSONAJE QUIERE PARECER BUENA.

CON OBSERVACIONES COMO ESTAS SON MÁS QUE SUFICIENTES...

POCO A POCO VAN HACIÉNDOSE MÁS EVIDENTES Y ACABAMOS VIENDO UNAS QUE SE REPITEN SIEMPRE Y QUE MARCAN MUCHO NUESTRA VIDA: ¡ESTAREMOS ANTE UN PATRÓN DE CONDUCTA AL DESCUBIERTO!

Incluso hablo de la posesa diciendo mira que hace ahora la posesa pero no me sé leer, no llego a ninguna conclusión, ni me queda nada claro.

TENGO LA ESPERANZA QUE LAS OBSERVACIONES QUE HE PUESTO DE EJEMPLO EN LAS LÍNEAS ANTERIORES, TE SEAN ÚTILES PARA ENTENDER QUE NO HAY QUE BUSCAR DEMASIADO... ¡SOLO OBSERVAR Y ECHAR UNA FOTO!

MUY SENCILLO.

¿TE HAN SERVIDO LOS EJEMPLOS?

¿LO VES MÁS CLARO AHORA?

¡ESPERO QUE SÍ!

Es decir, a veces puedo decir:" ¡ay!, mira estas teniendo pensamientos negativos", pero después ya está, no se ver el porqué de estos pensamientos negativos.

BUSCAR EL POR QUÉ SERÍA JUZGAR, SERÍA ANALIZAR.

AHORA NI JUZGAMOS NI ANALIZAMOS.

SOLO OBSERVAMOS.

"LA PERSONAJE SE CRITICA POR NO SER MÁS ALTA"

"LA PERSONAJE SE CRITICA POR NO SER MÁS ESBELTA"

ETC.

CON EL TIEMPO VEREMOS QUE ALGUNAS OBSERVACIONES TIENDEN A ESTAR VINCULADAS Y HABLAN DE LO MISMO...

¡Y YA LO TENDREMOS!

POR EJEMPLO, VEREMOS QUE TENEMOS UN MANDATO DE BELLEZA Y UNA IDENTIFICACIÓN CON EL CUERPO... O QUE QUEREMOS SER BUENOS/AS... O QUE DESEAMOS QUE VEAN QUE SOMOS MÁS LISTOS QUE MADAME CURIE...

A veces también pienso pues ahora estas aquí muy sola en tu mundo sin escuchar a nadie y luego me pregunto a mí misma: ¿te gusta estar así? ¿estás cómoda? a veces la respuesta es que si y otras veces es que no, que estoy pensando en que pueden pensar los demás, o que me estoy encerrando demasiado en mi misma... No sé si estoy haciendo bien el ejercicio de observación bien o no porque yo observo (a veces) pero no entiendo mucho y a veces como no entiendo simplemente me olvido o dejo de enfocarme con eso, me beso y ya está.

EN REALIDAD ES MUCHO MÁS SIMPLE:

OBSERVAS Y APUNTAS.

SIN QUERER SACAR CONCLUSIONES, NI SABER EL POR QUÉ.

ESPERO QUE LOS EJEMPLOS QUE HE PUESTO PUEDEN AYUDARTE.

¿Puedes darme algún consejo o pista para que lo entienda mejor?

ESPERO QUE LO DICHO TE SEA DE UTILIDAD. EN CASO CONTRARIO, NO DUDES EN VOLVER A PREGUNTAR, ¿DE ACUERDO?

Muchísimas gracias.

A TI!!

SEGURO QUE ESTO HA AYUDADO A MUCHÍSIMAS PERSONAS!!!

Hola Daniel,

HOLA!

Yo llevo muchos años observándome en el terreno de las relaciones amorosas.

PUES ENTONCES VERÁS QUE AVANZARÁS RÁPIDO AHORA.

Siempre, desde los 16 años reacciono de la misma manera.

Cuando me dejan me siento fatal, pienso que no valgo nada.

BUENO, RESUMIR "LAS RELACIONES AMOROSAS" EN QUE TE SIENTES FATAL CUANDO DEJAN ES HACER, REALMENTE, UN RESUMEN MUY RESUMIDO.

:-)

Y AUNQUE HAYA OCURRIDO MUCHÍSIMAS VECES, ESO NO ES HABER OBSERVADO LAS RELACIONES, PUESTO QUE EN LA EXPLICACIÓN SE SALTA TODO LO PREVIO.

SE SALTA, EN REALIDAD, LA RELACIÓN EN SÍ.

DIGAMOS QUE TIENES MUY OBSERVADO CUANDO YA NO HAY RELACIÓN...

¡PERO NO SÉ SI OBSERVAS LO QUE SUCEDE DURANTE LA RELACIÓN!

HAY PERSONAS QUE "AHOGAN" A SU PAREJA.

HAY PERSONAS QUE JUEGAN A "HACERSE LAS INFANTILES"

HAY PERSONAS QUE, A LOS DOS MESES, YA PROYECTAN UNA CASA, CON PERRO, TRES NIÑOS Y VIDA HOGAREÑA PERFECTA... ¡Y PRESIONAN SIN PIEDAD PARA HACER UN HIPOTECA!

HAY PERSONAS QUE CREEN QUE SENTIR ENAMORAMIENTO ES AMAR Y, CLARO,

CUANDO PASA EL BROTE HORMONAL CAMBIAN DE RELACIÓN

HAY PERSONAS QUE SOLO SE ENAMORAN DE OTRAS QUE NO QUIEREN COMPROMISOS

OTROS, QUE NO QUIEREN HIJOS, SOLO SE RELACIONAN CON PERSONAS QUE SÍ QUIEREN HIJOS

OTRAS PERSONAS SOLO ESTABLECEN VÍNCULOS SI LA PERSONA CORRESPONDIENTE TIENE PROBLEMAS Y ELLAS LO PUEDEN "AYUDARLA".

¿TÚ TAMBIÉN HAS OBSERVADO ESO?

¿TAMBIÉN TE OBSERVAS DURANTE LA RELACIÓN?

¿O LO ÚNICO QUE TIENES OBSERVADO ES CUANDO TE DEJAN?

QUIERO DISCULPARME: NO SOLO TE ESTOY CONTESTANDO SOLAMENTE A TI, SINO QUE APROVECHO ESTA PREGUNTA PARA REFLEXIONAR SOBRE COSAS QUE PUEDEN SER ÚTILES A MUCHAS PERSONAS...

NO TE LO TOMES COMO ALGO PERSONAL.

SI NO TE SIRVE A TI, SEGURO QUE SIRVE A ALGUIEN.

LO DIGO PARA EVITAR QUE TE SIENTAS AGREDIDA/O...

AUNQUE SI OCURRIESE, PODRÍAS PONER LA CÁMARA Y OBSERVAR LO QUE TE DICES AL SENTIRTE AGRADEDIDO/A, OBSERVAR LO QUE TE AGREDE...

¡TODO SE PUEDE APROVECHAR PARA CRECER INTERIORMENTE!

Ha sido siempre un *handicap* para mí porque me quedo frustrada durante tiempo y tiempo y aunque sigo haciendo vida normal, estoy de buen humor y parece que lo haya superado, no es cierto, cada vez que recreo el momento en el que la pareja me deja, me duele en el alma.

SÍ.

LO ENTIENDO.

ES HABITUAL EN LA FORMA COMO, ACTUALMENTE EN OCCIDENTE, ESTABLECEMOS RELACIONES DE PAREJA.

PERO LO IMPORTANTE ES SI TE HAS OBSERVADO DURANTE LA RELACIÓN:

¿AMABAS O DEPENDÍAS?

¿QUÉ TE ATRAÍA?

¿DABAS LIBERTAD O ATABAS?

¿CREÍAS QUE ENAMORAMIENTO ES IGUAL A AMOR?

¿PODÍAS HABLAR DE TODO O TE PROHIBÍAS ALGUNOS TEMAS? ¿CUÁLES?

¿CÓMO VIVÍAS LA SEXUALIDAD?

¿CÓMO VIVÍAS EL COMPROMISO?

¿QUÉ HACÍAS SI NOTABAS ATRACCIÓN SEXUAL POR OTRAS PERSONAS MIENTRAS SALÍAS CON OTRA?

ETC

ESO ES OBSERVARME EN LAS RELACIONES.

¿LO VES?

Me vengo observando desde hace muchísimo tiempo y tengo claro que lo que siento no es tristeza por haber perdido a una persona a la que amaba; en realidad tengo muy claro que no amo a esa persona, lo que realmente me duele es el vacío que deja en mí, la pérdida de mi amor propio, el hecho de que me dejen es porque no me quieren y eso hiere mi orgullo, mi ego.

Y SI TE OBSERVAS DURANTE LA RELACIÓN, SEGURO QUE VERÁS COSAS QUE AHÍ ESTÁS HACIENDO EN FUNCIÓN DE ESTO.

¡Y QUE A MENUDO PASAN DESAPERCIBIDAS!

En realidad, me importa poco esa persona, lo único que me importa soy yo: he sido abandonada y entonces pienso que me han dejado porque soy fea o porque las hay más guapas que yo o cualquier otra cosa relacionada con mi físico o mi

carácter.

DE ACUERDO.

Y AHÍ VES MANDATOS:

HAY QUE TENER UN CUERPO TAL O UN CARÁCTER DE ESE OTRO MODO...

En las relaciones me hago la chula y doy la imagen de una persona muy segura de sí misma, pero es todo fachada, es mentira, en realidad soy la inseguridad personificada.

Y TE ANIMO A OBSERVAR ESO.

TE ANIMO A OBSERVAR TUS MENTIRAS.

A OBSERVARLAS.

QUE TE DEJEN ES SOLO LA CONCLUSIÓN FINAL DE UNA RELACIÓN DONDE, ENTRE TU FACHADA Y QUE LA PERSONA CONCRETA NO TE IMPORTA, EL FINAL ESTABA CANTADO.

LA PREGUNTA ES: ¿HAS OBSERVADO COMO TÚ MISMA VAS RELACIONÁNDOTE Y, QUIZÁS, BOICOTEAS ACTIVAMENTE LA RELACIÓN?

¿PUEDES OBSERVAR CÓMO TE RELACIONAS MIENTRAS LA RELACIÓN DURA?

Con todo este rollo, lo que te vengo a decir es que la fase de observación la he practicado durante años, pero no se llegar más allá.

PUES TE RUEGO QUE PONGAS POR ESCRITO EN FRASES MUY CORTAS LO QUE HAS OBSERVADO. CADA FRASE (¡¡MUY CORTA!!) UNA OBSERVACIÓN OBJETIVA DIFERENTE.

¿TE PARECE?

Y TAMBIÉN TE ANIMO A MARCAR AQUELLAS QUE SE REPITEN MUCHAS VECES O TE HACEN SUFRIR MÁS.

A PARTIR DE AHÍ, TE PIDO QUE SIGAS OBSERVANDO Y VIENDO SI AHORA SE SIGUEN PRODUCIENDO O HAY ALGÚN ERROR EN LAS OBSERVACIONES.

¿TE PARECE?

PERO TE LO DIGO BIEN CLARAMENTE: ESCRIBIRLAS.

AL ESCRIBIR ENTRAMOS EN UNA PRUEBA DE FUEGO.

NO TE ENROLLES: FRASES CORTAS. CADA FRASE UNA OBSERVACIÓN. SI SE REPITE CONTINUAMENTE, PONLE UNA CRUZ.

Y LUEGO VERIFICAR QUE ESTÁ BIEN OBSERVADO PUES SIGUES VIÉNDOLO EN TU VIDA.

DE AHÍ SEGUIREMOS TRABAJANDO DENTRO DE UN TIEMPO.

IGUAL TIENES QUE ESPERAR UNAS SEMANAS A QUE TODO EL MUNDO LLEGUE AHÍ PARA PODER DAR EL PASO SIGUIENTE. PERO ASÍ TODOS VAMOS JUNTOS Y EL CURSO ES ORDENADO Y ESTOY SEGURO DE NO DEJARME A NADIE POR EL CAMINO.

NATURALMENTE, TAMBIÉN PUEDE SUCEDER QUE VEAS QUE ALGUNAS OBSERVACIONES SON INCOMPLETAS O INEXACTAS: PUES LAS COMPLETAS A PARTIR DE LO QUE OBSERVES.

SIN INVENTAR: OBSERVANDO. ¿DE ACUERDO?

Sé que no mando en esta faceta de mi vida, en lo demás, puedo enfrentarme con cualquier problema y tengo capacidad para seguir adelante, pero cuando tocamos el tema de relaciones amorosas, ahí ya, el personaje es el rey del mambo y me domina totalmente.

¡A ver si puedo ver la luz con este curso tuyo que tanto me está gustando y puedo cambiar esta tendencia que me tiene negraaaa!!!

¡PUES AL TAJO! ¡A SEGUIR OBSERVANDO!

Hola Daniel.

HOLA!

Voy a comentar una experiencia mía de hace una semana.

ADELANTE.

Me cuesta relacionarme con las personas, reconozco algunos pensamientos que me producen cierta ansiedad al respecto.

DE ACUERDO.

En este sentido el año pasado no acudí a un encuentro de antiguos alumnos en el colegio interno donde estuve los últimos cursos de lo que era la EGB. En parte por mi situación personal que estaba pasando y tenía pocos ánimos (o al menos fue mi excusa).

LO ENTIENDO.

Y ME ALEGRO QUE VEAS QUE, POSIBLEMENTE, ERA LA EXCUSA PERFECTA, PERO NO LA TOTALIDAD DE LA EXPLICACIÓN, ¿VERDAD?

Sin embargo, el otro día sí que acudí a una comida donde nos juntamos los que íbamos al mismo curso de este colegio (¡tras 37 años sin verlos!).

¡YA SON DÍAS!

Para mí fue una sorpresa, no solamente por lo a gusto que estuve, sino porque apenas experimente ansiedad, ni antes ni durante el encuentro, ni preste atención, si los tuve, a los pensamientos que solía tener, también el año pasado. Y eso que el resto ya se vieron el año pasado.

¡CARAMBA!

Incluso preferí no ponerme en la mesa con los que más relación tenía, con idea de "no estar tan arropado" y relacionarme con el resto. Realmente disfruté de la experiencia.

¡OSTRAS! ESO SÍ ES PASAR EL EXAMEN CON NOTA Y VER QUE ESTA PARTE DE LA ASIGNATURA YA ESTÁ APROBADA, ¿NO CREES?

Posteriormente, relacioné esta experiencia (y estar tan a gusto en esta situación social en mi caso) con centrarme en estar, en observar la experiencia, y no asociar esta situación a otras que haya estado más incómodo.

CREO QUE HAS DADO EN EL CLAVO.

CUANDO ESTOY AQUÍ PRESENTE, NO HAY JUICIO, SIN JUICIO NO HAY ANSIEDAD, NI SUFRIMIENTO: SOLO NOS VAMOS ADAPTANDO A LO QUE SUCEDE.

**¿Pudo ser que no hice mucho caso a mí ego?
¿Aunque se trate de una experiencia, tan rápido?**

SÍ.

CREO QUE HAY MUCHAS POSIBILIDADES QUE SEA ESO.

ESTAR PRESENTE, SIN HACER CASO A TU EGO.

Y, ¿SABES QUÉ ES LO HERMOSO DEL CASO?

QUE AHORA INTUYES QUE PUEDES REPETIRLO MÁS VECES, CUANDO QUIERAS...

Y TAMBIÉN INTUYES (O INTUIRÁS EN BREVE) QUE CUANDO SE VIVE ASÍ LA VIDA ES MÁS INTENSA Y REAL... QUE, EN REALIDAD, SOLO MERECE LA PENA VIVIR ASÍ: LEJOS DEL SUFRIMIENTO, EN EL AQUÍ Y AHORA, SIN JUICIOS...

AHORA SABES QUE HAY UNA PUERTA QUE PUEDES ABRIR...

QUIZÁS TE CUESTE UN POCO DAR CON LA MANIVELA DE APERTURA DE LA PUERTA, PERO CON UN POQUITO DE PRÁCTICA PODRÁS ENTRAR AHÍ SIEMPRE QUE QUIERAS.

DESEO REMARCAR QUE TANTO LA OBSERVACIÓN COMO EL EJERCICIO DEL WC, TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS HERMOSOS Y UNO DE ELLOS ES ESTE: IR DESCUBRIENDO FORMAS DE ESTAR MÁS PRESENTE... ¡Y HACERLO DE FORMA NATURAL, SIN ESFUERZO, ORGÁNICA!

Y SI OTRO DÍA LO INTENTAS Y NO PUEDES Y TE CRITICAS... ¡PUES OBSERVAS CÓMO TE CRITICAS Y YA ESTÁ! ¡ASÍ TODO SE APROVECHA PARA CRECER EN LUGAR DE USARLO PARA SUFRIR!

:)

Aunque todos los aprendizajes tengan altibajos, el modo en que he experimentado esta situación, me motiva mucho en vivir este curso.

PARECE UN CURSO SENCILLITO... ¡PERO VAMOS MUY A FONDO!

SOBRE TODO, PORQUE VOSOTROS/AS ASÍ LO QUERÉIS!

¡MENUDA PANDA DE VALIENTES! ¡SOIS ADMIRABLES!

Me da la sensación que en cuanto nos veamos experimentar algunas situaciones mejor que en el pasado, nos servirá de motivación para seguir por este camino.

TOTALMENTE DE ACUERDO: PEQUEÑOS CAMBIOS REALES QUE TE CONFIRMAN QUE ALGO SE ESTÁ PRODUCIENDO... ¡AUNQUE NO ESTEMOS BUSCANDO CAMBIAR!

¿NO ES CURIOSO?

:)

Un saludo.

GRACIAS POR COMPARTIR LA EXPERIENCIA.

CADA PERSONA IRÁ A SU RITMO, PERO VER COSAS DE OTRAS PERSONAS, AYUDA.

¿? -Sobre el pensamiento, la acción y los sentimientos.

¿"Corto una rebanada de pan" es una acción y "Estoy cortando una rebanada de pan" es un pensamiento?

En el segundo caso no lo veo.

BUENO, ES UN PENSAMIENTO SI LO EXPLICO. SI LO HAGO ES UNA ACCIÓN: ES LA PENA DE PONER UN EJERCICIO POR ESCRITO: ¡¡NO HAY CONTEXTO!!

Para mí ambas son acciones.

"Veo una película"

"Estoy viendo una película"

Las dos son acciones.

Digo yo...

Y PUEDES TENER RAZÓN.

VAMOS ALLÁ:

SI ALGO LO EXPLICO ES UN PENSAMIENTO.

SI ALGO LO HAGO ES UNA ACCIÓN.

PERO EN UNA HOJA ESCRITA NO SÉ CÓMO MARCAR LA DIFERENCIA, ASÍ QUE SUELO PONER "VEO UNA PELÍCULA" PARA CUANDO LO HAGO Y, EN CAMBIO, "ESTOY VIENDO UNA PELÍCULA" CUANDO SE LO EXPLICO A ALGUIEN (DESCRIPCIÓN: PENSAMIENTO).

LO SIENTO. ES EL LÍMITE DEL PAPEL ESCRITO.

ES COMO AHORA: NO SÉ SI ME ESTOY EXPLICANDO BIEN, NO SÉ CÓMO SE ME VA A INTERPRETAR...

LO DICHO: EL LÍMITE DEL PAPEL ESCRITO.

:)

¡Hola Daniel!,

HOLA!

espero y de seguro que estas muy bien! :-)

SÍ. AHORA ESTOY ESCRIBIENDO TRAS UNA CRISTALERA POR LA QUE ENTRA EL SOL ANTE EL JARDÍN DE CASA (VIVO A LAS AFUERAS DE LA CIUDAD DE LLEIDA) Y ES HERMOSO...

:)

¡ESPERO QUE LOS QUE LEÁIS TAMBIÉN ESTÉIS BIEN Y PODÁIS, AHORA MISMO, BUSCAR ALGO VALIOSO QUE ESTÁIS VIVIENDO EN ESTE MOMENTO: DESDE QUE EL CUERPO NO OS DUELE, SABOREAR LA TEMPERATURA DEL LUGAR, GOZAR DE LA VISTA QUE PUEDE LEER ESTAS LETRAS...

tengo una consulta...!

ADELANTE!

Y es: ¡cuando llegue a mi habitación encendí el televisor a volumen bajo y me puse a ver videos en el celular, por cierto, eran de este curso!,

¡ESO PUNTÚA DOBLE!

:)

¡al hacerlo detecte que hice algo inconsciente que era encender la tele, no la apague, sino que quedo dando vueltas en mi mente hasta que entendí que lo hice porque no quería sentirme sola!

GENIAL!

TE RUEGO QUE SIGAS INVESTIGANDO ESTO.

LA SOLEDAD TE HARÁ ENFRENTAR CON TEMAS NO RESUELTOS: NO HUYAS DE ELLOS, OBSÉRVALOS.

YA HAS DADO UN PASO.

TE HAS DADO CUENTA DE QUE NO ENCENDÍAS LA TELE, SINO QUE HUÍAS DE TI.

¡GENIAL!

SIGUE OBSERVANDO.

TE SERÁ MUY ÚTIL.

MUCHAS PERSONAS NO PUEDEN SOPORTAR LA SOLEDAD... Y POR ESO SIEMPRE ESTÁN HACIENDO COSAS... PERO, EN LA REALIDAD, NO HACEN LO QUE PARECE QUE HACEN, SINO QUE HUYEN DE SU SOLEDAD.

LA RESPUESTA ESTÁ EN ENTRAR EN LA SOLEDAD Y OBSERVARLA.

¡OSTRAS! LO QUE CUENTAS ES MARAVILLOSO PUES NO TE QUEDAS EN LA SUPERFICIE, SINO QUE ESTÁS DISPUESTA A OBSERVAR...

¡GENIAL!

¡FELICIDADES!

¡YUPI!

¡Necesitaba algo de fondo! Ahora bien, eso fue una acción provocada por un pensamiento, sin embargo, entra allí en juego el no querer sentirme sola... quizás para no llegar a la tristeza o al aburrimiento. ¡No lo sé! La cuestión es: ¿Eso es un sentimiento o sigue siendo un pensamiento?

MIRA, AQUÍ CREO QUE HAY LO SIGUIENTE:

- 1.-OBSERVAR QUE ESTÁS SOLA (DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD: PENSAMIENTO)
- 2.- JUZGAR QUE ES "MALO" POR ALGÚN MOTIVO (JUICIO SOBRE LA REALIDAD: PENSAMIENTO)
- 3.- SENTIRTE SOLA (SENTIMIENTO)
- 4.- ENCENDER LA TELE (ACCIÓN)

MIRA, EL DARTE CUENTA DE ESTO VA A PERMITIRTE INVESTIGAR ESE PUNTO 2, ¿QUÉ OCURRE CUANDO ME SIENTO SOLA?

TE INVITO A SEGUIR MIRANDO... AHÍ HAY COSAS INTERESANTES...

¡GENIAL POR EL AVANCE!

¡ADELANTE!

¡Gracias! Un abrazo :-)

--

¡Hola!

HOLA!

Si yo 'siento' que 'no me quieres' o 'siento que me quieres', es por que mi mente 'juzga' (tus conductas) => y yo 'siento'.

SÍ. PIENSO QUE NO ME QUIERES POR X MOTIVOS Y, ENTONCES, APARECE UN SENTIMIENTO DE ABANDONO, DE SENTIRTE MENOSPREGIADA O LO QUE SEA.

'Juzgo' => 'siento'=> sentimiento. Entonces, ¿por qué me dices que 'no siento'?

PORQUE TÚ NO PUEDES SENTIR POR MÍ.
IGUAL QUE NO PUEDES COMPRENDER POR MÍ, NO PUEDES SENTIR POR MÍ.

TU PIENSAS QUE NO TE QUIERO.

PERO NO PUEDES SENTIR LO QUE YO SIENTO POR TI.

Y ESO ES LO SUELE AFIRMAR LA FRASE: "SIENTO QUE TÚ NO ME QUIERES"

Y EL "TÚ" SOBRA.

EN TODO CASO SERÍA: "NO ME SIENTO QUERIDA, PERO TÚ QUIZÁS SÍ ME QUIERES"

¿VES LA DIFERENCIA? NO PODEMOS PRESUPONER QUE SABEMOS LO QUE SIENTEN LOS DEMÁS. ¿LO VES?

Juicio => descripción => van a la caja de 'pensamiento'. Si me mente 'juzga => siento. ¿Lo explicaste así, Daniel, o yo lo entendí mal?

SÍ.

LO ENTENDISTE BIEN.

PERO HAY QUE SEPARAR EL JUICIO ("PIENSO QUE TÚ NO ME QUIERES") DEL SENTIMIENTO AL QUE DA ORIGEN ("ME SIENTO ABANDONADA, IGNORADA O LO QUE SEA").

Si 'mi percepción' de tus actos, o sea 'mi realidad', me hace emitir un juicio 'pensar que' 'sentir que'...yo, particularmente, NO QUIERO JUZGAR, no quiero JUZGARTE, no quiero equivocarme. Entonces, te preguntaría ¿qué te pasa que ya no haces la cena conmigo'? No JUZGARÌA tu conducta, te PREGUNTARÌA, TE PREGUNTO. Y así me va :))))).

JE, JE, JE...

EFFECTIVAMENTE: ENTONCES PUEDES PREGUNTAR Y, CLARO, TE CONTESTAN.

PERO MEJOR QUE TE CONTESTEN A QUE TÚ CIERRES EL DIÁLOGO, ¿NO CREES?

Y MEJOR QUE TÚ SEPAS QUE EL PROBLEMA NO ES SI EL OTRO/A ME QUIERE O NO, EL PROBLEMA ES QUE YO NO ME SIENTA QUERIDO/A... ¡PUES INTENTARÉ RESOLVERLO!

SI ME EQUIVOCO EN EL LUGAR DONDE ESTÁ EL PROBLEMA, ENTONCES, ENTONCES NO PODRÉ RESOLVERLO. ES COMO TENER UN INCENDIO EN EL COMEDOR Y ECHAR AGUA EN LA HABITACIÓN: EL FUEGO NO SE APAGA.

UF! NO SÉ SI ME ESTOY EXPLICANDO BIEN...

Dices: ' doy argumentos para abrir el diálogo' (si te digo 'siento que 'creo que 'pienso que'). No, no necesito decirte todo eso, para abrir el diálogo. Antes de JUZGARTE si 'percibo algo', te pregunto '¿qué pasa?', 'ya no haces la cena conmigo, te pasa algo? No te diría 'siento, creo, pienso que',

PUES ESO: A DIALOGAR.

NADA DE PRESUPONER.

NADA DE IMAGINAR LO QUE SIENTE LA OTRA PERSONA.

DIALOGUEMOS.

¿NO PARECE MÁS SENSATO?

Gracias, :)

Qué curioso... Justo esta semana me obsesione con un pensamiento, una premonición. Y me he dado cuenta que soy muy supersticiosa. ¿Hasta qué punto no podemos confiar en nuestro pensamiento? ¿Porque nos engaña?

EL PENSAMIENTO ES MUY ÚTIL PARA COMPARAR, PARA DEDUCIR, PARA RELACIONAR... PERO USARLO PARA OTRAS COSAS (MEZCLANDO DESEOS CON REALIDADES, O CONFUNDIENDO SENTIMIENTOS CON PENSAMIENTOS) ES NEFASTO.

ANTONIO BLAY DECÍA QUE EL PENSAR ES UN ATRASO MENTAL.

PERO CLARO, PARA PODER DEJAR CAER EL PENSAR HAY QUE HABERLO HABITADO Y HABERSE MOVIDO "MÁS ARRIBA" HASTA EL LUGAR DONDE LOS PENSAMIENTOS SURGEN: DE LA PURA COMPRENSIÓN.

SÉ QUE ES DIFÍCIL... ¡PUES NOS ENTRENAMOS!

PERO PRIMERO DOMAMOS NUESTROS PENSAMIENTOS: ¡YA IREMOS MÁS ALLÁ CUANDO TOQUE!

EL PENSAMIENTO NO ENGAÑA.

SOMOS NOSOTROS QUE LO USAMOS MAL.

SI NOS LIMITAMOS A DIFERENCIAR CLARAMENTE NUESTRA REALIDAD DE LA REALIDAD DE LOS DEMÁS, ASÍ COMO DE LA REALIDAD DEL UNIVERSO (COMO DECÍA BYRON KATIE) Y, ADEMÁS, NO CONFUNDIMOS NUESTROS DESEOS CON LA VERDAD Y SABEMOS QUE LA REALIDAD ES LO QUE OCURRE Y NO LA JUZGAMOS SINO QUE TRABAJAMOS CON LOS DATOS... ¡PUES EL PENSAMIENTO ESTARÁ BIEN USADO Y NO NOS DARÁ PIE A ENGAÑO!

EL PROBLEMA ES QUERER USAR EL PENSAMIENTO PARA SABER COSAS QUE NO PUEDO SABER, POR EJEMPLO: LO QUE TÚ SIENTES (SOLO LO PUEDO IMAGINAR, PERO NO SABER) O CONFUNDIR LO QUE DESEO CON LO QUE ES, POR EJEMPLO: LA GENTE DEBERÍA DE SER AMABLE Y EDUCADA, ETC.

SEAMOS FRANCOS: EL PENSAMIENTO NO NOS ENGAÑA, NOS ENGAÑAMOS NOSOTROS/AS.

ES COMO DECIR QUE "EL COCHE ME HA PERDIDO". NO. EL COCHE NO PIERDE A NADIE, YO ME PIERDO CONDUCIENDO UN COCHE.

BUENO, IGUAL NO TE HE CONTESTADO...

SI NO TE HE CONTESTADO, ME LO DICES Y VOLVEMOS A INTENTARLO, ¿DE ACUERDO?

-Sobre el trabajo de Byrons Katie

¡Hola!

HOLA!

Todavía tengo una duda con la "trituradora" de Byron Katie.

PUES, ¡ADELANTE!

Podrías decirme como invertir la frase: " Juan no debería coger dinero de su madre".

MUY FÁCIL:

Juan Sí debería coger dinero de su madre

Yo no debería cogerME MI dinero

Yo no debería coger el dinero DE JUAN

MI PENSAMIENTO no debería coger el dinero de la madre de Juan

Y ya no le encuentro el sentido al resto de inversiones.

Quizás no planteo bien la frase inicial y hace días que le estoy dando vueltas.

OH!

QUIZÁS NO TODAS TENGAN SENTIDO...

PERO QUIZÁS ALGUNAS TENGAN UN SENTIDO METAFÓRICO MUY ÚTIL DE TENER EN CUENTA:

POR EJEMPLO:

MI PENSAMIENTO NO DEBERÍA COGER ESE DINERO... porque si a la madre de Juan no le importa, ¿quién soy yo para mandar en el dinero ajeno? etc.

YO NO DEBERÍA COGER EL DINERO DE JUAN...

PUES SI PIENSO MUCHO EN ESO, ME APODERO DE LO QUE NO ES MI ASUNTO, SINO ASUNTO DE JUAN....

O, POR EJEMPLO:

YO NO DEBERÍA COGERME MI DINERO

PUES AL ESTAR PENSANDO TODO EL RATO EN ESTO, SOLO HAGO QUE ESTAR PENSANDO EN DINERO; O IGUAL ME RECUERDA QUE TAMBIÉN YO DOY DINERO A QUIEN NO ME LO DEVUELVE O QUE YO NO TENGO PLANES PARA PREVEER MI FUTURA PENSIÓN (EN EL CASO QUE CREAS QUE ES NECESARIO) O PARA AHORRAR Y, CLARO, MUCHO MIRAR A JUAN... ¡EN LUGAR DE MIRARME A MÍ!

Gracias por tu ayuda.

BUENO, NO SÉ SI TE SERVIRÁ... NO TODAS LAS FRASES SE PUEDEN INVERTIR SIEMPRE... PERO A VECES LAS MENOS "CONVENCIONALES" SON LAS QUE NOS SON MÁS ÚTILES!

¿? -Sobre la queja

Buenas noches,

HOLA!

En algunas situaciones, hay personas q me transmiten quejas sobre cómo actúo, y mi sentimiento es de total desconcierto porque vivo la situación de forma totalmente distinta. Luego paso a sentirme culpable y etc... Entiendo que debo revisar la situación y ver que ha podido suceder entre yo y la otra persona para vivirla de formas tan distintas pero la pregunta que necesito responder, quizá es: ¿que emoción hay detrás de una queja de otra persona hacia mí?

BUENO, YO TE SUGIERO QUE, DURANTE UN TIEMPO, MÁS QUE ANALIZAR LO QUE HA PASADO, LO OBSERVES.

POR EJEMPLO:

OBSERVAR QUE QUIERES TENER RAZÓN
OBSERVAR QUE NO QUIERES ESCUCHAR
OBSERVAR QUE QUIERES QUE TE ADMIREN
OBSERVAR QUE TIENES MIEDO DE HACER CAMBIOS
OBSERVAR QUÉ CAMBIOS TE ASUSTAN
OBSERVAR...

Y, CLARO, AL OBSERVAR, TODO IRÁ APARECIENDO.

A VECES EL QUERER VER "EL PORQUÉ" NOS ALEJA DE LA MIRADA OBJETIVA... ¡QUE ES LA ÚTIL!

NATURALMENTE, PUEDES USAR EL DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES Y ACCIONES, PERO PARA COMPLETAR OBSERVACIONES. NO PARA DARLE LA VUELTA AL COCO....

¿VES LA DIFERENCIA?

OBSERVAR.
MIRAR.
SIN JUZGAR.
PARA COMPRENDER.

¡Gracias!

A TI, POR QUERER VER.

¿? -Sobre las emociones y los sentimientos

Hola otra vez,

HOLA!

La emoción es biológica.

Es sentimiento es el resultado de las emociones.

Sí.

DE AHÍ EL NOMBRE: SENTI-MENTAL

: -)

JE, JE, JE...

SÉ QUE EL ORIGEN DEL NOMBRE NO ES ESE, PERO RESULTA UN BUEN TRUCO PARA RECORDARLO, ¿VERDAD?

No comprendo muy bien porque:

1.- conozco el Mundo a través de los cinco sentidos =>

SÍ. TODO LO QUE RECIBO A TRAVÉS DE LOS 5 SENTIDOS ES "EMOCIÓN", AUNQUE ENSEGUIDA LE DOY NOMBRE Y, CLARO, EN ESE MOMENTO CREO QUE DEBE PASAR A PENSAMIENTO... ¿NO CREES? ¿CÓMO LO VES?

NUNCA ANTES LO HABÍA VISTO ASÍ, POR LO QUE TE LO PREGUNTO.

"SENTIR EL SUEÑO" ES EMOCIÓN PUES ES BIOLÓGICO.

PERO SEGURAMENTE, EN CUANTO LE DOY NOMBRE YA ES PENSAMIENTO... ¿CÓMO LO VES?

BUENO, NO CREO QUE INFLUYA EN LA OBSERVACIÓN... PERO ME ALEGRA HABER

VISTO ALGO QUE NUNCA ANTES HABÍA VISTO... ASÍ QUE INVITO A QUE TAMBIÉN LO MIRÉIS NO SEA QUE ME ESTÉ DESPISTANDO MUCHO...

2.- Percibo 'sensaciones' por ejemplo, algo que he aprendido que cuando sienta 'esto', se llama 'frío'. Siento frío 'sentimiento: frío'. No veo aquí dónde está la 'emoción'.

MIRA, SEGÚN LO QUE HE VISTO EN EL PUNTO ANTERIOR, LA EMOCIÓN ES EL PERCIBIR, PERO AL PONER NOMBRE YA LO DEFINO: PENSAMIENTO.

¿TE PARECE DESCABELLADO?

AL SENTIR FRÍO, LO PIENSO: "ESTO ES FRÍO" Y SI ME QUEDASE AHÍ NO HABRÍA NI EMOCIÓN, NI ACCIÓN, NI DADA POR EL ESTILO.

PERO EN GENERAL LO JUZGO COMO DESAGRADABLE PRODUCIENDO EMOCIONES Y ACTÚO (ME PONGO UN JERSEY, ENCIENDO UNA ESTUFA...)

¿CÓMO LO VES?

TE PIDO QUE LO OBSERVES EN TI.

NO TE PIDO QUE LO PIENSES TEÓRICAMENTE.

TE PIDO QUE LO VEAS EN ACCIÓN EN TI MISMA/O. QUE TE OBSERVES Y DEDUZCAS.

¿TAMBIÉN LO VES ASÍ?

Dijiste: 'la acción modifica la emoción'. Me parece que en éste caso puedo decir 'la acción modifica el sentimiento'.

TOTALMENTE DE ACUERDO.

EN EL CASO DEL FRÍO, SI HE ENCENDIDO LA ESTUFA MODIFICA AMBAS COSAS: DEJO DE SENTIR FRÍO PARA SENTIR CALOR (EMOCIÓN), ME LO DIGO (PENSAMIENTO) VALORÁNDOLO POSITIVAMENTE (PENSAMIENTO) Y APARECE UN SENTIMIENTO DISTINTO (ALEGRÍA, SENTIRME LISTO O LO QUE SEA...)

¿CÓMO LO VES?

**'siento frío, me abrigo (acción) modifico el sentimiento de frío.
'me pica, me rasco' 'siento' que me pica=> 'acción' de rascado=> modifico sentimiento.**

SÍ!!

MIL GRACIAS!

PERO TE PIDO QUE NO LO CREAS: SINO QUE LO VEAS EN TU VIDA.

SI TÚ LO VES, ¿QUÉ IMPORTA LO QUE DIGAN LOS DEMÁS? NOSOTROS TAMBIÉN TENEMOS DERECHO A ESTAR EQUIVOCADOS, ¿VERDAD?

Gracias

A TI!!

Hola!

HOLA!

Gracias por compartir la experiencia de tu sueño.

NO HAY DE QUÉ... ¡AUNQUE YA NO ME ACUERDO DE LO QUE COMPARTÍ!

; -)

a mí me cuesta mucho aceptar que el papel de judas es importante para la evolución, a mi la traición, me hace surgir las partes mas crueles y malvadas de mis pensamientos, sentimientos y acciones, pero cuando soy capaz de asumirlo me siento agradecida y en paz.

¡PUES FÍJATE SI TE AYUDA!

GRACIAS A ELLO, PUEDES SOLTAR LO "PEOR" DE TI HASTA SENTIR LA PAZ Y EL PROFUNDO AGRADECIMIENTO...

YA VES: TE AYUDA MUCHO.

Yo me perdí algo del ejercicio de los ojos y los pies, Daniel podrías contarlo de nuevo.

PUES AHORA NO SÉ EXACTAMENTE QUÉ ERA...

PERO IMAGINO QUE DEBE SER EL EJERCICIO DE LOS DESPERTADORES, DEL RECUERDO DE SÍ: PERCIBIR NUESTROS PIES, NUESTRAS MANOS Y DARNOS CUENTA QUE NOSOTROS LOS PERCIBIMOS... PERO NO EN LAS MANOS NI EN LOS PIES, SINO EN UN ESPACIO DONDE TODO SE PERCIBE, EN UN ESPACIO DONDE SOMOS PERCEPCIÓN...

ES DECIR, YO PUEDO SENTIR MI PIE O SENTIR MI CABEZA, PERO NO LO SIENTO GRACIAS AL PIE, NI A LA CABEZA...

PONER LA ATENCIÓN EN MÍ, EN ESA CAPACIDAD DE PERCIBIR, DE ACTUAR Y DE PENSAR QUE SOY MÁS ALLÁ DE LOS PENSAMIENTOS, LAS EMOCIONES/SENTIMIENTOS Y LAS ACCIONES.

CREO QUE ME REFERÍA A ESO.

PARA AMPLIARLO, TE SUGIERO QUE LEAS UNO DE LOS DOSIERES DE OCTUBRE, CUANDO DESCRIBO ESTE EJERCICIO DEL DESPERTADOR O DEL RECUERDO DE SÍ.

¡OJALÁ SEA ESTO LO QUE PREGUNTAS!

Muchas gracias

A TI POR ESTAR AQUÍ.