

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[08 diciembre 2017]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Poner atención.....	4
El personaje y mi insomnio.....	6
Ego y patrones de acción.....	10

## 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?**

## -Poner atención

Hola,

HOLA!

**el otro día alguien escribió sobre el que costaba levantarse y dijistes que pusiera atención.**

SÍ, QUE OBSERVASE.

A VECES EL QUE NOS CUESTE LEVANTARNOS ES UN TEMA BIOLÓGICO: ESTAMOS AGOTADOS Y NOS CUESTA LEVANTARNOS. ¡ESO HABLA QUE NOS FALTAN HORAS DE SUEÑO!

OTRAS VECES SE TRATA DE UN TEMA DE BIORITMOS: TENEMOS MÁS VITALIDAD POR LA TARDE Y, SIN EMBARGO, POR LA MAÑANA VAMOS MÁS LENTOS. ¡ESO NOS SUGIERE TENER UN HORARIO MÁS PERSONALIZADO, SI ES POSIBLE!

OTRAS VECES SE TRATA DE UNOS PENSAMIENTOS HORRIBLES QUE NOS REPETIMOS ANTES DE LEVANTARNOS. ¡ESO INDICA QUE SOMOS NOSOTROS QUIENES NOS AUTOBOICOTEAMOS MENTALMENTE!

¡OBSERVAR EL ORIGEN DE MI DIFICULTAD ME DARÁ PISTAS PUES CADA ORIGEN DIFERENTE IMPLICA UNA "MEDICINA" DIFERENTE"!

**A mi me pasa igual, quiero despertarme pronto y siempre me duermo, mi pregunta es.**

**¿Como puedo poner atención si estoy dormida? graciassssss**

NO PUEDES PONER ATENCIÓN MIENTRAS DUERMES.

PERO SÍ PUEDES PONER ATENCIÓN A LO QUE HACES CUANDO ESTÉS ACABADA/O DE DESPERTAR Y A PUNTO DE LEVANTARTE.

¿QUÉ OCURRE ENTONCES?

¿AGOTAMIENTO FÍSICO?

¿DIFICULTAD BIOLÓGICA DE MOVER EL CUERPO?

¿PENSAMIENTOS QUE TE HACEN DESEAR SEGUIR EN LA CAMA "Y DESCONECTARTE"  
DE LA REALIDAD?

Y SI SON PENSAMIENTOS, ¿QUÉ PENSAMIENTOS SON?

BUENO, ESPERO HABERME EXPLICADO CON MAYOR CLARIDAD AHORA.

:)

## -El personaje y mi insomnio

**Hola Daniel!**

HOLA!

**Ante todo darte las gracias por dar el Curso con sentido del humor y permitiéndote imperfecciones.**

;-)

CLARO! O NOS ABRAZAMOS EN LA TOTALIDAD, CON TODAS NUESTRAS "IMPERFECCIONES" O NO PODREMOS DESCUBRIR COMO ELLAS NOS SON EXTRAORDINARIAMENTE ÚTILES PARA SEGUIR DESCUBRIÉNDONOS...

**Ambas cosas me relajan mucho como asistente y me permite ser más participativa.**

SÍ. CREO QUE EN EL CURSO HAY UN AMBIENTE DE "PERMISO" Y AUSENCIA DE JUICIO QUE NOS PERMITE EXPRESARNOS LIBREMENTE, ¿VERDAD?

**En primer lugar quería preguntarte si volvemos a hacer el ejercicio del SI en el pie, pues no sé si con una vez es suficiente o hay que repetirlo de vez en cuando.**

CREO QUE CON HACERLO UNA ÚNICA VEZ ES SUFICIENTE SI LO HEMOS HECHO CON CONCIENCIA.

SI LO HEMOS HECHO CON INTENCIÓN, ES SUFICIENTE PARA QUE NUESTRO INCONSCIENTE CAPTE NUESTRO CAMBIO DE ACTITUD.

DE HECHO, TU PREGUNTA PUEDE SER INTERPRETADA DESDE ESTA PERSPECTIVA: TIENES INTERÉS A SER LA PROTAGONISTA DE TU VIDA, QUIERES QUE DEJE DE "OCULTARTE" COSAS.

**A mi me vino muy bien hacerlo pues tuve muchos sueños que me ayudaron mucho.**

DE ACUERDO. AUNQUE SI NO HUBIERA SIDO ASÍ, TAMPOCO NO HABRÍA PASADO NADA. ESTOY SEGURO QUE EL INCONSCIENTE HUBIERA CAPTADO EL MENSAJE.

NATURALMENTE, PUEDES REPETIRLO. NO PASA NADA. PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE SEA IMPRESCINDIBLE. SIN EMBARGO, SI LO REPITES DATE PERMISO PARA QUE LOS RESULTADOS SEAN LO QUE TENGAN QUE SER. NO PIDAS QUE SEAN IDÉNTICOS. ÁBRETE A LO QUE SUCEDA AHORA.

A VECES, UN IMPORTANTE OBSTÁCULO AL CRECIMIENTO INTERIOR ES DESEAR QUE "ÉXITOS" ANTERIORES SE REPITAN Y, CLARO, ESO EVITA QUE VALOREMOS Y NOS ABRAMOS A LO QUE AHORA SUCEDE.

¿DE ACUERDO?

ABRAZA LO QUE AHORA SUCEDA. SI SUCEDE AHORA ES LO QUE AHORA ES ADECUADO QUE SUCEDA.

**Otra cuestión es relacionar el tema del personaje con el problema de insomnio que padezco.**

¿EN QUÉ SENTIDO?

**Verás, la noche que duermo mal es porque el día anterior mi personaje me ha estado metiendo presión con pensamientos como: "esta noche tienes que dormir mucho porque mañana tienes un día duro" (y claro duermo peor) o "seguro que está noche vas a dormir fatal (y claro, duermo mal)...."**

¡OH! ¡CLARO!

SI OBSERVAS LOS MECANISMOS DE TU MENTE VERÁS QUE CUANDO LOS "MANDATOS DEL PERSONAJE" SE DISPARAN CON SEMEJANTE ESTRÉS... ¡TE RESULTA DIFÍCIL DORMIR!

BUENO Y, DE HECHO, ES LO MISMO QUE SUGERÍA COMO UNA POSIBLE OPCIÓN EN UN MENSAJE SOBRE "LA DIFICULTAD DE LEVANTARSE" DE ESTE MISMO BOLETÍN: A MENUDO LOS MENSAJES DEL PERSONAJE NOS DIFICULTAN LEVANTARNOS.

¡PERO ESOS MENSAJES NO LOS DECIDIMOS CONSCIENTEMENTE!

SIN EMBARGO, SI EMPEZAMOS A OBSERVARLOS, DEJAN DE TENER TANTA FUERZA SOBRE NOSOTROS Y, CLARO, ENTONCES PODEMOS DESCANSAR MEJOR (O HACER LO QUE SEA).

EN REALIDAD, EL OBSERVAR ESTOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS HACE QUE DEJEN DE SER AUTOMÁTICOS Y LES HACE PERDER FUERZA. POR ESO, MUY A MENUDO, LA MERA OBSERVACIÓN TRANSFORMA LA REALIDAD INTERIOR: SOLO PUEDE SER IGUAL MIENTRAS ES INCONSCIENTE.

**En definitiva, me hago responsable de que yo me agobio a mi misma, o sea me causo mi problema con el sueño, pero no sé cómo trabajarlo desde el personaje. Me puedes ayudar a enfocar?**

TE ACONSEJARÍA QUE OBSERVASES CON TERNURA SUS MANDATOS, PERO SIN IDENTIFICARTE CON ELLOS. VERÁS COMO ESA OBSERVACIÓN VA CAMBIANDO LAS COSAS.

FÍJATE QUE HE DICHO: OBSERVAR "CON TERNURA", ES DECIR, SIN OPONERTE. CREO QUE LA AUSENCIA DE OPOSICIÓN ES MUY ÚTIL. FACILITA QUE VAYAN CAYENDO LAS CREENCIAS QUE NOS DAÑAN...

EN REALIDAD, NOS AGREDIMOS CON BUENA VOLUNTAD: EL PERSONAJE QUIERE QUE DEMOS NUESTRO MÁXIMO.

PERO AL OBSERVARNOS CON TERNURA, VAMOS COMPRENDIENDO QUE NOS RESULTA MUCHO MÁS FÁCIL DAR NUESTRO MÁXIMO CUANDO NOS TRATAMOS CON TERNURA Y ESO HACE CAER MUCHO "AUTOCHANTAJE Y AUTOEXIGENCIA" QUE LLEVA AÑOS CRISTALIZADA COMO CONDUCTA HABITUAL EN NUESTRA VIDA.

CUANDO TE DIGAS: "HOY TIENES QUE DORMIR MUCHO PORQUE MAÑANA TIENES UN DÍA DURO" ABRAZA A ESA VOZ PARA ACOGERLA Y QUE DEJE DE TENER MIEDO... ABRAZARLA DICIÉNDOLE COSAS DEL ESTILO: "TRANQUILA, SI NO SON DEMASIADAS HORAS TAMBIÉN IRÁ BIEN. TODO IRÁ BIEN. TRANQUILA" LO CAMBIARÁ TODO. ¡OBSÉVALO!

Y SIGUE ABRAZÁNDOLA OCURRA LO QUE OCURRA, MIRÁNDOTE CON TERNURA... Y CONSTATARÁS UN CAMBIO IMPORTANTE...

**Muchísimas gracias por facilitarnos este boletín de dudas.**



A TI. OJALÁ ALGO DE LO QUE HE ESCRITO TE SEA ÚTIL.

**Un fuerte abrazo.**

## **¿? -Ego y patrones de acción.**

**Mis dudas respecto al ego son infinitas, me cuesta identificarlo, sé que está ahí y me impide ser y sentir, siempre busca excusas y artimañas para no dejarme ser , pero me cuesta identificar si es él o soy yo.**

ES MUY FÁCIL: SI CAUSA DOLOR, ES ÉL.

SI TE ROMPES LA CABEZA PENSANDO (JUZGANDO) ES ÉL.

PERO SI SIENTES QUE TE ABRES A LO QUE VIVES Y NO HAY JUICIO: AHÍ ESTÁ EL YO.

**Supongo que cuando divagamos eso es el ego ¿ si ?**

¡EFECTIVAMENTE!

LA DIVAGACIÓN ES UNA MUESTRA DE EGO, UN "MINI-JUICIO" SOBRE LA REALIDAD, ALTERNATIVAS CONTINUAS MOSTRADAS EN UNA ESPECIE DE "CINE SIN FIN".

**, yo le llamo la loca de la casa , me pone la cabeza a 100.**

SÍ. CREO QUE SANTA TERESA DE ÁVILA TAMBIÉN LA LLAMABA ASÍ.

NO LUCHES CONTRA LA DIVAGACIÓN.

SI PUEDES, DESPIERTA. HAZ EL "EJERCICIO" DEL WC AUNQUE NO ESTÉS EN EL WC Y DESAPARECERÁ, DESPERTARÁS Y, DESDE AHÍ, INTENTA MANTENER ESE ESTADO.

PERO SIEMPRE SIN LUCHA.

LA LUCHA LA ENGRANDECERÍA: ES OTRA PARTE DEL PERSONAJE. MEJOR SIN LUCHA, CON TERNURA, CON ACEPTACIÓN.

**1ª duda : Mi duda es si el ego es lo mismo que el inconsciente del que nos despedimos el mes pasado , yo me dibujé un ojo en el pie y según caminaba por la sierra fui despidiendo a aquella parte de mi que ya no me era útil para crecer y vivir el presente, el ahora. Eso si siempre con agradecimiento y cariño , gracias a lo que fui ayer soy ahora.**

TIENEN RELACIÓN. EL INCONSCIENTE ES UNA PARTE DE NUESTROS MANDATOS: AQUELLOS MANDATOS QUE TENGO PERO NO RECUERDO CONSCIENTEMENTE. Y EL PERSONAJE ES EL CONJUNTO DE MANDATOS QUE TENGO: LOS CONSCIENTES Y LOS INCONSCIENTES. LOS QUE DESEO DEJAR ATRÁS Y LOS QUE VIVO COMO "MIS MEJORES SUEÑOS DE PERFECCIÓN": TODOS MIS MANDATOS QUE ME IMPIDEN VIVIR QUIEN YA SOY.

¡UF!

¡ESPERO HABERME EXPLICADO CON SENCILLEZ Y CLARIDAD SUFICIENTE!

**2ª duda : Ahora que estoy leyendo las dudas de los compañeros me surgen mas dudas.**

PUES... ¡ADELANTE! ¡PLANTÉALAS!

**El intentar analizar porqué soy de una manera u otra y por lo tanto me comporto de una manera u otra,**

¡CUIDADO!

NO ESTAMOS ANALIZANDO.

ESTAMOS OBSERVANDO.

ESTAMOS OBSERVANDO SIN JUZGARNOS.

MIRAMOS CÓMO ACTUAMOS Y TOMAMOS NOTA. PERO NO ANALIZAMOS.

SI ANALIZAS, ES EL PERSONAJE QUE QUERRÁ JUZGAR. ¿LO VES?

LIMÍTATE A MIRAR, A OBSERVAR Y A TOMAR NOTA DE LO QUE VES: "SE MUESTRA COMO VÍCTIMA", "SE HACE EL IMPORTANTE", "FINGE QUE NO LE IMPORTA NADIE"... ETC. ¡LO QUE SEA! PERO SIN JUZGAR, SIN ANALIZAR: SOLO MIRAR, SOLO OBSERVAR. ¿DE ACUERDO?

**y entender perfectamente que eres así por algo que viviste en la infancia de manera cotidiana, es bueno o es justificarse y tumbarse a la Bartola ( yo veo que mi proceder en la vida sigue un patrón de ser mediadora, no me gusta el conflicto).**

PUES LIMÍTATE A OBSERVARLO: "AHORA ESTOY EVITANDO UN CONFLICTO", "AHORA ESTOY MEDIANDO PARA NO ENFRENTARME", ETC.

SOLO OBSERVAR.

OBSERVAR.

SIN JUZGAR.

SIN ANALIZAR.

SOLO VER Y TOMAR NOTA MENTAL DE LO QUE SUCEDE, SIN JUZGAR.

**He llagado a la conclusión de que viví muchas situaciones de maltrato en el seno familiar, yo era la que consolaba a mi madre , y mi patrón es huir de los conflictos**

ESO PUEDE SER VERDAD.

PERO NO IMPORTA.

TE RUEGO QUE TE OBSERVES EN EL AHORA.

Y, SI TE VES MEDIANDO PARA EVITAR CONFLICTOS, NO EDULCORES LO QUE VES: "ESTOY MEDIANDO PARA EVITAR EL CONFLICTO", "AHORA ESTOY HUYENDO DEL CONFLICTO", ETC.

**la verdad es que no me genera malestar pero no me quiero engañar y quiero seguir creciendo. ¿ Voy por el camino correcto , primero identifico y luego acepto puesto que no me genera conflicto ?**

COMO AHORA ESTAMOS EN LA FASE DE "OBSERVAR PARA PODER COMPRENDER", ES DECIR, "OBSERVAR PARA PODER DIAGNOSTICAR EN EL FUTURO" CREO QUE LO MEJOR SERÁ QUE SIGAS OBSERVANDO SIN FORZARTE A CAMBIAR, SOLO OBSERVAR Y QUE, SI PUEDES, LO RECONOZCAS MIENTRAS LO HACES: "AHORA MISMO ESTOY FINGIENDO INTERÉS EN MEDIAR PERO, EN REALIDAD, ESTOY EVITANDO LA VIOLENCIA, ESTOY EVITANDO EL CONFLICTO"

Y SOLO OBSERVARLO.

SOLO VERLO.

NADA MÁS.

QUIZÁS SE PRODUZCA ALGÚN CAMBIO INESPERADO, PERO NO LO BUSQUES. QUE SE PRODUZCA POR SÍ MISMO, DE FORMA NATURAL.

PERO AHORA SOLO OBSERVAR.

¿DE ACUERDO?

¡QUIEN QUIERE CAMBIARLO (PUES QUIERE HUIR DEL CONFLICTO) ES EL PERSONAJE!

¡SOLO OBSERVAR!

**Ufff esto es más difícil de lo que pensaba**

JE, JE, JE!

SÍ. PORQUE ESTAMOS ACOSTUMBRADOS A HACER, A JUZGAR, A ACTUAR...

¡PERO SI NO VEMOS DETENIDAMENTE Y SIN JUICIO SERÁ DIFÍCIL DETENER ESTE MECANISMO QUE, CASI SEGURO, SE ESCONDE EN SU AUTOMATISMO, EN SU MECANICIDAD CASI INCONSCIENTE!

¡A OBSERVAR!

¡SIN ANALIZAR!

¿DE ACUERDO?

¡ADELANTE!

**Muchas gracias**

**Un abrazo**

TAMBIÉN PARA TODOS Y TODAS.