

Boletín de dudas



Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[22 diciembre 2017]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Sobre sanar el daño.....	4
Sobre la violencia mental.....	10
Otros comentarios.....	12

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?

-Sobre sanar el daño

Hola Daniel,

HOLA!

¿Cómo debes actuar, hacia ti, cuando ves que el daño que te hicieron perdura en el tiempo y afecta tu carácter?

EL MAL QUE TE HICIERON NO PERDURA.

LO QUE PERDURA ES EL MAL QUE TE HACES.

NO ESTOY JUGANDO CON LAS PALABRAS, AL CONTARIO, TE ESTOY DANDO UNA PISTA QUE, ESPERO, TE SEA ÚTIL.

CREER QUE LO QUE AHORA VIVO SURGE DE LO QUE LOS OTROS ME HICIERON ES FALSO.

LO QUE AHORA VIVO SURGE DE LO QUE YO ME HAGO A MÍ MISMO, AHORA MISMO.

LO QUE ESTOY DICIENDO TIENE UNA IMPORTANCIA CAPITAL, PUES SI SOY CAPAZ DE EXPLICARME BIEN (Y PODÉIS INTUIRLO) COMPRENDERÉIS QUE ES FALSO QUE YO ME SIENTA BIEN O MAL POR LO QUE LOS OTROS DICEN, PIENSAN O HACEN.

LA REALIDAD ES BIEN DISTINTA.

LA REALIDAD ES QUE YO ME SIENTO BIEN O MAL EN FUNCIÓN DE LO QUE YO DIGO, PIENSO O HAGO.

NO ES "MI PADRE" QUE ME PONE DE LOS NERVIOS: SOY YO QUE NO SOPORTO AL PADRE QUE TENGO.

NO SON "LOS ABUSOS SEXUALES QUE VIVÍ" LOS QUE ME DESEQUILIBRAN INTERIORMENTE AHORA, SINO LA REPETICIÓN MENTAL DE ESOS ABUSOS QUE YO, AHORA MISMO, HAGO EN MI INTERIOR.

NO ES VERDAD QUE TAL O CUAL POLÍTICO/A ME SAQUE DE QUICIO: SOY YO QUE ME SACO DE QUICIO ANTE ESE POLÍTICO/A.

LO REITERO PORQUE ES CLAVE: NADIE PUEDE HACERME SENTIR LO QUE YO SIENTO.

SOY YO EL RESPONSABLE DE LO QUE YO DIGO, YO SIENTO Y YO HAGO. NADIE MÁS.

SI TE DAS CUENTA, ESTO CAMBIA TOTALMENTE LA PREGUNTA QUE HACES.

SI TE DAS CUENTA, VERÁS QUE NO ES VÁLIDO DECIR "¿CÓMO ACTUAR SI VES QUE EL DAÑO QUE TE HICIERON PERDURA EN EL TIEMPO Y AFECTA TU CARÁCTER?".

EN LUGAR DE ELLO, VERÁS QUE LO ADECUADO ES PREGUNTAR: "¿CÓMO ACTUAR SI VEO QUE EL DAÑO QUE ME HAGO PERDURA EN EL TIEMPO Y AFECTA MI CARÁCTER?"

LO REPITO: "EL DAÑO QUE ME HAGO".

LO REPITO: "QUE ME HAGO"

Y AHÍ CREO QUE, COMO ES UN TEMA MENTAL, DEBEMOS TOMAR MEDICINAS MENTALES.

ES DECIR, DEBEMOS EMPEZAR A VER EL MUNDO DIFERENTE, PARA VIVIRLO DIFERENTE.

LA PRIMERA DIFERENCIA ES LA QUE TE HE APUNTADO. DEJA DE MENTIRTE: NO ES LO QUE TE HICIERON LO QUE AHORA PERDURA EN EL TIEMPO Y AFECTA TU CARÁCTER, ES LO QUE TÚ TE HACES AHORA.

Y, VISTO ASÍ, PUEDES PREGUNTARTE: ¿TE ATREVES A DEJAR DE CULPAR A LOS DEMÁS Y ASUMIR LA RESPONSABILIDAD QUE, DURANTE LOS ÚLTIMOS AÑOS, HAS SIDO TÚ QUIEN LO HAS HECHO PERDURAR EN EL TIEMPO Y HAS AFECTADO TU CARÁCTER?

¿TE ATREVES?

¿O PREFIERES SEGUIR PENSANDO QUE SON ELLOS LOS QUE PRODUCEN ESTOS PENSAMIENTOS EN TI?

ESE, DESDE MI PERSPECTIVA, SERÍA EL PRIMER PASO.

NO PUEDES AVANZAR UN MILÍMETRO MIENTRAS NO TOMES LA DECISIÓN DE DEJAR DE CULPAR Y ASUMIR QUE LO QUE VIVES ES PORQUE TU DECIDES PENSARLO DE ESTE MODO.

NO PUEDES MODIFICAR LO QUE VIVES, SIN RENUNCIAR A CULPAR Y ASUMIR TU RESPONSABILIDAD.

¿TE ATREVES?

NO TE LO PREGUNTO DE FORMA RETÓRICA.

TE LO PREGUNTO A BOCAJARRO, TE LO PREGUNTO DE FORMA DIRECTA Y CLARA.

TIENES DERECHO A SEGUIR CULPANDO A LOS DEMÁS (PERO ASÍ NUNCA PODRÁS DEJAR IR LO QUE VIVES).

PERO SOLAMENTE TÚ PUEDES TOMAR ESA DECISIÓN.

¿QUÉ RESPONDES?

¿REALMENTE LO QUIERES?

BUENO, CUANDO REALMENTE LO QUIERAS, PODRÁS DAR EL PASO SIGUIENTE.

MIENTRAS NO SEA UNA DECISIÓN REAL Y AUTÉNTICA, SERÁ IMPOSIBLE.

¿Y CUÁL ES EL PASO SIGUIENTE?

PUES MUY SIMPLE: PONER EN DUDA LO QUE HASTA AHORA HAS PENSADO PARA VER QUE ES ERRÓNEO.

MIENTRAS SIGAS CREYENDO EN ELLO, SERÁ IMPOSIBLE VIVIRLO DE FORMA DIFERENTE.

PARA PONERLO EN DUDA TE RUEGO QUE CONTESTES DESDE EL CORAZÓN Y CON ABSOLUTA HONESTIDAD A LO SIGUIENTE:

¿ES VERDAD QUE SON LOS OTROS QUIENES CAUSAN EL DAÑO QUE AHORA PERDURA?

¿ES VERDAD QUE SON LOS OTROS QUIENES AFECTAN TU CARÁCTER?

CUANDO CREES QUE SON LOS OTROS QUIENES TE CAUSAN ESE DAÑO QUE AHORA PERDURA... ¿CÓMO TE SIENTES? ¿QUÉ SE DESPIERTA DENTRO DE TI?

Y AHORA OTRA PREGUNTA MÁS:

SI DEJARAS DE CREER LA IDEA QUE SON LOS OTROS QUIENES AFECTAN TU CARÁCTER Y QUIENES TE CAUSAN UN DAÑO ACTUAL, ¿CÓMO ESTARÍAS AHORA? ¿CÓMO VERÍAS LA REALIDAD?

TE RUEGO QUE CONTESTES LAS PREGUNTAS DE ARRIBA DESDE EL CORAZÓN. Y QUE LAS CONTESTES, SOLAMENTE, SI HAS DECIDIDO DEJAR DE DAR CRÉDITO A LA FALSA CREENCIA QUE LOS DEMÁS NOS HACEN SENTIR COMO ELLOS DECIDEN... SI TE HAS DADO CUENTA QUE NOSOTROS SOMOS LOS RESPONSABLES DE CÓMO NOS SENTIMOS, DE LO QUE DECIMOS, DE LO QUE HACEMOS...

Y AHORA, SI QUIERES, PUEDES TOMAR LAS INVERSIONES DE LA TARJETA DE LA BYRON KATIE Y HACÉRTELAS:

INVERTIR LA FRASE AL CONTRARIO

NO SON LOS OTROS QUIENES AFECTAN MI CARÁCTER (Y BUSCAR TRES RAZONES, COMO MÍNIMO, QUE LO DEMUESTREN)

INVERTIR LA FRASE HACIA LOS DEMAS

YO SOY QUIEN AFECTA (O LO INTENTA) EL CARÁCTER DE LOS DEMÁS (E INTENTAR BUSCAR TRES RAZONES, COMO MÍNIMO, QUE LO DEMUESTREN)

INVERTIR LA FRASE HACIA TI

YO SOY QUIEN AFECTA MI PROPIO CARÁCTER (E INTENTAR BUSCAR TRES EJEMPLOS O RAZONES, COMO MÍNIMO, QUE LO DEMUESTRE O EJEMPLIFIQUE)

INVERTIR LA FRASE HACIA EL PENSAMIENTOS

MIS PENSAMIENTOS SON LOS QUE AFECTAN A MI PROPIO CARÁCTER (E INTENTAR BUSCAR TRES EJEMPLOS O RAZONES, COMO MÍNIMO, QUE LO DEMUESTRE O EJEMPLIFIQUE)

Y HACERTE UNA PROMESA:

"CUANDO VUELVA A VIVIR ESTO, ME PROMETO USARLO PARA DESPERTAR Y DEJAR DE MENTIRME"

OTRA FORMA DE ABORDARLO, DESDE LA MISMA TÉCNICA DE BYRON KATIE, ES CONTESTAR, CON RESPECTO A ESTE TEMA, "*¿QUÉ ES LO PEOR QUE PODRÍA PASARME?*"

TE RUEGO QUE LO ESCRIBAS A CONTINUACIÓN:

LO PEOR QUE PODRÍA PASARTE, RESPECTO A ESTE TEMA, SERÍA:

Y UNA VEZ QUE HAYAS ESCRITO (PERO ES FUNDAMENTAL HABERLO ESCRITO FÍSICAMENTE) TE ANIMO A TRABAJARLO.

PARA PONÉRTELO FÁCIL, TE SUGIERO IR SIGUIENDO EL PROCESO QUE BYRON KATIE

DIRIGE EN ESTE VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=vxvrVRA8vz0>

¡OJALÁ ESTO TE DÉ ALGO MÁS DE LUZ!

GRACIAS POR HABER HECHO ESTA CONSULTA.

NO DUDO QUE HABRÁ SIDO ÚTIL, TAMBIÉN PARA MUCHAS PERSONAS.

ADEMÁS, TODAS LAS PERSONAS QUE QUIERAN PUEDEN HACER ESTE ÚLTIMO EJERCICIO: ESCRIBIR LO PEOR QUE PODRÍA PASARLES (REITERO QUE ES IMPRESCINDIBLE ESCRIBIRLO EN UN PAPEL, ESCRIBIRLO FÍSICAMENTE) Y, A PARTIR DE AHÍ, TRABAJARLO SIGUIENDO LOS PASOS DEL VÍDEO.

¡ADELANTE! Y YA ME DIRÁS SI TE HA SIDO UN POCO ÚTIL.

NO PRETENDO QUE TE SEA 100% ÚTIL, PERO SÍ QUE EMPIECES A VERLO DIFERENTE Y QUE, CON UNAS CUANTAS SEMANAS DE TENER MUY PRESENTE LO QUE DESCUBRAS E IR REPITIÉNDOTELO VAYA ENTRANDO EN TU INTERIOR.

UN ABRAZO

-Sobre la violencia mental

Hola Daniel.

HOLA!

¿Puedes explicar eso de que una crítica mental de mí hacia otro le hace daño? Si esa crítica o juicio se queda en mi mente y el otro no tiene conocimiento de ella, ¿cómo puede hacerle daño?

NO, NO LE HACE DAÑO.

PERO SÍ ES UN INTENTO DE AGRESIÓN.

MI INTENCIÓN ES LA DE DAÑARLO. PERO NADIE PUEDE DAÑAR A OTRA PERSONA.

SOLO YO PUEDO DAÑARME AL JUZGAR LO QUE HACEN LOS DEMÁS, SOY YO QUE ME DAÑO A MÍ MISMO. NADIE PUEDE DAÑARME SI YO NO ME DAÑO.

NATURALMENTE QUE PUEDEN ROMPERME UN BRAZO O LO QUE SEA A NIVEL FÍSICO... PERO QUE LO GUARDE CON ODIO O CON COMPRESIÓN, DEPENDERÁ DE MÍ.

QUE ME DAÑE O ME HAGA CRECER INTERIORMENTE DEPENDERÁ DE MÍ.

NADIE PUEDE DAÑARME SI YO COMPRENDO A LOS DEMÁS.

NADIE PUEDE DAÑARME SI YO AMO A LOS DEMÁS Y SÉ QUE HACEN LO QUE PUEDEN CON LO QUE SABEN.

ME EXPLIQUÉ ERRÓNEAMENTE. DISCÚLPAME.

NADIE PUEDE DAÑAR A OTRO.

¡Y MENOS MENTALMENTE!

PERO SÍ ES UNA AGRESIÓN Y, EN LA CARTA QUE HICIMOS, ESO ES LO QUE QUERÍA DECIR. BUSCAR FORMAS COMO QUERÍAMOS DAÑAR A ESA PERSONA (AUNQUE

DAÑAR SEA IMPOSIBLE), BUSCAR FORMAS COMO QUERÍAMOS AGREDIR A LA OTRA PERSONA.

PERO TIENES TODA LA RAZÓN: NO DAÑAMOS A NADIE. CADA PERSONA SE DAÑA A SÍ MISMA CON LO QUE PIENSA DE LO QUE LE OCURRE.

JUSTO ESTE MISMO PUNTO LO HEMOS TOCADO EN LA DUDA ANTERIOR: AHORA TODAVÍA QUEDARÁ MÁS CLARO.

Y QUIERO AGRADECERTE LA PREGUNTA: A VECES NO ME EXPLICO CON SUFICIENTE EXACTITUD Y, AL PREGUNTAR, ME DAS LA OPORTUNIDAD DE CORREGIR Y PUNTUALIZAR.

MIL GRACIAS POR ELLO.

Y PUESTOS A HABLAR DE ELLO: POR LA MISMA REGLA DE TRES, ¡YO TAMPOCO PUEDO DAÑAR A NADIE! PUEDE PARECERLO, PERO QUE SE DAÑE NO DEPENDE DE MÍ, SINO DE ELLOS....

Y TAMPOCO PUEDO "BENEFICIAR" A NADIE, QUE ACOJA LO QUE LE SUGIERO O NO, DEPENDE DEL OTRO...

¡UF! ¡QUÉ LIBERACIÓN SABER QUE NO PUEDO DAÑAR A NADIE, QUE NADIE ME PUEDE DAÑAR Y QUE NO TENGO LA OBLIGACIÓN DE SALVAR O BENEFICIAR A NADIE, PUESTO QUE ES IMPOSIBLE!.... ¡UF! ¡QUÉ LIBERACIÓN! ¿VERDAD?

Gracias.

A TI, POR RECORDAME QUE DEBO SER MÁS CUIDADOSO CON LAS PALABRAS AL HABLAR. GRACIAS.

-Otros comentarios

Hola Daniel!

HOLA!

El ejercicio de la escribir la carta a quien nos haya dañado/ hecho mal, me pareció estupendo, solo que busqué y busqué ..y lo siento, no encontré a nadie. Ni a un político :))) ni a nadie me caiga mal.

SÍ, ESO PUEDE PASAR.

A VECES YA HEMOS HECHO LIMPIO EN NUESTRO PASADO Y, CLARO, ENTONCES ALGUNOS EJERCICIOS NO PODREMOS HACERLOS PORQUE NO SERÁN NECESARIOS.

PEDAGÓGICAMENTE YO DEBO PLANTEARLOS PUES ASÍ DAMOS LA OPORTUNIDAD DE LIMPIARSE INTERIORMENTE A LAS PERSONAS QUE LO NECESITEN. PERO YA SÉ QUE HAY PERSONAS QUE, SI YA VIENEN LIMPIAS, NO NECESITARÁN EL EJERCICIO.

GRACIAS POR COMPARTIRLO, ASÍ, SI A ALGUIEN MÁS LE PASA, LO COMPRENDERÁ TAMBIÉN.

Hace un tiempo, cuando comprendí que en la vida tod@s vamos haciendo LO QUE PODEMOS y que los 'otros' me dejan SIEMPRE una enseñanza...pues nadie me ha hecho mal, tan solo APRENDÌ :).

TOTALMENTE DE ACUERDO... ¡Y ES CURIOSO PORQUE HOY, EN ESTE BOLETÍN, ESTAMOS TOCANDO ESE TEMA DESDE PUNTOS DE VISTA DIFERENTES! ¡PERO VARIAS VECES!

ES FANTÁSTICO, ¿VERDAD?

Gracias a tod@s ell@s ahora soy quien soy, me siento en equilibrio, en PAZ... con SERENIDAD.. siento algo que podría definir como 'felicidad' :). Y hace 'siglos' que lo tengo TODO, por lo tanto, no NECESITO nada. Me tengo a mí misma. Y como

vivo en el Mundo que tod@s vivimos, a veces comienzo a desorientarme (perder la paz, preocuparme, angustiarme..) y me digo 'Ey, psttt!! dónde vas'!. Y me hablo y me recupero más rápido que volando :).Y vuelvo a encontrar la paz..

Sí!!!!

Tampoco hice daño a nadie...hice lo que pude.

SÍ!! JUSTO ES LO QUE COMENTABA EN EL MENSAJE ANTERIOR...

:)

Y si, el cuerpo es maravilloso, es el vehículo que usa mi SER para habitar éste Planeta por eso me parece que sería buena idea amarlo y cuidarlo pero como todo vehículo, algún día pasará a desguace :))) y mi SER será libre.

TOTALMENTE DE ACUERDO. IGUAL QUE CUIDAMOS EL COCHE, ES MUY PRUDENTE CUIDAR EL CUERPO. ES MEJOR IR EN UN COCHE QUE ESTÉ LIMPIO Y SEA AMPLIO, CUIDADO, ORDENADO... QUE NO VIAJAR EN UN COCHE CON UN MONTÓN DE SUCIEDAD DENTRO Y CON LOS CRISTALES CASI OPACOS Y CON GASOLINA REBAJADA CON AGUA...

¡PUES LO MISMO CON EL CUERPO: CUIDARLO PERO SABIENDO QUE NO SOMOS EL CUERPO!

¡EXACTO! GRACIAS POR LA REFLEXIÓN.

También aprendí que 'el cuerpo grita lo que la boca calla'.. es estupendo! :) es una herramienta que te ayuda a conocerte.

Sí.

MUCHAS VECES, EL CUERPO REFLEJA COSAS QUE NO NOS ATREVEMOS A RECONOCER, ¿VERDAD? ASÍ QUE MIRANDO LO QUE VIVE QUIZÁS DESCUBRA LO QUE NIEGO A MI MISMO/A...

:)

No me enrollo más :)

HA SIDO UN PLACER SEGUIR REFLEXIONANDO SOBRE ESTO.

MIL GRACIAS POR PLANTEAR LOS TEMAS.

:~)

Un abrazo, GRACIAS!

--

Estimado Daniel,

BUENOS DÍAS!

Quería comentarte una reflexión que hice el otro día.

ADELANTE!

Pensando en lo que nos dijiste que en nuestra esencia tod@s somos perfect@s, ¿podríamos decir pues que existe una sola perfección? ¿Que, por lo tanto, en nuestra esencia somos todos iguales o que venimos de la misma fuente? ¿Y que todos somos UNO?

SÍ. POR SUPUESTO QUE PODEMOS DECIRLO PORQUE ES ASÍ.

LA CIENCIA TAMBIÉN LO AFIRMA: TODO ES ENERGÍA. ¡INCLUSO LO QUE LLAMAMOS MATERIA ES ENERGÍA!

TODO TIENE EL MISMO ORIGEN.

EN TODO CASO, LO IMPORTANTE ES VIVIRLO.

DARSE CUENTA INTELECTUALMENTE ES UN PRIMER PASO. PERO VIVIRLO EXPERIENCIALMENTE ES EL SEGUNDO PASO Y EL QUE, EN REALIDAD, HACE QUE LO PENSADO SEA VIVIDO COMO CIERTO Y REAL.

PERO PARA DAR ESE PASO PRIMERO TENEMOS QUE LIMPIAR NUESTRA MENTE DE ERRORES.

YA LO DICEN: CUANDO EL OJO ESTÁ LIMPIO, EL RESULTADO ES LA VISIÓN.

¡PUES A LIMPIAR NUESTROS GLOBOS OCULARES MENTALES!

:~)

Y, TRAS ELLO, TRABAJAREMOS PARA EXPERIMENTARLO. ESTE TEMA LO ABORDAREMOS EN LAS SESIONES DEL MES DE JUNIO, AUNQUE CREO QUE YA SE ESTÁ INTUYENDO DESDE AHORA, ¿VERDAD?

:~)

Agradecería mucho tu opinión y recibe un fuerte abrazo.

TAMBIÉN PARA TI, UN FUERTE ABRAZO!