

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

[26 enero 2018]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Conflictos.....	4
Sobre la visualización «reeducación infantil».....	5
Sobre cómo gestionar los sentimientos cuando estos son una montaña rusa.....	7
Sobre el aprendizaje personal.....	11

## 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?**

## ¿? -Sobre la visualización «reeducación infantil»

Hola Daniel,

BUENOS DÍAS!

**tengo una duda. He realizado la visualización de la niña interior y no he tenido ningún tipo de sensación, ni emoción, ni recuerdos de mi infancia. En un principio no le he dado ninguna importancia, ya que no me ha supuesto ningún problema, pero después me he preguntado si es normal. Me gustaría saber cuál es tu opinión.**

YO TAMPOCO LE DARÍA NINGUNA IMPORTANCIA.

PERO AQUÍ DESTACARÍA LO SIGUIENTE:

1.- NO CREO QUE EXISTA NINGUNA TÉCNICA QUE SIRVA SIEMPRE PARA TODA LA HUMANIDAD, ASÍ QUE CUANDO ALGO NO NOS SIRVE COMPRENDEMOS QUE NO PASA NADA.

2.- SIN EMBARGO, EN ESTE CASO, ES INTERESANTE OBSERVAR SI HE PODIDO SENTIR QUE SÍ ME COMUNICABA CON ESA PARTE MÍA, CON ESA NIÑA/O QUE FUI. ¿HA APARECIDO ESA COMUNICACIÓN SINCERA Y REAL? SI FUERA ASÍ, DARÍAMOS POR BUENO EL HECHO QUE LO VIVIESES "NORMAL", PUES INDICARÍA QUE TIENES UN/A NIÑA/O SANO/A.

SIN EMBARGO, SI PERCIBES QUE NO HAS PODIDO RELACIONARTE CON ESA PARTE TUYA DE FORMA REAL, QUE HAY COMO UNA BARRERA, AHÍ SÍ QUE MERECE LA PENA INSISTIR. ¿POR QUÉ? PUES PARA COMPROBAR SI REALMENTE LO VIVIMOS COMO ALGO SANO O SI ESA BARRERA FORMA PARTE DE UNA DEFENSA QUE PUEDE TAMBIÉN PROYECTARSE EN OTRAS PARTES DE MI PERSONALIDAD ACTUAL. ¡UY! ME ESTOY EXPLICANDO FATAL, PERO LO QUE QUIERO DECIR ES QUE SI HEMOS "ANESTESIADO A NUESTRO NIÑO/A INTERIOR" ES POSIBLE QUE ESA "ANESTESIA" ESTÉ TODAVÍA VIVA EN NUESTRA VIDA Y ES INTERESANTE VOLVER A REPETIRLO HASTA QUE NOS DEMOS PERMISO PARA SENTIR, HASTA QUE NUESTRO NIÑO/A INTERIOR SIENTA QUE REALMENTE ESTAMOS AHÍ.

¡UY! ¡ESPERO QUE ME HAYA EXPLICADO MÍNIMAMENTE DE FORMA INTELIGIBLE!  
TENGO LA IMPRESIÓN DE HABERME HECHO UN LÍO CON LAS PALABRAS Y HABER  
SIDO POCO CLARO...

**Muchas gracias**

A TI... ¡Y SI NO ME HE EXPLICADO BIEN, VUELVE A PREGUNTAR!

## **¿? -Sobre cómo gestionar los sentimientos cuando estos son una montaña rusa**

**Hola Daniel,**  
HOLA!j

**Sobre lo hablado hoy: "nadie me daña, nadie me perjudica, nadie me beneficia" y viceversa. Esto lo interioricé cuando hice la formación anterior, y es un concepto que comprendo y creo.**

PERFECTO. UN GRAN PASO YA REALIZADO, ¿VERDAD?

ME REFIERO A QUE ESTO NOS LIBERA DE MUCHO ODIO Y SIMILAR, ¿A QUE SÍ?

**Sin embargo, llevo unos meses en los que la "personaja" se apodera de mí en forma de crítica feroz + sentimientos de enfado/tristeza ante reacciones de los demás. Como una montaña rusa de "odiar al mundo" y al minuto siguiente necesitar mucho a los demás, tanto que cualquier negativa o disidencia me duele profundamente.**

**Vamos, un "perjudicarme" entre criticar y resentirme.**

**¿Qué herramienta me podría ser útil para cambiar esta dinámica y "beneficiarme" a mí misma? :)**

¡OSTRAS!

A VECES ME SIENTO COMO "EL MAGO SIN MAGIA", QUIERO DECIR QUE, A VECES, ME PLANTEÁIS PREGUNTAS REALMENTE DIFÍCILES... ¡Y ESTA ES UNA!

NO SÉ SI SABRÉ RESPONDERTE DE FORMA REALMENTE ÚTIL.

NO LO SÉ.

PERO VAMOS A INTENTAR REFLEXIONAR CONJUNTAMENTE SOBRE ELLO. ASÍ, TÚ TAMBIÉN PODRÁS VER LO QUE QUIERO DECIR Y HACERLO TUYO. SI LO HACES TUYO, TODO EL TRABAJO ESTARÁ HECHO (AL MENOS EL INICIAL, FALTARÁ LA PRÁCTICA

QUE SE REQUIERA PARA INTEGRARLO PROFUNDAMENTE, PERO TENDREMOS LAS HERRAMIENTAS).

TE PROPONGO DIFERENTES ENFOQUES:

1.- PREGUNTARME, ¿QUÉ PARTE DE MÍ REFLEJA ES QUE "ME PONE DE LOS NERVIOS"? ¿QUÉ PONE EN EVIDENCIA DE MI INTERIOR? ¿QUÉ PARTE NO RESUELTA EN MÍ PONE EN EVIDENCIA?

SEGURAMENTE LO EXTERNO ES SOLO UN DESENCADENANTE DE UNA SERIE DE TEMAS QUE TIENES IRRESUELTOS. ¿PUEDES VER CUÁLES SON? ¿PUEDES VER SI TIENEN RELACIÓN ENTRE ELLOS? LO DIGO PORQUE A VECES NOS PONEN NERVIOSOS LAS PELEAS, LOS GRITOS PERO TAMBIÉN LAS NOTICIAS DE LA TELE... Y ESO PUEDE PONER EN EVIDENCIA QUE NO SON DIFERENTES TEMAS SINO UN ÚNICO TEMA: CÓMO GESTIONO YO LA ENERGÍA (Y SU EXPRESIÓN "ERRÓNEA" COMO VIOLENCIA). ¿PUEDES VER SI LO QUE TE AFECTA PERTENECE A ALGUNA CATEGORÍA CONCRETA?

2.- EN SEGUNDO LUGAR, ¿PUEDES PONERTE EN LA PIEL DE LOS DEMÁS Y CONVERTIR ESTAS SITUACIONES EN OPORTUNIDADES DE COMPENSIÓN DESDE LA EMPATÍA? LO DIGO PARA NO DESAPROVECHAR ALGO POTENTE PARA TRABAJAR LA COMPASIÓN, EL AMOR HACIA LOS DEMÁS. ¿QUÉ VIVEN? ¿QUÉ SIENTEN? ¿CÓMO VEN EL MUNDO? ¿QUÉ TEMEN? ¿QUÉ NECESITAN? ¿DE QUÉ HUYEN?, ETC.

3.- EN TERCER LUGAR, ¿PUEDES VER MOMENTOS O SITUACIONES EN LOS QUE TÚ HAYAS RESPONDIDO DE IGUAL MODO? ¿PUEDES VER QUE, QUIZÁS, AHÍ SEA UNA OCASIÓN DE TRABAJAR LA EMPATÍA... HACIA TI MISMA? ¿PUEDES PERDONARTE EN TU PASADO? ¿PUEDES ABRAZAR AHORA TUS ERRORES?

4.- EN CUARTO LUGAR, ¿PUEDES INTENTAR ACEPTAR QUE NO SIEMPRE PODEMOS COMPRENDER CIERTAS SITUACIONES O PERSONAS? ¿PUEDES ACEPTAR QUE HAY COSAS QUE NO COMPRENDES? Y, EN ESE CASO, ¿PODRÍAS SER CAPAZ DE ACEPTAR TU INCAPACIDAD DE COMPRENSIÓN? ¿PUEDES DARTTE PERMISO PARA NO SER UNA PERSONA SABIA Y SANTA EN TODO MOMENTO? ¿PUEDES MIRARTE CON TERNURA PUES, POR LO QUE CUENTAS, NO PUEDES SER TAN SABIA Y BUENA COMO DESEAS? ¿PUEDES ACEPTAR QUE ERES LIMITADA... Y SEGUIR AMÁNDOTE? CREO QUE SI PRACTICAS ESTO, TE SERÁ MUY ÚTIL TAMBIÉN EN TU RELACIÓN

CON LOS DEMÁS. PUES NO PODEMOS TRATAR A LOS DEMÁS DIFERENTE A COMO NOS TRATAMOS A NOSOTROS/AS.

5.- ¿PUEDES DARTE CUENTA QUE ALGUNOS MALESTARES QUE PERCIBES PUEDEN TENER UNA BASE BIOLÓGICA? QUIERO DECIR QUE PUEDE SUCEDER QUE LAS HORMONAS, EL CANSANCIO, LO FÍSICO... HAGA MELLA EN TI (Y ¿PUEDES PLANTEARTE QUE, QUIZÁS, TENGAS BAJAS LAS DEFENSAS O EL HIERRO O...? Y SI FUERA EL CASO, NO DUDES EN CONSULTAR CON UNA MÉDICA O UN MÉDICO...) ¿PUEDES OBSERVAR SI ESOS ALTIBAJOS TIENEN QUE VER CON ALGUNOS CICLOS VITALES? IGUAL COMO ACEPTAMOS LOS ATIBAJOS FÍSICOS (CANSANCIO, DESCANSO, ACCIÓN, CANSANCIO Y VUELTA A EMPEZAR), TAMBIEN PODEMOS COMPRENDER QUE NUESTRAS EMOCIONES PUEDEN TENER ALTIBAJOS POR MOTIVOS BIOLÓGICOS... ¿PODEMOS DARNOS PERMISO PARA TAMBIÉN DESCANSAR EMOCIONALMENTE? ¿PODEMOS MIRAR ESAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS Y NO HACERLES CASO? UNA COSA ES TENER UN PENSAMIENTO Y OTRA ES HACERLE CASO. ¡SON COSAS MUY DIFERENTES! QUIZÁS NO PODEMOS DEJAR DE PENSAR COSAS ABSURDAS, PERO SÍ PODEMOS DEJAR DE HACERLES CASO... Y ENTENDER QUE PODEMOS TENER IDEAS REALMENTE ABSURDAS PERO QUE TAMBIÉN PODEMOS NO HACERLES CASO PUEDE SER MUY LIBERADOR. ¡AH! Y, NATURALMENTE, LAS PREGUNTAS DE BYRON KATIE PUEDEN AYUDARNOS EN ESTE PROCESO DE NO HACER CASO A LA MENTE... A LA LOCA DE LA CASA... ¡AY, LA CABECITA CÓMO PIENSA Y PIENSA! ¿VERDAD?

6.- TAMBIÉN PUEDO REPETIRME LA IDEA "CADA PERSONA HACE LO QUE PUEDE... YO TAMBIÉN" BASTANTES VECES AL DÍA HASTA QUE LA VAYA INTEGRANDO... Y BUSCAR LAS FRASES QUE ME AYUDEN, AL REPETIRLAS, A SACARME LAS IDEAS ERRÓNEAS DE LA MENTE. LO QUE ENTRÓ POR EL OÍDO (POR REPETICIÓN DE NUESTRA FAMILIA, DE PROFESORAS/ES, DE AMISTADES...) TAMBIÉN PUEDE SALIR POR EL OÍDO SI ME REPITO LO QUE ES CIERTO...

BUENO, NO SÉ ALGO DE LO QUE TE HE DICHO TE HA SIDO ÚTIL. TENGO LA ESPERANZA QUE ASÍ SEA...



**Gracias!**

A TI!

## -Sobre el aprendizaje personal

**Hola Daniel, muchas gracias por compartir de forma tan amorosa tu sabiduría.**

BUENOS DIAS!

ME ALEGRO QUE LOS CRITERIOS TE SEAN ÚTILES. PERO RECUERDA, UNA VEZ QUE TÚ LOS HAS COMPROBADO, YA NO ES MI SABIDURÍA SINO LA TUYA.

ASÍ QUE... ¡A COMPROBAR!

¿TE PARECE?

**Mi inquietud es la siguiente: si todo es neutro y nada es personal, porqué cada persona tiene un aprendizaje distinto de acuerdo a lo que necesite aprender,**

BUENO, PRIMERO DECIR QUE ES POSIBLE QUE YO ESTÉ EQUIVOCADO. POR LO TANTO, REITERAR QUE NO ME CREÁIS, PERO SÍ ANIMAROS A COMPROBAR LO QUE DIGO.

DICHO ESTO, TE CUENTO LO QUE YO HE CREÍDO COMPROBAR:

ME DOY CUENTA QUE CUANDO LLUEVE, LLUEVE PARA TODOS LOS QUE ESTÁN EN ESE LUGAR.

QUE CUANDO HACE SOL, HACE SOL PARA TODOS LOS QUE ESTÁN EN ESE LUGAR.

QUE CUANDO HACE FRÍO, HACE FRÍO PARA TODOS LOS QUE ESTÁN EN ESE LUGAR.

QUE CUANDO ES DE NOCHE, ES DE NOCHE PARA TODOS LOS QUE ESTÁN EN ESE LUGAR.

ETCÉTERA.

PERO QUIENES NO TENGAN GOTERAS EN CASA, NO SE MOJARÁN.

QUIENES SE CUBRAN LA CABEZA CON UN GORRO NO PILLARÁN UNA INSOLACIÓN.

QUIENES ESTÁN ABRIGADOS, NO TIRITARÁN.

ETCÉTERA.

ES DECIR, A TODAS LAS PERSONAS QUE COMPARTEN UN TIEMPO Y UN LUGAR

COMPARTEN UNAS EXPERIENCIAS COMUNES.

PERO LA VIVENCIA DE ESA EXPERIENCIA SERÁ DIFERENTE EN FUNCIÓN DE MI PREPARACIÓN.

DICHO CON OTRO EJEMPLO: LA MUERTE ESTÁ PRESENTE EN TODAS LAS FAMILIAS DEL PLANETA TIERRA. PERO DEPENDERÁ DE CADA PERSONA LA FORMA COMO SE VIVA CUANDO NOS VISITE. PARA ALGUNAS PERSONAS SERÁ UN SUFRIMIENTO MUY GRANDE, PARA OTRAS SERÁ EL MOMENTO DE AGRADECER LO MUCHO QUE HAN RECIBIDO Y LLENARSE DE AMOR.

YA VES: LA LECCIÓN SE IMPARTE PARA TODAS LAS PERSONAS (ES NEUTRA), PERO DEPENDE DE SI UNA PERSONA HA APRENDIDO ESA LECCIÓN O NO, LA VIVIRÁ CON SUFRIMIENTO O CON GOZO.

POR ESO SE DICE, LA VERDAD OS HARÁ LIBRES. PUES AL COMPRENDER, NINGUNA SITUACIÓN ME HACE SUFRIR. EL SUFRIMIENTO NO DEPENDE DE LA SITUACIÓN, SINO DE MI.

ES COMO EN UN COLEGIO: HAY LA LISTA DE TODO LO QUE HAY QUE PRACTICAR Y SE PRACTICA DIARIAMENTE (MATEMÁTICAS, LENGUAJE, CIENCIAS, PLÁSTICA...) PERO EL CURSO (EL TEMA CON EL QUE ESTÁS ATASCADO/A) DEPENDE DEL NIVEL DE CADA ESTUDIANTE.

PERO TODAS LAS ASIGNATURAS SE IMPARTEN SIEMPRE. PARA ALGUNOS SON SENCILLAS Y PARA OTROS SON COMPLEJAS. ALGUNOS QUIEREN APRENDER Y DISFRUTAN INTENTANDO COMPRENDER LO QUE AÚN NO SABEN Y OTROS NO QUIEREN APRENDER Y SE QUEJAN DE TENER QUE HACER COSAS INCOMPREENSIBLES.

PERO LAS LECCIONES SIGUEN IMPARTIÉNDOSE.

LO MISMO OCURRE EN EL PLANETA TIERRA.

EXISTE "UN CURRÍCULUM" PARA TODOS/AS. UN CURRÍCULUM QUE TODOS DEBEMOS APRENDER (Y ESO ES NEUTRO: NO DEPENDE DE TI, NO ES PERSONAL), PERO LO QUE TÚ APRENDAS SÍ DEPENDE DE TI, LO QUE TÚ SÍ SEPAS SÍ DEPENDE DE TI, IGUAL COMO TAMBIÉN DEPENDE DE TI QUE PONGAS MÁS O MENOS GANAS.

¿LO VES?

**si no fuera un aprendizaje para cada uno de acuerdo a lo que se haga correspondiente en un momento determinado de su vida, entonces sería el mismo aprendizaje para todos, ¿no?**

sí.

PERO ES QUE ES EL MISMO APRENDIZAJE PARA TODOS. LO QUE OCURRE ES QUE, EN EL CURRÍCULUM, LOS HAY QUE ESTÁN EN PARVULARIO Y LOS HAY QUE ESTÁN EN LA UNIVERSIDAD.

TODO EL MUNDO IRÁ APRENDIENDO Y PASANDO DE CURSO. LOS CURSOS NO SON PERSONALES. PERO EL CURSO QUE TE TOCA SÍ DEPENDE DE TI, SI ES SUBJETIVO: CUANTO MÁS SEPAS, MENOS SUFRIMIENTO.

PERO, TAL COMO LO VEO, EN LA TIERRA SE IMPARTEN UNAS ASIGNATURAS PARA TODOS (Y NO SON "SOLO PARA TI"), POR EJEMPLO:

RELACIONARSE CON LA MUERTE, CON LA ENFERMEDAD, CON LA VEJEZ, CON EL DOLOR FÍSICO...

O TAMBIÉN APRENDER A AMAR, SABER DEJAR IR, DOMINAR MI MENTE, AMAR MI CUERPO...

LAS LECCIONES SON LAS MISMAS, PERO DEPENDERÁ DE CADA PERSONA CÓMO LAS VIVA. Y AUNQUE PUEDE PARECER QUE UNA PERSONA GUAPA TIENE LECCIONES DIFERENTES A APRENDER QUE UNA PERSONA FEA, EN REALIDAD, AMBAS TIENEN LO MISMO QUE APRENDER: QUE NO SON EL CUERPO Y QUE IDENTIFICARSE CON LA BELLEZA O LA FEALDAD, SON PARTE DEL MISMO ERROR, DE LA MISMA LECCIÓN...

EN TODO CASO, TE CORRESPONDE SUFRIR LO QUE TODAVÍA NO SABES... ¿POR QUÉ? PUES PORQUE ESA LECCIÓN TAMBIÉN SE IMPARTE AHORA EN EL PLANETA TIERRA Y, AL NO DOMINARLA, TENDRÁS QUE APRENDERLA. QUIZÁS NO LA SUFRAS CADA DÍA, PERO SEGURO QUE APARECERÁ...

ES COMO LAS GOTERAS: MIENTRAS LAS TENGAS, LAS SUFRIRÁS (Y NO ES NADA PERSONAL, LE SUCEDERÁ A TODAS LAS PERSONAS QUE TENGAN GOTERAS), PERO COMO NO LLUEVE CADA DÍA, PUES PUEDE PARECER QUE TENGO "EL TEMA RESUELTO" CUANDO HACE SOL...

UF!!

ESPERO QUE ME HAYA EXPLICADO CON CLARIDAD.

IGUALMENTE COMPRUEBA POR TI MISMO/A LO QUE DIGO, MÍRALO EN TU DÍA A DÍA Y PLANTEA CUALQUIER PREGUNTA QUE CREAS NOS PUEDE AYUDAR A SEGUIR AVANZANDO.

¿TE PARECE?

¡MIL GRACIAS!