

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

[ 23 febrero 2018 ]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Estado de paz interior.....	4
Sobre el significado de una acción para incrementar el centro emocional.....	4
Sobre los centros vitales.....	5

## 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 el significado de una acción para incrementar el centro emocional

Hola Daniel,

HOLA!

leyendo el dossier me topé con algo que no entiendo y es lo siguiente:

**28.- Estar con personas disminuidas psíquicas. Gozar de su mirada inocente del mundo y darse cuenta de ser ese que goza de esa mirada inocente, de ser la inocencia, de ser el amor o interés que se muestra.**

**Lo de "disminuidas psíquicas" es lo que no entiendo.."**

ES QUE QUIZÁS EL TÉRMINO NO SEA CORRECTO.

LO QUE QUERÍA DECIR ES QUE PARA INCREMENTAR NUESTRO AMOR NECESITAMOS TENER CONTACTO CON PERSONAS Y MIRAR DE ACOGERLAS TAL COMO SON.

Y, CLARO, TRABAJAR CON PERSONAS CON INTELIGENCIAS NO ESTÁNDARES, CON PERSONAS QUE TENGAN DIFICULTADES COGNITIVAS, NOS ANIMA A PONER, DE NUESTRA PARTE, MUCHO MÁS AMOR, MUCHA MÁS COMPRENSIÓN, MUCHA MÁS EMPATÍA.

PERO CREO QUE EL TÉRMINO "DISMINUIDOS PSÍQUICOS" ES UN TÉRMINO QUE HA QUEDADO OBSOLETO. DISCULPA. CREO QUE AHORA SE HABLA DE PERSONAS CON CAPACIDADES INTELECTUALES NO ESTÁNDARES O CON CAPACIDADES COGNITIVAS DIVERSAS, ¿VERDAD? CREO QUE EL TÉRMINO "DISCAPACIDAD INTELECTUAL O PSÍQUICA" TAMBIÉN HA SIDO SUPERADO, ¿VERDAD?

¡PUES USEMOS EL NUEVO TÉRMINO SI LO VIVIMOS COMO ALGO MUCHO MÁS RESPETUOSO Y ADECUADO HACIA LOS DEMÁS Y HACIA LO QUE SIGNIFICA!

## -Sobre los centros vitales

Hola Daniel!

HOLA!

no sé si es una duda del boletín porque no pertenece a ningún centro en concreto... el caso es que durante estos meses que hemos reflexionado he visto que tengo muchos miedos (coger el coche, ir en tren, a la muerte, tener un hijo...). En mi cabeza siempre se activa un "y si...." y luego viene lo peor del mundo. Estos miedos hacen que deje de hacer cosas, y cuando las hago lo paso mal, tengo mucha ansiedad (hay épocas mejores y peores).

LO ENTIENDO.

Soy consciente que los miedos los creo yo con mis pensamientos, pero me cuesta mucho modificarlos. Cuando hago las cosas por mí misma, aumenta mi autoestima y como consecuencia mi miedo disminuye.

SÍ, TAMBIÉN ES TOTALMENTE LÓGICO, ¿VERDAD?

Mi duda es... sí equilibrando los centros me ira bien para mi problema y si es un problema que viene por los pensamientos pero me paraliza las acciones, es mejor empezar a equilibrar el centro intelectual o el centro energético.... me cuesta ubicar mi situación en tus explicaciones, que por otro lado me parecen geniales.

MIRA, NO SÉ SI DESAPARECERÁN TOTALMENTE.

SI SU ORIGEN FUERA UN TRANSTORNO OBSESIVO COMPULSIVO DE LA PERSONALIDAD, NO DESAPARECERÍAN (IGUAL QUE TAMPOCO DESAPARECE UNA GRIPE CUANDO HACEMOS TRABAJO INTERIOR). PERO SÍ SE CONVERTIRÍAN EN ALGO MUY MANEJABLE.

PERO SI SON MIEDOS CONSTRUIDOS POR UNA VISIÓN ERRÓNEA DE LA REALIDAD, CAERÁN CUANDO ESTA VISIÓN ERRÓNEA SEA SUPERADA. ESO SERÁ INEVITABLE.

MIRA, EL MIEDO SIEMPRE ES HIJO DE ALGO QUE CREO QUE PUEDE OCURRIR Y VA A ELIMINARME, A DAÑARME, A MATARME REAL O SIMBÓLICAMENTE EN ALGÚN

PUNTO.

TE INVITO A BUSCAR DOS O TRES EXPRESIONES DE TU MIEDO QUE SEAN "LAS MADRES DE TODOS LOS MIEDOS", LOS MIEDOS CENTRALES DE LOS QUE LOS OTROS MIEDOS APARECEN. SEGURAMENTE NO TE SERÁ FÁCIL LOCALIZARLOS, PERO CUANDO LO HAYAS HECHO YA HABRÁS DADO UN GRAN PASO.

LUEGO, TE ANIMO A TRABAJAR CON ELLOS CON EL CENTRO INTELECTUAL Y, POSTERIORMENTE, CON EL EMOCIONAL.

CREO QUE HACERLO ASÍ, SERÁ MÁS QUE SUFICIENTE.

POR EJEMPLO, QUIZÁS DESCUBRAS QUE UN MIEDO GIGANTE ES A LA MUERTE. Y, CLARO, ESE MIEDO TE LLEVA A MUCHOS OTROS MIEDOS: A LOS COCHES, A LOS VIAJES, A HACER DEPORTE, A ESPACIOS MUY ABIERTOS, A LO IMPREVISTO...

PUES TE ANIMARÍA A ABORDARLO DESDE ESTOS 2 NIVELES:

**INTELECTUAL:** INTENTAR RESPONDER A LA PREGUNTA DE QUIÉN ERES TÚ. DESCUBRIR TU IDENTIDAD. AQUELLO QUE NUNCA CAMBIA AL MARGEN QUE TU CUERPO SÍ LO HAGA, AL MARGEN QUE TÚ VAYAS CAMBIANDO DE IDEAS... ESO PUEDE SER CLAVE PARA DARTE CUENTA QUE LO QUE ERES NO PUEDES DEJAR DE SERLO. NATURALMENTE, SI LO DESCUBRES AHÍ SERÁS INVULNERABLE.

**EMOCIONAL:** SITUARTE EN ESE ESPACIO QUE ACABAS DE DESCUBRIR INTELECTUALMENTE Y DONDE TÚ SIEMPRE ERES TÚ AL MARGEN DE LA FORMA (Y QUE HAS DESCUBIERTO AL HACER EL TRABAJO ANTERIOR) Y, ABRAZANDO EL CUERPO, IMAGINAR QUE HA MUERTO Y AGRADECERLE LA MARAVILLOSA OPORTUNIDAD QUE TE OFRECIÓ. DEJAR PARTIR EL CUERPO, DÁNDOLE CUENTA DE SER LA CONSCIENCIA QUE SE DA CUENTA. ABRAZANDO LA SALUD, VALORARLA PERO DARTE CUENTA QUE ENFERMO/A SEGUIRÍAS SIENDO TÚ..

CUANDO INTEGRES LAS DOS O TRES CREENCIAS MADRES DE TODOS TUS MIEDOS EN EL CENTRO INTELECTUAL Y EMOCIONAL, CREO QUE VIVIRÁS UN GRAN CAMBIO.

NATURALMENTE, ESTO PUEDE REQUERIR UNOS MESES DE TRABAJO. NO COMPRENDEMOS LOS MIEDOS PORQUE ASÍ LO DESEEMOS, SINO CUANDO LA

COMPRESIÓN SURGE ESPONTÁNEAMENTE AL MIRAR EL MUNDO CON GANAS DE COMPRENDER.. ¡Y ESO PUEDE REQUERIR UN TIEMPO IMPORTANTE!

TE ANIMO, POR LO TANTO, A PROBAR ESTA SUGERENCIA QUE TE DOY.

PERO TAMBIÉN TE ANIMO A COMPROBAR QUE REALMENTE TE VAYA BIEN, A COMPROBARLO POR TI MISMO/A. NO DESEO QUE CREAS MI CRITERIO, SINO COMPARTIRLO CONTIGO PARA QUE TÚ TAMBIÉN LO VERIFIQUES.

¿TE PARECE?

UN ABRAZO!

**Un abrazo y muchas gracias!**

-----

**Hola!**

HOLA!

**Muchas gracias por este curso , es muy gratificante empezar a entenderse una misma y aunque cuesta el modificar el piloto automático, estar en el camino es duro pero divertido.**

SÍ, Y PRONTO SERÁ, SIMPLEMENTE, UN GOZO. YA LO VERÁS. DESCUBRIREMOS QUE AMARNOS Y DESCUBRIRNOS NO ES DURO, SINO UN GOZO SIEMPRE.

LO DURO SERÍA SEGUIR ERRANDO, ¿NO CREES?

**Hace unos años que me mudé a otros país un poco a la fuerza. Mi pareja tuvo problemas con el socio de su empresa y nos quedamos sin nada. Además, apliqué las normas de la ayuda...pero al revés... y no pudo ir peor.**

LO COMPRENDO.

AUNQUE FUE DURO, DESCUBRISTE LAS NORMAS DE LA AYUDA COMO ALGO A RESPETAR SIEMPRE A PARTIR DE ENTONCES, ¿VERDAD?

LO ENTIENDO: SI NO APRENDO POR DISCERNIMIENTO, APRENDO POR SUFRIMIENTO.

**Curioso es que una se creía que estaba salvando todo y a todos y que era la más buena del mundo, y todo se acabó girado en contra.**

LO ENTIENDO.

**Lo pasé tan mal que no soportaba la idea de encontrarme con gente por la calle, del sentimiento de culpa, vergüenza, frustración que tenía. Y eso que yo no tenía parte de la empresa! Obvio que tengo el centro emocional disparado.**

SÍ, SE INTUYE, ¿VERDAD?

**Bueno, me estoy planteando volver, porque echo de menos mi familia, amigos... y me sabe mal que mi hija crezca sin un círculo familiar cerca, además que ella lo quiere y siempre habla mucho de familia, de cuántos primos tiene... etc. (ella tenía sólo dos años cuando nos mudamos y ahora tiene siete). Supongo que es una proyección inconsciente mía en ella.**

SÍ, PUEDE SER.

SIN EMBARGO, TANTO SI TE QUEDAS AQUÍ COMO SI VUELVES, AMBAS REALIDADES SERÁN MARAVILLOSAS PARA QUE TU HIJA SE DESCUBRA A SÍ MISMA Y VIVA UNA VIDA ENRIQUECEDORA. CADA VIDA TIENE SUS PROPIOS RETOS. NO HAY UNA VIDA MEJOR O UNA VIDA PEOR, SOLO HAY VIDAS QUE IMAGINAMOS MEJORES PORQUE NO ACEPTAMOS LA PROPIA.

NO NECESITAMOS OTRA VIDA QUE LA NUESTRA PARA CRECER. Y CADA DECISIÓN NOS LLEVA A UNAS U OTRAS DIFICULTADES. PERO NO IMPORTA: AMBAS OPCIONES NOS AYUDAN A CRECER.

NO SABES LO QUE SERÁ "MEJOR" PARA TU HIJA PUES NO PUEDES PREVER EL FUTURO. POR TANTO, TOMA LA DECISIÓN QUE DESEES SABIENDO QUE EN CUALQUIER REALIDAD TU HIJA PODRÁ CRECER, APRENDER Y REALIZARSE. EN CUALQUIER DECISIÓN TENDRÁ RETOS DIFERENTES A ABORDAR Y ESO LA HARÁ CRECER. TÚ NO SABES LO QUE ES MEJOR PARA ELLA, ASÍ QUE TOMES LA DECISIÓN QUE TOMES SABRÁS QUE PUEDE SERLE MUY ÚTIL.



CADA REALIDAD ENSEÑA COSAS RELATIVAMENTE DIFERENTES, PERO NO HAY UNA REALIDAD ÚTIL Y OTRA QUE NO LO ES.

TE LO DIGO PARA QUE DEJES CAER LA NECESIDAD DE ACERTAR: HAGAS LO QUE HAGAS ACERTARÁS PUES EN CUALQUIER REALIDAD SE PUEDE CRECER INTERIORMENTE.

TE RUEGO QUE LO PIENSES. CREO QUE TE LIBERARÁ DE TENSIONES INTERIORES.

**No sé si esto no me ayuda a equilibrar el centro, que estoy actuando y relacionando desde los sentimientos.**

SÍ.

Y TÚ NO PUEDES VIVIR LA VIDA DE TU HIJA.  
SU VIDA SERÁ PERFECTA PARA ELLA. LA QUE SEA.

POR LO TANTO, NO DECIDAS DESDE LO QUE SIENTES (CULPA, PRESIÓN, NECESIDAD DE SER UNA "BUENA MADRE", ETC.), SINO BUSCANDO TU MÁXIMO BIEN Y EL DE LAS PERSONAS QUE TE RODEAN, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.

SI TE EQUIVOCAS, APRENDERÁS A PERDONARTE. PERO NADA MÁS. Y, RECUERDA, LO QUE LOS DEMÁS HAGAN CON TUS ERRORES NO DEPENDE DE TI.

**¿Es dependencia emocional querer estar cerca de los tuyos?**

NO NECESARIAMENTE. PUEDE SER, SIMPLEMENTE, QUERER COMPARTIR LA FELICIDAD DE IGUAL A IGUAL CON PERSONAS QUE SABES MUY COMPATIBLES CONTIGO.

IGUALMENTE, TE ANIMO A COMPARTIR LA FELICIDAD CON LAS PERSONAS QUE AHORA TIENES A TU ALREDEDOR, ASÍ VUELVAS O NO VUELVAS YA HABRÁS APROVECHADO ESTE MOMENTO... ¿TE PARECE?

**Hasta que no comprenda que puedo ser feliz en cualquier lugar, seguiré sin equilibrar el centro?.**

VEO QUE TÚ MISMA LO ENTIENDES PERFECTAMENTE...

PERO, COMO TODO, ES FÁCIL VERLO DESDE FUERA Y, SIN EMBARGO, A QUIEN LO VIVE LE SUELE COSTAR INTEGRARLO, ¿VERDAD?

PUES AVANZA POCO A POCO, NO TE EXIJAS "COMPRENDERLO" TOTALMENTE... DATE T U TIEMPO...

Y UNA FORMA PARA LLEVARLO A TÉRMINO ES NO ESPERAR A ESTAR CON TU FAMILIA PARA REPARTIR O COMPARTIR FELICIDAD: HAZLO CON CUALQUIER PERSONA QUE ESTÉ A TU ALREDEDOR. ¡CON TODAS LAS PERSONAS!

ASÍ, LO EXTERNO NO SERÁ UN OBSTÁCULO PARA QUE TÚ EXPRESSES TU AMOR. LO VES, ¿VERDAD?

**Porque pienso en la frase que dices de "hemos venido a pasar el verano", y me encanta, y pienso que qué mejor forma de hacerlo con las personas que quieres.**

SÍ. TOTALMENTE DE ACUERDO.

PERO NO LIMITES EL NÚMERO DE LAS PERSONAS QUE QUIERES Y AÚN SERÁ MUCHO MÁS GOZOSO.

SI AHORA ESTÁS LEJOS DE LA FAMILIA, APROVECHA PARA COMPARTIR FELICIDAD CON LAS PERSONAS QUE TIENES CERCA, AUNQUE SEAN PERSONAS QUE VERÁS POCO EN EL FUTURO, ENTRÉNATE A COMPARTIR FELICIDAD AQUÍ Y AHORA.

**Y otra pregunta del centro intelectual, es un auto-engaño leer o estudiar algo relacionado con tu oficio? Es el ego ideal que quiere saber más y mejorar?**

NO, NO TIENE QUE SER UN AUTOENGAÑO NECESARIAMENTE.

PERO RECUERDA: PARA QUE SEA UN VERDADERO TRABAJO INTELECTUAL DEBE IMPLICAR UN ESFUERZO DE COMPRENSIÓN. SI LEES ALGO QUE NO TE REQUIERE UN ESFUERZO DE COMPRENSIÓN NO HABRÁ INCREMENTO INTELECTUAL REMARCABLE.

SERÍA COMO HACER DEPORTE PARA INCREMENTAR LA MÚSCULATURA, PERO SIN HACER NINGÚN ESFUERZO FÍSICO...

LÓGICO, ¿VERDAD?

**Gracias!**

-----

**Hola Daniel,**

HOLA!

**Voy a poner en práctica uno de los ejercicios del centro intelectual mostrando mi ignorancia sobre lo siguiente:**

Y TE FELICITO.

SI SOMOS CAPACES DE ACEPTAR LO QUE SABEMOS Y LO QUE IGNORAMOS YA ESTAMOS HACIENDO UN PRIMER BUEN PASO.

ADEMÁS, ESTÁS DEJANDO CAER LA NECESIDAD DE NO PARECER "TONTO/A" Y ESO ES, YA DE POR SÍ, MUY LIBERADOR...

**me cuesta un poco integrar los tres centros así que para ello he creado un núcleo central para cada uno conforme los vamos trabajando.**

ME PARECE MUY BUENA IDEA: MARCAR LO FUNDAMENTAL DE CADA CENTRO QUE TIENE QUE VER CONTIGO, ¿VERDAD?

ES DECIR, SALVAR DOS O TRES COSAS DE CADA CENTRO, ¡O INCLUSO SOLO UNA! ¿ES ESO, VERDAD?

**Así pues, para el centro emocional, como he detectado que lo tengo algo anorético el núcleo de todos los ejercicios para subirlo sería expresar/abrirme más hacia los demás con conciencia.**

TOTALMENTE DE ACUERDO, APROVECHANDO LAS RELACIONES PARA TU TRABAJO INTERIOR.

**En cuanto a lo intelectual, el núcleo podría ser razonar sobre temas intelectuales de manera consciente.**

EFFECTIVAMENTE, NEGÁNDOTE A DECIR COSAS SIN BASE SÓLIDA.

**Esto lo hago porque me hago un poco de lío con tantos ejercicios para cada centro y ponerle un núcleo que los englobe me ayuda a organizarlo mejor.**

Y LO VEO MUY LÓGICO.

SE TRATA DE UN TRABAJO QUE IMPLICA:

- A) COMPRENSIÓN
- B) SÍNTESIS

**Mi pregunta es: los dos núcleos que se me han ocurrido son acertados? Si es así entenderé que lo estoy pillando jejeje**

PUES SÍ! CREO QUE LO HAS PILLADO!

GRACIAS POR HACÉRNOSLO TAN SINTÉTICO!

**Graciaaaaaas!!**

¡A TI!!

SEGURO QUE ESTO NOS AYUDA A SER MEJORES "FARMACÉUTICOS/AS", ES DECIR, A ENTENDER MEJOR EL MOTIVO DE ESCOGER ESTAS PROPUESTAS Y NO OTRAS.

GRACIAS POR COMPARTIRLO.