

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[ 23 marzo 2018 ]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Dudas a cerca de las relaciones de amor en la pareja.....	4
La pregunta del millón.....	8
Sobre los criterios en la pareja.....	11
Sobre cómo gestionar sucesos que nos perturban.....	14
Sobre criterios con los hijos de la pareja.....	18
Cómo me siento respecto al curso.....	22

## 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?**

## -Dudas a cerca de las relaciones de amor en la pareja

Hola Daniel!

BUENOS DÍAS!

Quiero plantearos unas dudas que me surgen a cerca de las relaciones de amor en la pareja. Hace dos años que lo dejé con un novio con el que llevaba mucho tiempo. Al dejarlo no solo se rompió la relación, sino que sentí que toda la estructura que yo tenía sobre las relaciones amorosas se me rompía también, toda la idea del "amor romántico" se me cayó al suelo del tirón. En el momento fue muy doloroso y me sentía muy perdida.

LO ENTIENDO.

Ahora, con el tiempo, me doy cuenta que ha sido lo mejor que me podía pasar. Fue una catarsis súper necesaria para poder salirme de la personaja "romántica empedernida" y mirar el amor desde un lugar más "sano". Desde ahí es desde donde estoy tratando de construir desde entonces. Voy dando tumbos, y experimentando distintas cosas, observando y aprendiendo. Poquito a poquito... Esto era por poneros un poco en contexto! jajaja

GRACIAS POR ESTE PREVIO. NOS AYUDA A SITUARNOS.

Entonces: ahora me encuentro viéndome de manera frecuente con dos personas. Ambas saben que nuestra relación no es exclusiva, aunque nunca les he dicho directamente que me veo frecuentemente con otro.

DE ACUERDO.

Mantengo esta situación, primero porque ambos me gustan mucho y me agrada pasar tiempo con ellos, y segundo, por experimentar una nueva manera de relacionarme amorosamente en pareja, por llamarlo de alguna manera. Sin embargo, y aunque lo estoy haciendo, no puedo quitarme de la cabeza la idea de que estoy haciendo algo "mal". Como si estuviera "mal" estar con dos personas a

**la vez, como si no pudiera dar mi amor a dos personas a la vez, como si tuviera que elegir, como si no fuera justo por ellos... Se que son un montón de mensajes que tenemos probablemente aprendidos socialmente. Y también se que el amor, como veíamos el otro día, es incondicional, y brota de mí, que no se "gasta", digamos, que puedo quererles a ambos muchísimo... Supongo que tengo demasiado integrada un único tipo de relación amorosa, monógama, que me impide ser completamente libre. ¿Se te ocurre que más puedo hacer para dejar de tener ese sentimiento de "culpabilidad"?**

BUENO, POR LO QUE INTUYO LA CULPABILIDAD NO VIENE DADA POR EL HECHO DE MANTENER ESTAS DOS RELACIONES A LA VEZ, SINO POR EL HECHO QUE ELLAS DESCONOCEN LA EXISTENCIA DE LA OTRA PERSONA.

CREO QUE ESO ES LO NUCLEAR EN LO QUE EXPLICAS.

SIEMPRE DIGO QUE LA SINCERIDAD ESTÁ SOBREVALORADA PUES NOS ANIMA A DECIR COSAS "SIN PELOS EN LA LENGUA" QUE, EN REALIDAD, SON AGRESIONES HACIA LOS DEMÁS Y NO MEJORAN LA RELACIÓN.

PERO EN ESTE CASO, CREO QUE TÚ TE VIVES COMO POCO HONESTA OCULTANDO UNA PARTE RELEVANTE DE LO QUE VIVES Y AHÍ NACE UN MALESTAR QUE TE ESTÁ ANIMANDO A EXPLICAR CLARAMENTE QUE NO SON LAS ÚNICAS PERSONAS CON LAS QUE MANTIENES UNA RELACIÓN.

SI LO QUE TE DIGO TE RESUENA, PUEDES PLANTEARTE HABLARLO CON ELLOS. NATURALMENTE, PUEDES PLANTEARLO CON TACTO. PERO CREO QUE, MIENTRAS NO LO HAGAS, SENTIRÁS LES ESTÁS ENGAÑANDO.

NATURALMENTE, DECÍRSELO TIENE EL RIESGO QUE DESEEN CORTAR O TRANSFORMAR LA RELACIÓN. SÍ, ES POSIBLE. PERO ESO TAMBIÉN PUEDE SER BUENO PARA AMBOS. SI UNA RELACIÓN NO ES DESEABLE PARA UNA DE LAS PARTES, ES BUENO AYUDARLES A TRANSFORMARLA. ¿NO CREES?

PERO AHÍ HABRÁS DADO OTRO PASO: HABRÁS DESCUBIERTO LA DIFERENCIA ENTRE "EL SINCERICIO" (O EL MAL USO DE LA SINCERIDAD COMO FORMA DE "DECIR LO QUE VEO AUNQUE LES DUELA") Y LA HONESTIDAD (DESCRIBIR LA REALIDAD PARA QUE CADA PARTE ASUMA LIBREMENTE SI DESEA SEGUIR EN ESTAS CONDICIONES).

¿TE RESUENA DE ALGÚN MODO? ¿LO QUE TE DIGO TE RESUENA?

**Por otro lado, el otro día me planteaba: Cuando empiezas a verte con una persona, en el sentido de pareja me refiero, al principio no hay exigencias de ningún tipo, la relación se suele vivir (o al menos así la vivo yo) desde mucha libertad e independencia. Pero en el momento en que la relación se hace más estrecha, o te comprometes de algún modo en que la cosa va más en serio, de pronto ¿qué cambia? De pronto, sin querer, empiezas a exigir o pedir cosas que antes no pedías. Se que esto no debería ser así, pero por ejemplo, quieres pasar más tiempo con esa persona, no? Si no, ¿qué lo diferenciaría de un amigo más? Me cuesta ver como dar ese paso sin generar comportamientos tóxicos, manteniendo la libertad absoluta de ambos dentro de la relación.**

SÍ. Y ES BONITO QUE TE DES CUENTA: ASÍ NO PEDIRÁS A LOS DEMÁS QUE TE DEN LO QUE NO RESULTA ADECUADO. QUIERO DECIR, QUE PODRÁS VER SI TUS EXIGENCIAS NACEN DE UN DÉFICIT TUYO Y, CLARO, AL DARTE CUENTA, PODRÁS TRABAJAR TU INTERIOR.

A MENUDO, CUANDO NOS “COMPROMETEMOS MUTUAMENTE” PENSAMOS QUE LA RELACIÓN “YA ES NUESTRA” Y DEJAMOS DE ESFORZARNOS PARA CUIDARLA Y OLVIDAMOS QUE LO FUNDAMENTAL DE UNA RELACIÓN DE PAREJA ES UNIRNOS PARA COMPARTIR FELICIDAD Y APOYARNOS EN NUESTRO MUTUO CRECIMIENTO.

PARA QUE ELLO NO PASE, ES HERMOSO DECIDIR UN DÍA AL AÑO (O CADA SEIS MESES, POR EJEMPLO NAVIDAD Y SAN JUAN) PARA PREGUNTAR A NUESTRA/S PAREJA/S SI TODAVÍAN DESEA SEGUIR CON NOSOTROS. ASI, LA RELACIÓN SIEMPRE SE MANTIENE VIVA Y TENEMOS MUY CLARO QUE ES IMPORTANTE CUIDARLA.

**Supongo que tengo que leerme las 7 herramientas del amor, no? :) Esta Semana Santa me pongo a ello!!!**

Y SÍ, ¡TIENES TODA LA RAZÓN! EL LIBRO DE LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR DAN MUCHAS PISTAS PARA AMAR CON MUCHA MÁS CONSCIENCIA.

ADEMÁS, ES POSIBLE QUE SI LO RELEES CAPTES COSAS QUE, EN LA PRIMERA LECTURA, NO HABÍAS PERCIBIDO CON EL MISMO NIVEL DE IMPORTANCIA. ME REFIERO A QUE ES UN LIBRO QUE PUEDE LEERSE EN MOMENTOS DIFERENTES, PUES SE OBTIENEN INFORMACIONES DIFERENTES.

**Disculpa la parrafada, espero que al menos a alguien más le sirva!!**

SÍ. NO TENGO LA MÁS MÍNIMA DUDA QUE ESTO SERVIRÁ A MUCHAS PERSONAS.

Y REITERO QUE PEDIR UNA VEZ AL AÑO A NUESTRAS PAREJAS SI QUIEREN SEGUIR OTRO AÑO MÁS CON NOSOTROS ES ALGO MUY ÚTIL Y LO RECOMIENDO A TODA PERSONA QUE TENGA PAREJA: OS AYUDARÁ A MANTENERLA MÁS VIVA, A TENER MÁS CONSCIENTE QUE LAS RELACIONES SON LIBRES Y HAY QUE CUIDARLAS.

**Un abrazo y como siempre UN MILLÓN DE GRACIAS! Me siento super agradecida de verdad por este curso y por haberte encontrado. Está siendo profundamente renovador!!! :)**

¡ME ALEGRO!

:)

## -La pregunta del millón.

Buenas Lurdes y Daniel,

HOLA!

**Tengo la pregunta del millón.... prometo daros la mitad si respondéis, bueno mejor dicho si cobro por la respuesta, jejeje**

:-)

**¿Cómo puedo corregir el error que me lleva a apegarme emocionalmente a las personas?**

CREO QUE LO MÁS FÁCIL ES UN CAMINO EN DOS DIRECCIONES:

- 1.- OBSERVANDO EL DOLOR QUE ME GENERA EL APEGO: ASÍ LO QUERRÉ LEJOS DE MI VIDA NO SOLO MENTALMENTE, SINO TAMBIÉN EMOCIONALMENTE.
- 2.- POTENCIANDO EN MÍ LO QUE DESEO OBTENER DE LA RELACIÓN: ASÍ NO NECESITARÉ HACER DE VAMPIRO APEGÁNDOME.

CREO QUE ESTOS DOS ENFOQUES PUEDEN AYUDARTE.

Y TE ANIMO A TRABAJARLOS CONSCIENTEMENTE.

**Después de muchas conversaciones profundas con mi pareja hemos llegado a la conclusión que tenemos dependencia el uno del otro por un apego que le ha surgido a él con una tercera persona y sufrimos muchooo.**

Y EL SUFRIMIENTO OS ENSEÑA QUE ESTA FORMA DE RELACIONAROS NO ES SANA, ¿VERDAD?

**Ambos tenemos dos niños internos heridos que creemos que son nuestros apegos porque buscamos lo que nuestro niño no tuvo, por eso hemos empezado a tratarnos**



CLARO, Y ES IMPRESCINDIBLE QUE CADA UNO DE VOSOTROS ESTÉ COMPLETO PARA NO PEDIRLE AL OTRO QUE LO COMPLETE. LA MEDITACIÓN DEL NIÑO INTERIOR QUE HICIMOS HACE UNAS SEMANAS OS PUEDE SER MUY ÚTIL.

Y TAMBIÉN EL TRABAJO DE COMPRENSIÓN DE: "NADIE ME PERTENECE. TODO EL MUNDO ES LIBRE Y APOYO SU LIBERTAD IGUAL QUE APOYO LA MÍA" HASTA QUE SEA REAL.

**A raíz de su estado emocional, muy decaído, nos retroalimentamos y yo me uno a su estado emocional y se desatan miedos a perderlo. Siento apatía y ganas de llorar, me falta energía para el día a día.**

**¿Que pautas puedo seguir? Realizo la meditación del niño interior, vuelco mis emociones en un diario....**

LA VERDAD ES QUE NO SÉ BIEN QUÉ CONTESTARTE...

CREO QUE LA MEDITACIÓN DEL NIÑO INTERIOR ES CLAVE Y ME PARECE BIEN QUE LA HAGAS: DARÁ SU RESULTADO AUNQUE NO SEA JUSTAMENTE AHORA.

POR OTRA PARTE, TRABAJAR LA IDEA (REPITIÉNDOSELA, POR EJEMPLO) QUE NADIE ME PERTENECE TAMBIÉN ES FUNDAMENTAL.

JUNTO CON ESA IDEA TAMBIÉN PUEDES IMAGINARTE QUE YA NO ESTÁIS JUNTOS Y QUE, SIN EMBARGO, PUEDES SER FELIZ (AUNQUE AL PRINCIPIO VIVAS LA TRISTEZA DEL DUELO).

SI PUEDES ACEPTAR LA IDEA DE QUE ESTARÉIS EN PAREJA MIENTRAS SEA BUENO PARA VOSOTROS Y PUEDES ACEPTAR QUE, SI OS SEPARÁIS, PODRÁS SOBREVIVIR AL DOLOR DEL DUELO... ESA MISMA IDEA IRÁ DANDO FORTALEZA AL MOMENTO ACTUAL...

Y, ADEMÁS, TE AYUDARÁ A VER CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN. SI PIERDES EL MIEDO (ACEPTANDO LA POSIBILIDAD DE LA PÉRDIDA SIN NEGAR SU POSIBLE DOLOR) PODRÁS ACTUAR POR VUESTRO PROPIO BIEN.

PERO YA VES: NO TENGO RESPUESTAS MÁGICAS. A VECES ME SIENTO COMO EL MAGO SIN MAGIA... DISCÚLPAME...

**Gracias por acompañarme en el camino...**

GRACIAS A TI POR LA CONFIANZA...

## -Sobre los criterios en la pareja

**Buenas noches Daniel,**

HOLA!

**sobre el tema del amor entendiendo que el amor tiene que ser la mejor solución para todos los involucrados en una situación,**

SÍ.

PERO SI LOS DEMÁS NO PUEDEN RELACIONARSE CONTIGO DESDE EL DESEO QUE TODAS LAS PARTES SEAN FELICES, TÚ SÍ QUE PUEDES HACERLO SIEMPRE.

LO DIGO PARA DESTACAR QUE SOMOS NOSOTROS QUIENES PODEMOS TOMAR ESTA DECISIÓN, PERO NO PODEMOS HACER QUE LOS DEMÁS LA TOMEN.

POR LO TANTO, LA DUDA NUNCA SERÁ SOBRE LO QUE HACEN LOS DEMÁS, SINO SOBRE SI YO OPTO POR EL AMOR O YO OPTO POR LA FALTA DE AMOR.

Y, CLARO, QUE YO TOME UNA OPCIÓN U OTRA IMPLICARÁ CAMBIOS IMPORTANTES EN MÍ, EN MI VIDA.

**sí imaginamos que es una pareja la que está involucrada donde hay uno que da todo y otro que tiene unas prioridades concretas, o sea hay uno que da mucho y otro queda pero tiene muchas otras cosas en su vida... Surgen muchas situaciones de conflicto o de no entendimiento que llevan a unas reflexiones dónde lo único que haces es echarte en cara todo lo que no haces bien o una lista de todo lo que la otra persona no te da.**

BUENO, ESO DEPENDERÁ NO DEL HECHO QUE UNO DÉ "TODO" Y LA OTRA PARTE DE MENOS, SINO CÓMO CADA MIEMBRO DE LA PAREJA VALORE LO QUE LA OTRA PARTE APORTA.

PUEDE SER QUE LA PERSONA QUE DA MENOS, SE SIENTA AGOBIADA POR QUIEN DA MUCHO, SI ESTA LE EXIGE LO QUE NO ESTÁ DISPUESTA A DAR. O PUEDE SER QUE LO

VIVA BIEN, O PUEDE SER QUE LE PAREZCA LÓGICO LO QUE LE PIDE (PERO NO PUEDA DARLO) Y SE LE DESPIERTE LA CULPA, O PUEDE SER QUE...

Y TAMBIÉN AL REVÉS, LA PERSONA QUE RECIBE “MENOS” PUEDE QUE YA ESTÉ MUY CONTENTA CON ESA CANTIDAD QUE RECIBE, PUEDE QUE SE DÉ CUENTA QUE LA RELACIÓN LE PERMITE MUCHO GOZO, LE PERMITE EXPRESARSE Y YA LE PARECE BIEN...

YA VES: LA REALIDAD PUEDE VIVIRSE DE FORMA MUY DIFERENTE.

**Seria Bueno Continúa la relación?**

PUES NI IDEA.

SERÁ BUENO SI TE HACE CRECER Y DISFRUTAS DE ELLA Y COMPARTES FELICIDAD Y APOYAS Y TE SIENTES APOYADA.

PERO ESO ES MUY SUBJETIVO.

**Sirve para reflexionar sobre uno mismo, pero si sientes que ESO no te aporta, sino que te resta y que al final no te sirve para ir hacia adelante, hay que mantener esa relación?**

BUENO, CREO QUE TÚ TE ESTÁS CONTESTANDO, ¿NO?

QUIERO DECIR QUE SI TÚ CREES QUE UNA RELACIÓN RESTA A LAS PERSONAS QUE LA COMPARTEN, POR AMOR A ELLAS MISMAS DEBEN TRANSFORMAR ESA RELACIÓN PARA QUE SUME EN LUGAR DE RESTAR, ¿NO CREES?

CREO QUE TU PLANTEAMIENTO YA INCLUYE UNA RESPUESTA, ¿NO?

POR LO QUE SUPONGO QUE APROVECHAS LA EXCUSA DEL BOLETÍN PARA REFLEXIONAR “EN VOZ ALTA”. YA ME PARECE BIEN, PERO YA TE DIGO: YO NO SOY NADIE PARA DECIRTE LO QUE SÍ O LO QUE NO DEBES HACER... PERO CREO QUE TÚ MISMO/A YA TE RESPONDES, ¿VERDAD?

**Hasta que punto no tiene que aguantar todo eso donde está el límite? cuando tienes que decir que no si al final lo único que quieres es aprender? No sé si me**

**explicado bien, espero que sepas contestar algo... desde luego lo único que sé es que a mí eso solo me aparta me aleja de la relación.**

PUES ESO. CREO QUE TÚ YA VES TU PROPIA RESPUESTA.

EN LAS RELACIONES LO IMPORTANTE ES EL AMOR.

EL AMOR, SI REALMENTE SE VIVE, NUNCA SE TERMINA.

LO QUE SE TERMINAN SON LAS FORMAS EN QUE EL AMOR SE EXPRESA, PERO NO EL AMOR EN SÍ.

SIEMPRE DEBEMOS TOMAR LAS DECISIONES QUE SUMEN MÁS AMOR, LAS QUE SEAN MÁS AMOROSAS PARA LAS PARTES.

LA DECISIÓN EN SÍ, NO IMPORTA. LO QUE SÍ IMPORTA ES TOMARLA BUSCANDO EL MÁXIMO BIEN.

PERO VERLO CLARO NO SIEMPRE ES FÁCIL, ¿VERDAD?  
SIEMPRE EXISTE EL RIESGO DE EQUIVOCARSE... ¿Y QUÉ PASARÍA SI NOS EQUIVOCÁRAMOS? PUES QUE SUFRIRÍAMOS UN POCO, PERO APRENDERÍAMOS... EL MUNDO NO SE ACABA CUANDO ME EQUIVOCO...

PERO REITERO: LO QUE IMPORTA ES PROCURAR DECIDIR BUSCANDO EL MÁXIMO BIEN Y, EN LUGAR DE MARCHAR CON ODIO O RENCOR DE UNA RELACIÓN (EN CASO QUE SE HAYA DECIDIDO MARCHAR), HACERLO CON AMOR, DESEANDO EL MÁXIMO BIEN.

¡OJALÁ ESTO TE SEA DE ALGUNA UTILIDAD!

## -Sobre cómo gestionar sucesos que nos perturban

**Hola Daniel! Buenos días,**

HOLA, BUENOS DÍAS!

**El tema este el niño de Almería el asesinato del pequeño Gabriel, hay que ver lo que me ha removido; tanto a nivel personal, como familiar, económico, social y político.**

DE ACUERDO.

PERO TAMBIÉN QUIERO LLAMARTE LA ATENCIÓN SOBRE OTRO HECHO, POR SI TE SIRVE.

MIENTRAS NOS DEDICAMOS, COMO SOCIEDAD, A CENTRARNOS EN CASOS CONCRETOS (SIMPLES ANÉCDOTAS POR MUY DURAS QUE NOS PAREZCAN), NOS OLVIDAMOS DE BUSCAR LAS CAUSAS DE LOS MISMOS (LAS CATEGORÍAS).

CUANDO, MARSHALL MCLUHAN DECÍA QUE *“EL MEDIO ES EL MENSAJE”* QUIZÁS TAMBIÉN INDICABA QUE MIENTRAS SIEMPRE ESTEMOS PENDIENTES DE CASOS TERRIBLES (ANÉCDOTAS), CREEREMOS QUE EL CASO ES EL PROBLEMA E IGNORAREMOS LA CAUSA. Y AHÍ, PROLONGAREMOS ETERNAMENTE LA DESIGUALDAD O LO QUE SEA: PUES NO PODEMOS RESOLVER ALGO QUE NI VEMOS.

ESTOY DICIENDO QUE, TRAS CIERTOS ENFOQUES PERIODÍSTICOS, QUIZÁS HAY UNA POLÍTICA DE “PAN Y CIRCO” O “CORTINA DE HUMO” PARA NO MIRAR LAS CAUSAS PROFUNDAS DE LAS DIFICULTADES SOCIALES.

LO COMENTO, POR SI TE SIRVE.

HAY MILES DE CASOS LAMENTABLES EN EL MUNDO CADA DÍA. LA ELECCIÓN Y EL SEGUIMIENTO DE UNOS Y NO DE OTROS NO ES UN ENFOQUE INOCENTE.

LLENAR LA TELEVISIÓN DE “CASOS” QUIZÁS IMPIDE IR A LA CATEGORÍA, SOBRE

TODO CUANDO TRAS UN CASO SE LIMITAN A SACAR OTRO, LUEGO OTRO, LUEGO OTRO...

POR OTRA PARTE, LO QUE SENTIMOS ANTE ESOS CASOS (O LO QUE SEA) ES ÚTIL PORQUE NOS PERMITE CONOCERNOS. ES DECIR, TE ANIMO A INVESTIGAR LO QUE ESTE CASO DESPIERTA EN TI PARA CONOCERTE. LA UTILIDAD DE LOS SENTIMIENTOS DESAGRADABLE NO ESTÁ EN USARLOS PARA ACTUAR O PARA RELACIONARNOS DESDE ELLOS, SINO PARA INVESTIGAR EN NUESTRO INTERIOR: ¿QUÉ ES LO QUE ME PERTURBA? ¿QUÉ ME NIEGO A ACEPTAR? ¿QUIÉN ME CREO SER QUE PUEDE DECIDIR CÓMO DEBERÍA SER LA REALIDAD?

NO USES LO QUE SIENTES PARA RELACIONARTE CON LOS DEMÁS (¡NI SIQUIERA MENTALMENTE CON EL PENSAMIENTO!), SINO PARA CONOCERTE.

BUENO, DISCULPA TODO ESTE ROLLO, PERO CUANDO LA RELIGIÓN HA DEJADO DE SER EL OPIO DEL PUEBLO HAN APARECIDO LAS TELEVISIONES.... (BUENO, ES UNA METÁFORA, PERO ESPERO QUE TE SIRVA).

**¡Si el mal no existe!**

EFFECTIVAMENTE.

**Hipótesis que puedo aceptar a la hora de la verdad la astucia, la táctica y los métodos para conseguir objetivos maléficos son una realidad.**

PERO SI EL OBJETIVO "MALÉFICO" ES, EN REALIDAD, ALGO QUE YO VEO POSITIVO... ¡PARA MÍ SERÁ "BENÉFICO"!

¿NO CREES?

SI LO QUE HAGO ME BENEFICIA, NO ES "MALÉFICO" SINO "BENÉFICO", AL MENOS DESDE MI VISIÓN SUBJETIVA. ¿NO?

**Como podemos dejar que estas barbaridades nos perturben, yo me he sentido que lo que le ha pasado a los padres de Gabriel yo he sido una candidata para que me hubiera sucedido a mi y la percepción la tuve en su momento ya que mis hijos fueron un estorbo para la nuevas parejas y para posibles herencias.**

SÍ. LO ENTIENDO.

Y AHÍ ES DONDE TE ANIMO A INVESTIGAR Y LO QUE TÚ LLEGARÍAS A HACER PARA DEFENDER A TUS HIJOS ANTE ESTOS PELIGROS...

VERÁS QUE TAMBIÉN HAY VIOLENCIA EN TI PARA “DEFENDER EL BIEN DE TUS HIJOS, SU VIDA...”.

Y SI VES ESA VIOLENCIA EN TI QUE SE REMOVERÍA PARA “DEFENDER EL BIEN DE TUS HIJOS” ANTE UN PELIGRO DE AGRESIÓN, DE MUERTE O LO QUE FUERA... ¡VERÁS QUE NO ES MUY DIFERENTE EL ODIO/VIOLENCIA QUE SIENTES DENTRO PARA DEFENDER A TUS HIJOS QUE PARA DEFENDER TU HERENCIA O LO QUE SEA!

PUEDE VARIAR EL GRADO O EL MOTIVO. PERO SUBSTANCIALMENTE ES LO MISMO.

¡RESULTA PASMANTE DARNOS CUENTA QUE EL ODIO/VIOLENCIA INTERNA ES LA MISMA Y QUE LO ÚNICO QUE CAMBIA ES EL MÓVIL! UNOS SE ACTIVAN CON UN MÓVIL Y OTROS CON OTRO.

¡PERO LA DIFERENCIA NO ES DE SUBSTANCIA, SINO DE GRADO! NO SOMOS DIFERENTES PER SE, SINO EN GRADACIÓN.

UNOS TIENEN MÁS VIOLENCIA Y MÁS ODIO DENTRO, OTROS TIENEN MENOS.

BUENO, EN REALIDAD, DEBERÍA DECIRLO DIFERENTE: UNOS TIENEN MÁS AMOR Y OTROS MENOS. UNOS TIENEN MÁS COMPRENSIÓN Y OTROS MENOS.

Y ES POR ESO, QUE UNOS MATAN “PARA OBTENER BENEFICIOS PERSONALES” Y OTROS PIDEN LA PENA DE MUERTE O LA VENGANZA O LO QUE SEA “POR JUSTICIA”.

CREO QUE VERÁS QUE LA DIFERENCIA ES MÍNIMA, DE GRADO.

**Ahora mis hijos y ya son adultos y agradecida que no tuviera que pasar por este desastre**

LO ENTIENDO.

Y AQUÍ TE PREGUNTO ALGO TOTALMENTE DIFERENTE, POR SI QUIERES AMPLIAR TU VISIÓN:



¿QUÉ GANARÍAS SI EN LUGAR DE CENTRARTE EN LA ANÉCDOTA SOCIAL  
DESCUBRIESES LAS CAUSAS QUE LO PROVOCAN?

¿QUÉ OTROS TEMAS FUNDAMENTALES NO SE TOCAN MIENTRAS MILLONES DE  
PERSONAS LLORAN Y SE EMOCIONAN POR ESTE CASO EN LUGAR DE IR A LA  
CATEGORÍA, EN LUGAR DE IR A LAS CAUSAS? ¿QUÉ ESTAMOS EVITANDO VER?

**Necesito apaciguar mis emociones y me gustaría tu visión para poder comprender  
y me ayudas a colocar con serenidad estas atrocidades.**

¿PUEDES PEDIR PERDÓN POR LA PARTE DE ODIO QUE TAMBIÉN RESIDE EN TI Y QUE  
PODRÍA DESPERTARSE?

¿PUEDES MIRAR DENTRO DE TI LA RABIA Y LAS GANAS DE VENGANZA Y EL TEMOR  
QUE TE LLEVARÍA A ACTUAR VIOLENTAMENTE SI SE DIESEN LAS CAUSAS QUE  
DESPERTASEN TU VIOLENCIA? ¿PUEDES ABRAZARTE Y DARTÉ CUENTA QUE NO ERES  
DIFERENTE? ¿QUE TÚ TAMBIÉN USARÍAS LA VIOLENCIA EN CIERTOS CASOS?  
¿PUEDES PERDONARTE A TI MISMO/A?

¿PUEDES VER QUE TE MUERES DE GANAS DE REACCIONAR Y ACTUAR (SI PUDIERAS)  
DESDE LO DESAGRADABLE QUE AHORA VIVES CONTRA LOS MALOS? ¿Y ENTENDER  
QUE, AL HACERLO, NO APORTARÍAS NADA BUENO? ¿PUEDES VERLO Y  
PERDONARTE? ¿PUEDES VER EN ELLO UNA SIMILITUD CON LO QUE OTRAS  
PERSONAS HAN VIVIDO Y ENTENDIENDO QUE ELLAS NO HAN PODIDO DETENER LA  
VIOLENCIA ANTES QUE SE PLASMARA EN EL MUNDO FÍSICO?

¿PUEDES VER QUE ERES IGUAL A QUIEN MATA? ¿PUEDES VER QUE TAMBIÉN EN TI  
HAY, A VECES, ODIO... AUNQUE LO JUSTIFIQUES BAJO LA PALABRA "JUSTICIA"?

NO SÉ SI TE SERVIRÁ, PERO ESPERO QUE SÍ...

**Muchas gracias**

A TI, POR COMPARTIR LO QUE HAS VIVIDO.

## -Sobre criterios con los hijos de la pareja

**Tengo mis dudas sobre la relación con los hijos de la pareja, especialmente cuando no te caen bien, tienen que vivir en casa y simplemente nos toleramos. En mi caso, hijo de 18 años.**

DE ACUERDO.

NO ES UNA SITUACIÓN AGRADABLE, ¿VERDAD?

IMAGINO QUE PUEDE SERTE MUY ÚTIL PARA CRECER Y PERO... ¡A VECES PODEMOS TARDAR AÑOS EN COMPRENDER E INTEGRAR LA SITUACIÓN! Y MIENTRAS ESO DURA, LA SITUACIÓN ES POCO AGRADABLE.

**Estoy contigo en que no tiene por qué caerme bien. De hecho me quitaste un peso de encima porque me sentía culpable por ello.**

¡PUES YA HEMOS DADO UN PRIMER PASO MUY ÚTIL!

**No le reprendo, dejo que lo haga su padre, pero me pone de muy mal humor cuando hace cosas que sabe que no están permitidas.**

TE RUEGO QUE TE PLANTEES SI TE CORRESPONDE A TI DECÍRSELO O NO.

SI ALGUIEN ROMPE MI TAZA, SÍ ME CORRESPONDE.

PUEDE QUE TAMBIÉN LE CORRESPONDA A SU PADRE, PERO SI LA TAZA ROTA (Y ES UNA METÁFORA) ES MÍA, ME CORRESPONDE A MÍ. NO HACERLO ES NO OCUPAR MI LUGAR EN EL SISTEMA Y ELLO TENDRÁ COSTES: SERÉ IRRELEVANTE Y SIN PODER EN MUCHOS OTROS LUGARES DE LA RELACIÓN.

PERO SI SE ROMPE UNA NORMA (O UNA “TAZA”) QUE NO ME INCUMBE (QUE NO HAN PACTADO CONMIGO), PUES DEJO QUE QUIENES HAN PACTADO LA NORMA LO DISCUTAN.

Y AHÍ, DEBO MANTENER UNA ACTITUD OBVIA: ENTENDER QUE LAS PERSONAS

TIENEN DERECHO A EQUIVOCARSE, QUE TODAS LAS PERSONAS APRENDEMOS PERO QUE, QUIZÁS, SEA YO LA EQUIVOCADA O QUIZÁS LA NORMA SEA ERRÓNEA.

EN TODO CASO, EN TANTO QUE NO ME CORRESPONDE A MÍ INTERVENIR (NO ES MI TAZA, NO ES MI NORMA) PUES LES DESEO QUE APRENDAN, LES DESEO LO MEJOR Y YA ESTÁ. NO TENGO MUCHO MÁS QUE HACER. NO PUEDO HACER MÁS: NO ES MI REALIDAD.

POR OTRA PARTE, CUANDO UNA PERSONA ALCANZA LOS 18 AÑOS DEBE EMPEZAR A PODER DECIDIR POR SÍ MISMA. ¡NATURALMENTE QUE SE PUEDE EQUIVOCAR! ¡PERO TIENE DERECHO: YA ES ADULTA Y ESTÁ APRENDIENDO COMO TODOS!

LO DIGO PARA QUE NO LO MIRES COMO UN NIÑO SOBRE EL QUE TIENES PODER, SINO COMO A UNA PERSONA ADULTA.

ESE CAMBIO DE MIRADA TE AYUDARÁ MUCHO. ES MUY SANADOR.

Y DA IGUAL QUE DIGAS QUE ES INFANTIL, QUE NO HA MADURADO... ¡DA IGUAL! TIENE DERECHO A SER UN ADULTO INFANTIL Y NO MADURO (DE HECHO, HAY TANTOS CIENTOS DE ADULTOS NO MADUROS EN EL MUNDO... ¿VERDAD? Y LO QUE MÁS LES AYUDA ES TRATARLOS DE ADULTOS Y QUE ASUMAN LAS CONSECUENCIAS DE SUS ACCIONES).

**Y me enfado mucho, pero en silencio, porque dejo que sea su padre quien se encargue de eso.**

Y AHÍ LO ESTÁS AGREDIENDO.

AHÍ DEMUESTRAS QUE AÚN NO HAS APRENDIDO A ACEPTAR LA LIBERTAD Y LA HERRAMIENTA DEL AMOR DEL RESPETO. TE ANIMO A VOLVER A LEERLA EN EL LIBRO "LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR" QUE OS DIMOS.

CAMBIA TU MIRADA: MIRA A UNA PERSONA ADULTA (QUE, A PARTIR DE LOS 18 AÑOS LO ES) Y DALE PERMISO PARA ERRAR.

SI ROMPE TU TAZA, SE LO DICES.

PERO SI ÉL ESTROPEA SU PROPIA TAZA O LA TAZA DE OTROS, CREO QUE DEBEN SER LOS OTROS QUIENES SE LO DIGAN. Y ÉL QUIEN DEBE VIVIR LAS CONSECUENCIAS, PERO TU MIRADA DE REPROBACIÓN SOBRA: INDICA SUPERIORIDAD Y ESO ES UN ERROR. ¿LO VES?

PERO SI LO MIRAS COMO ADULTO, SE MOVERÁN COSAS HERMOSAS EN TU INTERIOR. ¡PRUÉBALO!

**Puedo perder horas de sueño por eso. Y no sé cómo controlar la relación para que no me haga sufrir. El personaje me puede.**

CREO QUE LO ANTERIOR TE AYUDARÁ MUCHO.

**Cuando digo cosas que no están permitidas, para mí son graves, como traer marihuana a casa, o tirar la comida a la basura cuando no quiere terminársela.**

MIRA, YO COMO ADULTO TENGO DERECHO A FUMAR LO QUE ME DÉ LA GANA.

PERO COMO ADULTO NADIE PUEDE DECIRME SI DEBO O NO FUMAR. COMO ADULTO TENGO DERECHO A USAR MARIHUANA, COCAÍNA O VITAMINA D. ¿PUEDES VERLO?

NATURALEMENTE, DEBERÉ HACER FRENTE A LAS CONSECUENCIAS. PERO COMO ADULTO EL TEMA NO ES LO QUE FUMO O HAGO, SINO LAS CONSECUENCIAS QUE SE DERIVEN DE ELLO. Y YO CARGARÉ CON ELLAS. NO ME LAS ROBES. DÉJAME APRENDER.

TAMBIÉN COMO ADULTO PUEDO TIRAR LA COMIDA QUE NO ME COMO (SI TE FIJAS, ESO LO VEMOS A DIARIO EN LOS RESTAURANTES ¡Y LOS/AS CAMAREROS/AS NO RIÑEN A LOS CLIENTES POR ELLO!).

EN TODO CASO, EL PROBLEMA ES CÓMO APORTA PARA QUE TENGA DERECHO A COMIDA Y A TIRARLA. PERO ESE NO SÉ SI ES UN TEMA TUYO O UN TEMA PARA QUE TU PAREJA Y SU HIJO CREZCAN.

NO LO SÉ.

SÉ QUE PARA QUE TÚ CREZCAS TE SERÁ ÚTIL DEJAR DE MIRAR A ESTA PERSONA COMO A UN MENOR DE EDAD, PUES TIENE 18 AÑOS, Y TRATARLO COMO UN ADULTO Y DECIRLE TODO LO QUE TENGA QUE VER CON TUS TEMAS, "TUS TAZAS". Y DEJAR CAER EL RESTO. VERÁS QUE CAMBIARÁ TOTALMENTE TU EXPERIENCIA.

**En fin, hay algún criterio que no sé ver, seguro.**

BUENO, PUES ESPERO QUE TE HAYA SIDO ÚTIL.

MIRA, SI NUESTROS PROPIOS HIJOS DEJAN DE SER HIJOS PARA SER ADULTOS A LOS QUE TRATAR DESDE LA IGUALDAD CUANDO CRECEN... ¡CREO QUE EL MISMO CRITERIO DEBE APLICARSE A LOS HIJOS DE LOS DEMÁS!

BUENO, ESPERO QUE TE SEA DE ALGUNA AYUDA.

PERO SIEMPRE PUEDES VERIFICARLO: SIGUE TRATÁNDOLO COMO A UN MENOR Y SEGUIRÁS SUFRIENDO. SIGUE MIRÁNDOLO COMO UN "NIÑO QUE DEBERÍA PORTARSE BIEN" EN LUGAR DE UN "ADULTO QUE RECOGERÁ SUS FRUTOS" Y VERÁS QUE SEGUIRÁS SUFRIENDO...

¿TE ANIMAS A HACER EL CAMBIO DE MIRADA?

¡UN ABRAZO!



## Cómo me siento respecto al curso

Hola Daniel:

HOLA!

**Primero decir a todo el equipo que estoy encantado con el curso, y también a l@s compañer@s por todo lo que aportamos, tanto en los chats, como en los boletines.**

SÍ! ES MUY RICO.

SOLO HACE FALTA MIRAR ESTE MISMO BOLETÍN... ¿VERDAD?

**Simplemente expresar que respecto al curso,**

PUES ADELANTE...

**por una parte tengo sensación de no implicarme tanto como en los primeros meses (en las tareas por ejemplo) aunque sigo las sesiones en directo, resúmenes y boletines.**

LO ENTIENDO.

HAY CIERTOS RITMOS MUY INTENSOS QUE NO SON SOSTENIBLES...

**Sin embargo, por otra parte, aunque podría llevar a cabo más actividades, tengo la sensación de más tranquilidad en mi vida, de entender mejor lo que me ocurre o lo que le ocurre a los demás: en el trabajo, hijos, ex-esposa, padres... (comprensión, aceptación, actuar con mayor consciencia, expresar amor...).**

SÍ, PORQUE VAS INTEGRANDO LA VISIÓN DEL CURSO...

DE HECHO, ES COMO UNA SEMILLA: VA CRECIENDO Y NO PODEMOS FORZAR SU CRECIMIENTO. TIENE SU PROPIO RITMO...

¡PERO ME ALEGRO QUE VEAS LOS PRIMEROS FRUTOS!

**En un momento dado, tenía la sensación de perder interés, y pensé que era mi yo-ideal (que me comparaba conmigo mismo y con los demás).**

¡SÍ! ES UNA TRAMPA MUY HABITUAL...

**Ahora entiendo mucho mejor la idea que transmitías al principio del curso, refiriéndote como una fina lluvia que nos va empapando.**

SÍ, SIN DARNOS CUENTA VAMOS INTEGRANDO... ¡POR ESO ME ENCANTA QUE EL CURSO SEA LARGO Y DURE 9 MESES: ES UNA FORMA DE TENER EL TIEMPO SUFICIENTE COMO PARA IR INTEGRANDO SUAVEMENTE Y DARNOS CUENTA DE ELLO, AUNQUE SEA UN POQUITO....

**Creo que aunque integremos un pequeño porcentaje de las ideas y puntos de vista del curso, es suficiente para hacer un pequeño agujero en el muro de nuestra "cárcel" (ego), y a partir de ahí es inevitable ir haciéndolo más grande para salir (cada uno a su velocidad). También pienso que con este primer "agujero", ya se puede notar el "aire fresco", y ya supone un importante cambio para disfrutar de la vida de un modo "más auténtico".**

TOTALMENTE DE ACUERDO.

**En algunos comentarios del chat o boletines, me parece observar que alguien puede sentirse con cierta rabia o desánimo por no entender una idea, o no experimentar algo que otros lo hacen.**

SÍ... A VECES PASA... Y NOS COMPARAMOS...

PERO TODO ESO SOLO ES EL EGO IDEAL.. LO MIRAMOS Y PROCURAMOS NO HACERLE MUCHO CASO...

**A mí también me ha ocurrido y es cuando experimentaba un pequeño bajón interior en cuanto al interés por el curso, sin embargo me ha servido para trabajar la autoaceptación y a su vez ha ido disolviéndose esta sensación y notar en cambio, que poco a poco voy integrando ideas del curso.**

¡SÍ! MIRARME CON AMOR Y SABER QUE YO TENGO MI RITMO Y QUE VOY A RESPETARLO. QUE NO ME VOY A COMPARAR CON LOS DEMÁS. QUE VOY A HACER LO QUE SE ME SUGIERE PORQUE SÍ VEO PEQUEÑOS CAMBIOS EN MI VIDA Y ME DOY A DAR PERMISO PARA QUE CREZCAN. QUE ME LIMITARÉ A DAR MI MÁXIMO, SIN JUZGARME POR LOS RESULTADOS. LLEGARÁN CUANDO SEA EL MOMENTO.

¿VERDAD?

**A mí me ha servido, cuando algún ejercicio "no me salía", utilizarlo para trabajar la NO comparación con otros, y echar la mirada a lo que entendía mejor y me ayudaba.**

¡SÍ! ¡TODO PUEDE USARSE PARA CRECER: EL ÉXITO Y EL FRACASO! Y ENTONCES EL MISMO FRACASO ES UN ÉXITO...

**Aunque no es nada nuevo a lo que has comentado en otras ocasiones sobre que no todo tiene por qué ser útil a todo el mundo, quería expresarlo como lo voy experimentando y lo utilizo.**

Y MUCHAS GRACIAS POR HACERLO.

**Por otro lado, en algún sitio nombraste o citaste a una obra de Alejandro Jodorowsky "Psicomagia" y la estoy leyendo poco a poco (sin entenderla demasiado, me gusta, y algunas ideas me refuerzan otras del curso), y en el capítulo "Entender la vida" (pág. 165 de 203 de mi pdf) curiosamente he encontrado una frase parecida a la que salió hace poco en el chat referida al amor: "Lo que das te lo das, lo que no das te lo quitas".**

SÍ. EN GENERAL, SIEMPRE SE EXPLICA LO MISMO, PERO DESDE PUNTOS DE VISTA DIFERENTES...

**Uff, voy a terminar, que me da pereza, y cuando empiezo a escribir, no termino.**

JE, JE, JE...

**Más que duda o consulta me apetecía compartir mi experiencia general sobre el curso que puede resumirse en la idea de que cualquier herramienta nos puede**



**servir para abrir hueco y empezar a caminar por nuevos caminos y seguir evolucionando.**

Y GRACIAS POR HABERLA COMPARTIDO.

CREO QUE MUCHAS PERSONAS PUEDEN VERSE REFLEJADAS EN TUS DUDAS Y, TAMBIÉN, EN LA RESPUESTA QUE HAS DECIDIDO DAR CONSCIENTEMENTE.

Un saludo a tod@s