

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

[ 20 abril 2018 ]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Escolta activa.....	4
Te lo digo en un poema.....	7
Sobre la educación de los hijos/as.....	24
Sobre despolarizar.....	27
Sobre la clase del lunes OnLine.....	30

## 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?**

## -Escolta activa

**Bon dia Daniel i Lurdes**

BON DIA!

**Tinc una pregunta per tu Daniel**

ENDAVANT!

**Ens vas explicar no recordo quina classe un exercici d'escolta activa i parlar amb una altra persona.**

SÍ, HI HE PARLAT DOS COPS D'ESCOLTA ACTIVA: AL NOVEMBRE I AL FEBRER.

LA CONSIGNA ERA SENZILLA: APROFITA L'OPORTUNITAT QUE T'OFEREIX L'ESCOLTA DE L'ALTRA PERSONA PER PARLAR-TE A TU MATEIX/A, L'ALTRA PERSONA NOMÉS ÉS UNA EXCUSA.

HO RECORDES?

ERA UNA OPORTUNITAT PER SER SINCERS AMB NOSALTRES MATEIXOS/ES, L'ALTRA PERSONA NOMÉS ENS FEIA DE MIRALL, NOMÉS ENS OFERIA L'OPORTUNITAT D'ESTAR PRESENTS I PERMETRE'NS DIR-NOS TOT ALLÒ QUE TENIM DINS. UNA OPORTUNITAT PER POSAR ORDRE DINS NOSTRE I ESCOLTAR-NOS-HO DELS NOSTRES PROPIS LLAVIS.

RESULTA CURIÓS QUE, EN ESCOLTAR-NOS VERBALMENT DIENT QUELCOM, PODEM ORDENAR DE FORMA DIFERENT EL QUE VIVIM. ÉS COM SI L'ESCOLTAR FES SERVIR CIRCUITS DIFERENTS AL PENSAR.

SI ES FA AMB AQUESTA INTENCIÓ DE REFLEXIONAR EN VEU ALTA, DE TROBAR-NOS AMB LA PRÒPIA VERITAT, DE SER HONESTOS/ES, DE TENIR UN ESPAI ON MIRAR ENDINS SENSE CRÍTICA, AQUEST TREBALL D'ESCOLTA ACTIVA ÉS MOLT ÚTIL.

DE FET, SI T'HI FIXES, VEURÀS QUE CERTES TERÀPIES ES BASEN EN ESCOLTAR EL/LA PACIENT.

PER AQUEST MOTIU, EL COUNSELING, L'ESCOLTA ACTIVA ENTRE IGUALS POT SER MOLT SANADORA. NOMÉS CAL TENIR INTENCIÓ DE VOLER SER SINCERS/ES AMB NOSALTRES.

I NO OBLIDAR MAI QUE NO ESTEM PARLANT PER A L'ALTRA PERSONA, SINÓ QUE ENS ESTEM PARLANT A NOSALTRES I QUE LA PRESÈNCIA DE L'ALTRA PERSONA ÉS L'EXCUSA QUE ENS PERMET DE FER AQUESTA FEINA.

PER AIXÒ AL FEBRER US HO VAIG RECOMANAR COM UNA POSSIBLE TÈCNICA DE TREBALL D'AUTOCONeixEMENT PER ACLARIR ELS PROPIS CRITERIS (NIVELL INTEL·LECTUAL) O EL QUE SENTIM (NIVELL EMOCIONAL).

**Em podries explicar millor en que consisteix**

BÉ, JO CREC QUE HO HE EXPLICAT EN EL PUNT ANTERIOR.

IGUALMENT, SEMPRE POTS TROBAR MOLTA INFORMACIÓ A INTERNET SOBRE COUNSELING O ESCOLTA ACTIVA.

ALLÒ IMPORTANT ÉS QUE LA PERSONA QUE ESCOLTA ACULL EL QUE DIU L'ALTRA SENSE CAP JUDICI I SENSE INTERVENIR (NOMÉS POTS PARLAR PER FER PREGUNTES QUE AJUDIN A AMPLIAR EL QUE L'ALTRA PERSONA ESTÀ DIENT SI NO HO HA ENTÈS, PERÒ MAI PER DIRIGIR EL SEU DISCURS).

PER UNA ALTRA BANDA, QUI PARLA NOMÉS CAL QUE EXPRESSI EL SEU INTERIOR AMB INTENCIÓ D'ORDENAR-SE, DE SER HONEST/A AMB ELL/A MATEIX/A I TENIR UN ESPAI D'AUTOOBSERVACIÓ, D'AUTOCONeixEMENT. NO DIALOGA AMB L'ALTRA, SINÓ AMB ELLA MATEIXA.

**M'agradaria practicar-lo amb una amiga pero no se exactament com es feia.**

EM SEMBLA UNA IDEA MOLT POSITIVA. ET CONVIDO A SEGUIR AQUESTES INSTRUCCIONS I A CERCAR INFORMACIÓ SOBRE ESCOLTA ACTIVA A INTERNET O A ALGUN LLIBRE O CURSET. PERÒ NO ESPEREU A SABER ESCOLTAR AL 100% PER POSAR-VOS-HI.

PAGA LA PENA DE VEURE QUE PODEM COMENÇAR AMB LES INFORMACIONS MÉS BÀSIQUES I ANAR APRENENT AMB LA PRÀCTICA. NO ESPERIS A TENIR TOTA LA INFORMACIÓ PER COMENÇAR. COM DIUEN EN ESPAÑOL: "LO ÓPTIMO ES ENEMIGO

DE LO BUENO" ... AIXÍ QUE... ENDAVANT!

**Gràcies infinites per aquest curs**

A VOSALTRES PER VOLER SER-HI, PEL TREBALL, PER L'HONESTETAT!

## **¿? -Te lo digo en un poema**

**Hola, ¿qué tal?**

BUENOS DÍAS! PUES ESTOY CONTENTO, TRANQUILO Y BIEN. ¡GRACIAS POR PREGUNTAR!

**Espero que bien y que mañana sea mucho mejor todavía.**

SÍ, PORQUE NUESTRA CONCIENCIA SE ABRA Y SE AMPLÍE PASO A PASO...

**Tratando de escribir mis dudas y reflexiones me salió una especie de poesía, de verso libre, y le dejé que saliera como salía. ¿Puedes ver mis preguntas ahí metidas, Daniel?**

ESPERO QUE SÍ... Y PUESTO QUE CASI TE CONTESTO DESDE EL AIRE, VOY A "POEMIZAR" TAMBIÉN MIS RESPUESTAS DENTRO DE TU POEMA... ¡A VER SI DEJAMOS QUE LAS SÍLABAS TRANSPARENTEN RESPUESTAS!

PERO... ¡TIEMBLA! QUE NO SOY DEMASIADO BUEN POETA... JE, JE, JE...

; -)

**Estoy en un subi-baja y cuando me creo que voy avanzando ¡me sale un personaje prehistórico!**

**Estoy aprendiendo, lo sé, pero a veces no sé si voy hacia adelante o hacia atrás. Al menos voy.**

¡CLARO! SE TRATA DE UN PROCESO NORMAL... SALIMOS DE ZONAS DONDE SIEMPRE HEMOS ESTADO, PERO VOLVEMOS A ENTRAR DE VEZ EN CUANDO... ES COMO CUANDO SE APRENDE A LEER: HAY FRASES Y PALABRAS QUE LEEMOS DE UN TIRÓN Y, DE REPENTE, "UN PALABRO" SE NOS ATRAGANTA... SE NOS RESISTE... ¿ESO SIGNIFICA QUE YA NO SABEMOS LEER? ¡EN REALIDAD SIGNIFICA QUE ESTAMOS DOMINANDO LA LECTURA Y EL "IR Y VENIR" ES PARTE DEL AVANZAR!

NO SE AVANZA EN LÍNEA RECTA, SINO EN ESPIRAL Y, A MENUDO PASAMOS POR LOS

MISMOS LUGARES... ¡PERO DESDE NIVELES DE CONCIENCIA -Y EXPERIENCIAS PREVIAS- DISTINTAS, DESDE MAYOR SABIDURÍA!

**Ahí va la poesía:**

Y YO APORTO MI PARTE, EN MAYÚSCULAS.. VENGA... ¡VAMOS A CREAR DESDE LA LIBERTAD DEL CORAZÓN Y LA BELLEZA DEL LENGUAJE!

**A veces pienso si no estaré un poco “chalada”,**

**unos días tan feliz y otros tan desgraciada**

**¿O será cosa de la condición humana?**

¿O SERÁ QUE PEDIMOS AVANZAR

SIN NUNCA IR ATRÁS?

¡QUERER APRENDER DE IMMEDIATO

ES INSENSATO DESEO!

¿ACASO NO LO VEO?

**Se me juntan adentro tantas emociones que exploto**

**y me quedo a cachos, deslavazada...**

Y EN LUGAR DE MIRAR,

ME QUEDO TRISTE Y PREOCUPADA...

PORQUE NO VEO EN MI CAER

UN AVANZAR...

¡Y NO ES UN HACIA ATRÁS!

: -)



**Menos mal que luego me recompongo**

**y parece que algo nuevo entiendo**

Y SIN FALLAR, ENTENDER MÁS NO PODRÍA...

¡BENDITO ERRAR, MADRE MÍA!

**No del todo, claro, si no me habría dado por ser filósofa...**

**O científica, qué sé yo**

Y LA NUESTRA ES DEL ALMA UNA CIENCIA,

NO HAY QUE CREER NADA, ¡PACIENCIA!

HAY QUE VERIFICAR...

Y VER COMO SI CADA VEZ SÉ MÁS...

¡PRONTO ME SABRÉ LA LECCIÓN ENTERA!

ES COMO LEER: PALABRA A PALABRA

SE ACABAN LAS MIL PÁGINAS...

LOS ERRORES SON FINITOS.

NO ME CENTRO EN ACABAR,

SINO EN CAMINAR.

**Soy como soy y aunque me cueste, lo voy aceptando.**

Y CUANDO ME AMO,

ME SANO.

CUANDO ME CRITICO,

ME DAÑO.

SOLO LA ACEPTACIÓN

ES CURACIÓN.

**Este hablar con mi yo profundo no siempre es agradable,**

**a veces la lucidez duele, pero es necesaria**

Y NO CONFUNDO LO DESAGRABLE

CON NO NO DESEABLE...

LO QUE PICA CURA...

Y A MÍ SE ME ESTÁ CURANDO EL ALMA...

¡UF, AHORA ME PICA!

:~)

**Ya llegará el momento en que sea todo gozo**

**y me sienta reconciliada conmigo misma.**

CUANDO PUEDA, TAMBIÉN, ABRAZAR POR FIN

LO QUE AHORA JUZGO Y ACUSO... EN FIN... :-)

**Y mientras, voy soltando despojos, como puedo, como me sale...**

**No me queda otra... entro y salgo de mi interior**

**Y veo que llevo adentro cosas que no son mías**

**¡A soltarlas! ¡Fuera lastre! ¿Volaré algún día?**

SÍ.

VOLAR ES TU DESTINO.

PUES AIRE Y PLUMA ERES.

NO CUERPO, NI PLOMECES.

ERRAR NO ES DESATINO,

ES LIBERARSE... Y PREPARARARSE

PARA AIREARSE.. VOLAR EN EL AIRE..

**Yo misma me amarro y me sujeto**

**¿De qué tengo miedo? ¿De ser libre?**

ME ASUSTO DE MI...

ME ASUSTO DE MIRARME Y DE VERME...

Y DE NO RECONOCERME...

¿QUIÉN SOY YO?

¿QUIÉN ES MI ESENCIA?

Y ME ASUSTA VER QUE ELLA SÍ ES...

¡PERO YO NO SOY!

Y DEJARLA CRECER A ELLA

Y DEJAR CAER LO QUE CREÍA...

**Tan a gustito que estaba en mi cueva...**

**Pero no puedo estar así toda la vida**

**La vida es un aprendizaje continuo**

**y si no me sale ahora me saldrá más adelante,**

Y TODOS LOS CAMINOS LLEVAN A ROMA

Y AQUÍ ESTOY, PEREGRINO DE MI VIDA,

VIENDO LO QUE POR LA VENTANA ASOMA...

¡Y ME ATREVO!

A PESAR DEL MIEDO.

**¿Pasa algo si me equivoco?**

**De mis errores aprendo, como todo quisqui**

**Si sólo me fustigo acabo jodida...**

Y ADEMÁS APRENDO MENOS...

¡PUES ESA OPCIÓN SERÁ DE MEMOS!

**No pasa nada, todo pasa y nada permanece**

Y LO QUE ASUSTA ES PENSAR

QUÉ PARTE DE MI PERMANECE...

Y NO ES MI YO... ES LA VIDA...

Y ESO ME ESTREMECE...

¿QUIÉN SOY YO?

¿DÓNDE ESTOY?

**Si lo sé, aunque lo olvide a veces**

**¿Será que me abrazo poco?**

¿O SERÁ QUE NO HE DESCUBIERTO

EL YO QUE ABRAZA?

**Soy la persona más importante de mi vida**

**y no siempre lo tengo presente ¡qué tontería!**

Y ME BUSCO...

Y A VECES ME VEO,

PERO OTRAS... ¡NI ME HUELO!

ME CONFUNDO CON TODO,

ME FUNDO CON TODO..

Y, CLARO, AHÍ LA VIDA SABE

A POCO...

RECUPERARME.

BUSCARME.

ENCONTRARME.

¿DÓNDE ESTOY?

¿QUIÉN SOY?

DESCUBRIRME

Y EXPRESARME.

ES FÁCIL... PERO NO ES SENCILLO.

: -)

**Voy rompiendo mis murallas y mis limitaciones**

**¿Quién dijo que no podría?**

**Pues mira, estoy en ello**

**Y aunque a veces se llene todo de polvo y de escombros**

**Voy soltando ataduras, pasito a pasito**

**(o salto a salto, que soy un poco bruta)**

**Parece que no, pero en el fondo algo avanzo**

**Un paso adelante y dos atrás (parece la conga)**

Y AVANZO COMO EL FIRMAMENTO,

EN ESPIRAL,

¡HASTA EL FINAL!

**Y sin embargo algún día llegaré arriba**

**O no, eso no importa, es el camino lo interesante**

EL SER EXPRESÁNDOSE,

DESCUBRIÉNDOSE.

¡POR ESO EL YO ES LO CENTRAL!

¡NO NOS EQUIVOQUEMOS DE PERCAL!

**Da igual que haya espinas o matojos lacerantes**

**Yo sigo adelante, eso es lo importante**

¿Y DE QUÉ YO ESTOY HABLANDO?

¡DIOS MÍO, ME ESTOY BUSCANDO!

**Nada tengo y a la vez lo tengo todo**

**Voy quitándome las gafas que me ciegan**

**Me voy asomando a quien yo soy**

**Y eso produce vértigo, asomarse a las profundidades...**

**Cuando se me pasa el sofoco descubro nuevos paisajes**

**¡Esto es la mar de emocionante!**

**Camino hacia mi corazón, hacia mi yo más profundo**

**Aunque el camino no sea siempre fácil**

**¿Y qué? Si fuera todo fácil me aburriría**

**Y el hastío puede ser hasta mortal**

**Casi mejor que sea de esta manera**

**¿Pero no me hice la promesa de no sufrir más?**

Y ENTONCES RECUERDO EL ESPIRAL...

¡AH! ¡SÍ!

¡AVANZAR EN ESPIRAL!

**En ello estoy, paciencia, ya llegará el momento**

**Estoy en pleno aprendizaje y claro, a veces me equivoco**

**¿Y qué? No pasa nada, sigo adelante**

**Y si de paso voy comprendiendo algo**

**¡Bienvenida sea la comprensión!**

**Aunque llegue con algo de locura o de arrebató o lo que sea**

**Parece que en el fondo sí voy entendiendo algo**

**¿Que soy lenta? Pues así miro mejor el paisaje,**

Y ME DOY CUENTA DE NO SER EL PAISAJE,

SINO LA ESENCIA QUE MIRA,

LA MIRADA,

LA CAPACIDAD DE MIRAR...

ESA CONCIENCIA QUE SE DA CUENTA...

**Nunca me gustaron las prisas, no valen para nada,**

**O sí, para despistarse y quedarse atolondrada**

**¿Has montado alguna vez un caballo desbocado?**

**Las riendas sueltas, el cuerpo bota que bota**

**Y no saber si podrás parar la carrera ¡qué angustia!**

**Te agarras como puedes a las crines**

**¡Socorro! ¡Que alguien lo pare!**

**Al final se para solo (el caballo)**

**Y cuando vas a bajarte de la montura**

**¡Se pone a dos patas, te tira y te das un coscorrón!**



Y, SI TIENES SUERTE,

DESPIERTAS DE UNA VEZ.

¡BENDITOS LOS GOLPES!

¡BENDITOS COSCORRONES!

¡ABREN MENTES Y CORAZONES!

**Claro, pobre bicho, ¿Aguantarías tú a alguien sobre la chepa?**

**Eso cansa y en algún momento querrá sentirse libre**

**¿No es lo mismo que busco yo?**

**Mientras te frotas la cabeza (menudo chichón)**

**Ves cómo se ríe el jaco ¡será cabrón!**

Y, QUIZÁS DESPIERTAS...

¡A CARCAJADAS! Y RÍES.

TANTAS ALFORJAS... ¡PARA TAN POCO VIAJE!

MARCHAR PARA VOLVER.

VIAJAR PARA DARSE CUENTA

QUE NUNCA PARTISTE.

¡QUÉ HARTAZGO DE REÍR!

(AUNQUE LUEGO LO OLVIDE

Y ME PAREZCA OSCURA LA NOCHE

Y ESTO PAREZCA UN RECUERDO...

Y PENSAR, DE NUEVO, EN LA ESPIRAL..)

REÍR, SIN EMBARGO, AHORA.

A CARCAJADAS.

REÍR.

**Luego se va tranquilamente al establo**

**Y te das cuenta de que encima de un caballo**

**No se pueden soltar las riendas, por si acaso**

**¡Ajá! Si no cojo yo las riendas de mi vida**

**Ésta me llevará en volandas, menuda lección.**

**Así que un poquito de atención**

**Esta es mi vida y la llevo yo**

**¿O quiero que me lleven como un trapo?**

¿Y A QUIÉN LLEVAN COMO UN TRAPO?

¿Y QUIÉN SOY YO?

¿QUIÉN LEE ESTAS LÍNEAS?

¿QUIÉN PERCIBE Y SE DA CUENTA?

¿QUIÉN SOY?

O, MEJOR...

¿QUIÉN ES A MI TRAVÉS?

**¡Ni hablar! Quiero ir adonde yo quiera**

¿Y QUIÉN SOY YO?

¿Y CÓMO PUEDO PEDIR LO QUE QUIERO...

SI IGNORO LO QUE ME ES BUENO?

MEJOR ME RINDO Y ME ENTREGO.

MEJOR DIGO SÍ.

SIN DUDAR (AUNQUE TIEMBLE Y TEMA),

DIGO SÍ.

SÍ.

LO DIGO.

Y ME ENTREGO Y ME RINDO.

QUE NO SE HAGA MI VOLUNTAD,

SINO LA VOLUNTAD.

**Y si estoy firme y atenta no me llevarán las emociones**

**de aquí para allá, ni la mente alocada,**

DESPERTAR

PARA ESTAR ATENTA SIN SER,

PARA SER, SIN SER YO...

PARA DEJAR QUE LA VIDA SEA A MI TRAVÉS...

**ni siquiera me abrumarán con su carrera,**

**por mucho que corra el mundo,**

**por mucho que se desboque,**

**aquí estoy yo, en mi centro centrada**

Y AHÍ SOLO SOY LA VIDA.

DESCUBRIR Y CULTIVAR UN YO ESTABLE...

¡PARA DEJARLO CAER

Y QUE LA VIDA PALPITE A MI TRAVÉS!

¡UF!

¿SER O NO SER?

¡NO SER!

¡NO SER PARA QUE SEA!

ESE ES EL DILEMA DEL PRÍNCIPE DE LA CALAVERA...

¡NO SER!

¿SER O NO SER?

¡NO SER PARA QUE SEA!

¡NO SER PARA QUE LA VIDA SEA!

UF!

PERO PARA NO SER DEBO ANTES SER...

CONFUNDIRME Y PERDERME.

LUEGO DEJARLO CAER...

Y AL NO SER... SOY.

PUES TAN ALTA VIDA ESPERO

QUE CON LA TENGO

MUERO PORQUE NO MUERO...

¡NO SER PARA SER!

**Es fácil decirlo, ahora a ver cómo lo pongo en práctica.**

**A veces pienso si no estaré un poco chalada,**

**En un mundo loco casi es lo normal,**

**¿Y si lo estoy, qué pasa?**

**Aprenderé a quererme con mi locura**

**Que es mía y de nadie más**

¿DE MÍ?

¿Y QUIÉN SOY YO...?

SI NADA TENGO...

NI EL CUERPO ES MÍO...

SOLO EL DARME CUENTA...

Y AL DARME CUENTA VEO...

QUE NO CREÉ NI OJO, NI VISIÓN...

QUE NO SOY, SINO QUE ES A MI TRAVÉS...

**Y seguramente acabaremos siendo amigas.**

**Poco a poco me voy queriendo toda yo,**

Y CUANTO MÁS ME AMO,  
MÁS CERCA ESTOY DE DEJARME...  
TENGO QUE ENCONTRARME  
PARA DEJARME PARTIR...  
DESCUBRIRME Y EXPRESARME...  
PARA ACABAR VIENDO QUE NI YO SOY,  
NI EXPRESO,  
SINO QUE LA VIDA ES Y ELLA SE EXPRESA  
¡MENUDO LÁPIZ LA VIDA TIENE  
ENTRE LAS MANOS!  
¡SÍ!, DIRÉ.  
SEA, PUES TU VOLUNTAD, SÉ TÚ, NO YO.

**Tal como soy, con mis errores y mis dudas**

**¿No vine aquí a aprender?**

**Pues hale maja, al tajo que ya es hora.**

**¿A qué esperas?**

AL TAJO...

¡YA AMANECE!

**No supe decirlo de otra manera, casi fue escritura automática (o sin el casi), me salió a borbotones tras un desbarajuste de las emociones (sí, ya sé, provocadas por los pensamientos, pero en ese momento ni me acordé de la Byron Katie, ni de la**

**Kubler Ross ni de mi madre ni de mi tía). Eso sí, me vino estupendamente expresarlo hacia fuera.**

JE, JE, JE...

Y TE PIDO DISCULPAS POR SER UN POETILLA DE PACOTILLA...

PERO IGUAL ALGUNA PREGUNTA HA SIDO RESPONDIDA...

O, QUIZÁS, ALGUNA PREGUNTA AHORA MÁS INTENSA TE PALPITA!

PUES... ¡ALEGRÍA!

**Muchas gracias y muy buen día**

SÍ!

¡BUEN DÍA!

¿CÓMO NO PODRÍA SER UN DÍA BUENO?

:-)

## -Sobre la educación de los hijos/as

**Hola y gracias de nuevo a todo el equipo y compañer@s.**

BUENOS DÍAS,

**Así como voy encajando más o menos las diferentes ideas de las sesiones en la vida diaria y en nuestra relación con los demás, encuentro una mayor dificultad en la relación con nuestros hijos cuando son pequeños y les estamos educando.**

**Concretando:**

**Si le explico cómo actuar en una determinada situación (dialogando, razonadamente...), ¿hasta qué punto le estoy educando o estoy interfiriendo, evitando que se equivoque y así aprenda?**

**¿Hasta qué punto "guiarles en la educación" o dejarles que aprendan de sus errores?**

CREO QUE LA PISTA MÁS SENCILLA SERÍA: EN LO QUE ELLOS NO PUEDEN DECIDIR, DECIDES TÚ. EN LO QUE ELLOS SÍ PUEDEN DECIDIR APÓYALES PARA QUE ENCUENTREN CONSCIENTEMENTE SU CRITERIO Y RECOJAN SUS FRUTOS.

POR EJEMPLO:

MIENTRAS ELLOS/AS NO HAGAN LA COMPRA Y COCINEN, TÚ TENDRÁS QUE DECIDIR LO QUE COMEN. EL DÍA QUE ELLOS SE ENCARGUEN DE ESTAS COSAS, DEBERÁS RESPETAR SUS DECISIONES AL MARGEN DE LO QUE COCINEN Y, ADEMÁS, RESPETARLES EL RESULTADOS DE SUS ACCIONES PARA QUE PUEDAN APRENDER.

TÚ NO PUEDES ESTAR ATENTA POR ELLOS EN CLASE. ANÍMALES A PENSAR QUÉ DESEAN EN CLASE Y POR QUÉ (EL PEDIR QUE BUSQUEN RESPUESTAS ARGUMENTADAS ES CLAVE PARA QUE CREZCAN), PERO NO LES SALVES DE SUS SUSPENSOS, NI IMPIDAS QUE REPITAN CURSO SI LO NECESITAN O QUE TENGAN QUE RASCARSE SUS AHORROS (O PEDIRLO COMO REGALO DE REYES) PARA PAGAR UNAS CLASES PARTICULARES...



**Son dudas que se me plantean, ya que creo que las respuestas dependen de cómo es cada niñ@ y de su nivel de desarrollo.**

POR ESO TE ADAPTAS A CADA SITUACIÓN: SI YA PUEDE DECIDIR, LE DEJAS.

SI NO PUEDE DECIDIR, DECIDES TÚ.

SIN EMBARGO, NO CONFUNDAS “QUE NO PUEDE DECIDIR” CON EL HECHO QUE NO TE GUSTEN SUS DECISIONES. DE HECHO, YA SABES QUE SU ERROR VA A SER PARTE DE SU APRENDIZAJE.

DE HECHO VA A APRENDER DOS COSAS:

1.- QUE ÉL/ELLA ES QUIEN TIENE QUE TOMAR LA DECISIÓN Y QUE, POR LO TANTO, ES MEJOR SABER PORQUÉ LA TOMA. DEJARÁ DE DEPENDER DE LOS DEMÁS Y TENDRÁ UNA MORAL PROPIA.

2.- QUE SE LE RESPETA Y QUE, POR TANTO, ÉL NO ESTÁ EN LUCHA CONTRA TI O EL MUNDO, SINO DESCUBRIENDO CÓMO RELACIONARSE CON MAYOR SABIDURÍA.

**Me da la sensación que hay que tirar bastante de la intuición. En algunas situaciones veo más claro cómo actuar en una situación dada, pero en otras no.**

BUENO, TU HIJO/A TIENE QUE APRENDER...

¡PERO TÚ TAMBIÉN! ASÍ QUE... ¡DATE PERMISO SABIENDO QUE, A VECES, TENDERÁS A EQUIVOCARTE!

NO PASA NADA. AHÍ, TUS HIJOS/AS TAMBIÉN HARÁN UN APRENDIZAJE, ¿NO CREES? SE DARÁN PERMISO PARA ERRAR Y TENDRÁN TU EJEMPLO: UNO PUEDE EQUIVOCARSE Y NO PASA NADA. LO IMPORTANTE ES APRENDER.

**En estas situaciones echo en falta algunos criterios más claros (como por ejemplo como cuándo ayudar), para actuar con nuestr@s hij@s.**

PUES EL CRITERIO ES CLARO (AUNQUE A VECES NOS FALTE SABIDURÍA PARA APLICARLO):

SI LO PUEDE HACER, QUE LO HAGA.  
SI NO LO PUEDE HACER, LO DECIDES TÚ.

**Sí que evalúo si ha servido para resolver un problema, cómo afecta a nuestra relación..., pero claro, las consecuencias de la educación en el sentido de afrontar las diferentes situaciones (externa e internamente) en su etapa adulta son a más largo plazo.**

**A ver que me puedes decir al respecto, y eso que creo que voy integrando un poco más el curso en relación con la educación, pero me cuesta mucho más, me imagino que por la relación de "superioridad" jerárquica temporal que tenemos como padres.**

SÍ, Y PORQUE, EN EL FONDO, NO NOS DAMOS PERMISO PARA EQUIVOCARNOS.

NOS PARECE QUE EQUIVOCARNOS CON NUESTROS HIJOS PRODUCIRÁ UN “ERROR IRREPARABLE” Y NO NOS DAMOS CUENTA QUE, CON ESA ACTITUD, LES ESTAMOS ENSEÑANDO ALGO ERRÓNEO... ¡ADEMÁS DE SUFRIR NOSOTROS/AS!

**Estoy muy agradecido por participar en este curso.**

Y YO DE COMPARTIR CON VOSOTRAS/OS.

:~)

¡YUPI!

## -Sobre despolarizar

**Sobre el tema de la desensibilización, en la parte que corresponde a reconocer que el error está en mí y no en los demás: resulta que esto lo tengo más que asumido.**

Y ESO ES UN AVANCE INCREÍBLEMENTE GRANDE. ¿NO CREES?

SIN ESO NO PODRÍAS AVANZAR. AHORA IRÁS MÁS RÁPIDAMENTE O MÁS LENTAMENTE PERO YA SABES DÓNDE BUSCAR LAS RESPUESTAS.

**Ya no veo el error en nadie más que no sea en mí y lo que me pasa ahora es que proyecto el enfado hacia mí misma.**

¡AH! TODAVÍA TE FALTA MIRARTE CON LA DULZURA QUE DA EL SABER QUE TIENES PERMISO PARA EQUIVOCARTE.

TE RUEGO QUE DEDIQUES VARIOS DÍAS A PENSAR SI TIENES ESE DERECHO.

Y, QUE NO SOLO LO PIENSES, SINO QUE LO INTENTES SENTIR COMO ALGO CIERTO HASTA QUE LO VAYAS INTEGRANDO... TE LO PUEDES REPETIR DOCENAS DE VECES HASTA QUE LO HAGAS TUYO...

¿TE PARECE?

CREO QUE ESO VA A SER MUY ÚTIL.

Y, CURIOSAMENTE, ENCAJA CON OTRO COMENTARIO DE ESTE MISMO BOLETÍN....

¡HOY ABORDAMOS DOBLEMENTE ESTE PUNTO!

:-)

**Entonces cuando se trata de despolarizar puedo hacerlo con los demás pero no sé cómo hacerlo conmigo misma.**

MIRA, DESPOLARIZAR IMPLICA SALIR DE LA POLARIDAD DE LOS SENTIMIENTOS Y BUSCAR LA RAZÓN PROFUNDA POR LA QUE HAGO CIERTAS COSAS.

POR EJEMPLO, SABER PORQUÉ ESTOY CON UNA PAREJA O POR QUÉ MOTIVO NO QUIERO IR CON CUALQUIERA PARA HACER UNA PAREJA.

O, POR PONER OTRO EJEMPLO, BUSCAR EL MOTIVO PROFUNDO QUE ME LLEVÓ A SER MADRE/PADRE.

O, POR PONER UN ÚLTIMO EJEMPLO, SABER EL MOTIVO PROFUNDO POR EL QUE CONTINUÓ EN EL EMPLEO QUE AHORA TENGA...

SE TRATA DE BUSCAR EL MOTIVO PROFUNDO. ESO NOS DA UN LUGAR AL QUE ASIRNOS CUANDO APARECEN MOMENTOS DE TORMENTA.

**Se que no he de buscar el éxito y que debo dejar caer la exigencia de que tengo que hacerlo bien porque claro "como estoy haciendo un curso de crecimiento personal, como la puedo cagar así!!!" (Con perdón de la expresión).**

Y AHÍ RESULTA CLAVE DARNOS CUENTA QUE TENEMOS DERECHO A EQUIVOCARNOS, ¿VERDAD?

Y PARTIR DE LA REALIDAD REAL Y NO DEL SUEÑO IDEAL QUE "COMO ESTOY HACIENDO UN CURSO DE AUTOCONOCIMIENTO YA SOY CASI BUDA"

¿TE PARECE?

**En resumen, que lo que me pasa ahora es que en vez de culpar a los demás, me flagelo más a mí. Lo genial de todo es que siendo así, sí puedo hacer algo para mejorar. Pero a la hora de despolarizar, no sé cómo hacerlo cuando veo que todo el problema viene de mí y de nadie más.**

PUES BUSCA EL MOTIVO POR EL CUAL, A PESAR DE LOS ERRORES, QUIERES SEGUIR APRENDIENDO.

BUSCA EL MOTIVO PROFUNDO POR EL CUAL, A PESAR DE LOS ERRORES, QUIERES SEGUIR AMÁNDOTE.

BUSCA UNA PROMESA QUE TE HAGAS A TI AHORA Y PARA SIEMPRE Y QUE INCLUYA,

DE FORMA SINCERA, UNA PROFUNDA MIRADA DE AMOR HACIA TI.

¿CREES QUE TE SERÁ POSIBLE?

CUANDO RECUERDES ESO, SALDRÁS DE LA POLARIDAD DE LOS SENTIMIENTOS.

**No sé si me he explicado bien...gracias!!**

BUENO, YO TE HE CONTESTADO EN FUNCIÓN DE LO QUE ENTENDÍA. IGUAL NO HE ACABADO DE CAPTAR REALMENTE LO QUE TÚ DECÍAS. SI ES EL CASO, TE PIDO DISCULPAS Y TE ANIMO A VOLVER A ESCRIBIR.

PERO CREO QUE LA ÚLTIMA PROPUESTA TE SERÁ MUY ÚTIL. LÉELA CON ATENCIÓN Y NO DUDES EN PRACTICARLA, VERÁS COMO TE SIRVE PARA DESPOLARIZARTE.

## -Sobre la clase del lunes OnLine

**Guau la clase del lunes.... jaja :)**

**Se me vino un poquito grande, más que nada porque aún me queda trabajo interior por hacer, y cuando salen temas nuevos, ya sufro porque tengo un pensamiento que debo acabar de sacarme de dentro, que me dice seguro que te las has saltado todas ya.... Estoy en ello para quitármelo de encima... ¡pero me cuesta!**

TE ENTIENDO.

PERO NO SUFRAS. NO SE TRATA DE INTEGRARLO TODO A LA PRIMERA. FÍJATE QUE TAMPOCO SUCEDE ASÍ CON OTROS APRENDIZAJES: EN MATEMÁTICAS VAMOS APRENDIENDO POCO A POCO, TAMBIÉN EN ARTE, O EN LENGUAJE O EN INFORMÁTICA...

EN EL DESPERTAR INTERIOR TAMBIÉN SE PRODUCE UN APRENDIZAJE GRADUAL.

Y NO ES IMPRESCINDIBLE QUE LO TENGAMOS TODO PERFECTAMENTE INTEGRADO PARA ENFRENTARNOS A UN NUEVO ASPECTO.

DE HECHO, A VECES LOS NUEVOS ASPECTOS NOS AYUDAN A ASENTAR LO ANTERIOR O, TAMBIÉN, PUEDEN PONER PATAS PARA ARRIBA LOS CONOCIMIENTOS QUE CREÍAMOS QUE YA TENÍAMOS TOTALMENTE INTEGRADOS.

¿ENTONCES QUÉ ACTITUD TOMAR?

PUES UNA MUY SIMPLE: PONER EL MÁXIMO INTERÉS EN INTEGRAR LO QUE AHORA TENGO ENCIMA DE LA MESA Y DEJAR LOS RESULTADOS EN MANOS DE LA VIDA.

CREO QUE MUCHAS VECES HE DICHO QUE LOS RESULTADOS NO DEPENDEN DE NOSOTROS/AS, PERO QUE INTENTAR LAS COSAS SÍ.

¡PUES CREO QUE ESA ES, SIMPLEMENTE, LA ACTITUD QUE NOS LLEVA LEJOS!

ADEMÁS, ESA ACTITUD IMPLICA UN COMPROMISO DE AMOR (COMO EL QUE COMENTABA EN OTRA PREGUNTA DE ESTE MISMO BOLETÍN) HACIA MÍ QUE ME VA A AYUDAR A DESPOLARIZARME CUANDO CAIGA EN LA DICTADURA DE LOS SENTIMIENTOS.

**Pero... a lo mejor me estoy confundiendo, el miedo es sufrimiento? O el miedo me "aduerme" el yo y me genera culpa y luego sufrimiento. No se, me estoy cuestionando un poco que es el sufrimiento....**

EL SUFRIMIENTO ES EL RESULTADO DE NO ACEPTAR LO QUE VIVIMOS.

SI NO ACEPTAMOS QUE APRENDEMOS A NUESTRO PROPIO RITMO Y QUE VAMOS A CUIDARNOS AL MARGEN QUE SEAMOS MÁS RÁPIDOS O LENTOS QUE OTRAS PERSONAS, SUFRIREMOS.

LA FORMA QUE TOMA EL SUFRIMIENTO DEPENDERÁ DEL MOTIVO POR EL CUAL NO ACEPTO LA REALIDAD.

POR EJEMPLO, EL MIEDO SURGIRÁ SI PIENSO QUE ALGO IMPORTANTE PARA MÍ LO VOY A PERDER O NO LO ALCANZARÉ NUNCA.

LA TRISTEZA, EN CAMBIO, SURGIRÁ CUANDO CREA QUE ESO YA HA SUCEDIDO Y YA LO HE PERDIDO SIN REMEDIO.

LA IMPACIENCIA, POR OTRO LADO, APARECERÁ CUANDO CREA QUE LO QUE AHORA VIVO NO ES TAN IMPORTANTE COMO LO QUE LUEGO VIVIRÉ.

¿LO VES?

¿VERDAD QUE VISTO ASÍ ES SENCILLO DE ENTENDER?

POR ESO, EN NOVIEMBRE, DIJIMOS QUE ANALIZANDO LO QUE SENTÍAMOS PODÍAMOS DESCUBRIR LO QUE PENSÁBAMOS.

¿Y PORQUÉ ES IMPORTANTE DESCUBRIR LO QUE PENSAMOS? ¡PUES PORQUE EL ORIGEN DE NUESTRO SUFRIMIENTO ESTÁ EN NUESTRAS CREENCIAS ERRÓNEAS!

**No obstante digo eso, y me alegra haberme levantado el martes con la sensación de haber pasado la tormenta, no se si es señal de integración esto, o un inicio de integración mejor dicho ejejej**

NO LO SÉ. POSIBLEMENTE.

O QUIZÁS, QUE TE HAS DADO CUENTA QUE PUEDES TOMARTE TU PROPIO TIEMPO PARA ENTENDER Y QUE LO IMPORTANTE ES LA PROMESA QUE TE HAS HECHO A TI MISMO/A PARA SER FIEL A LA VERDAD Y SEGUIR AVANZANDO. UNA PROMESA QUE HABLA DE CUIDARTE AL MARGEN QUE ENTIENDAS MÁS O MENOS. UNA PROMESA QUE HABLA DE CONSTANCIA EN LA BÚSQUEDA DE LA VERDAD AL MARGEN QUE CUESTE MÁS O MENOS ENCONTRARLA.

AUNQUE, POR OTRA PARTE, DURANTE LOS SUEÑOS EL INCONSCIENTE PONE ORDEN A LOS RECUERDOS DEL DÍA Y TAMBIÉN ES PERFECTAMENTE POSIBLE LO QUE DICES: QUE LO TENGAS MÁS CLARO Y MÁS ORDENADO.

DE HECHO, SI ESCUCHÁIS VARIAS VECES UNA MISMA CLASE, LLEGA UN MOMENTO EN EL QUE TE DAS CUENTA QUE TODO LO QUE SE DICE ES TOTALMENTE LÓGICO Y QUE LO COMPRENDES FÁCILMENTE. ¿POR QUÉ?

¡PUES PORQUE YA LO ESTÁS INTEGRANDO!

SIN EMBARGO, UN TIEMPO DESPUÉS PUEDE QUE DESCUBRAS, EN ESA MISMA LECCIÓN, DETALLES E IDEAS QUE TE HABÍAN PASADO DESAPERCIBIDAS... ¡APRENDER ES INFINITO: SIEMPRE PODEMOS DAR UN PASO MÁS!

¿NO ES MARAVILLOSO Y SORPRENDENTE?

**Ahora, relejendo el boletín, veo que la percepción que tenía al lunes quizás era un poco exagerada, negativamente hacia mí, por lo comentado. Y veo que eso habla de mí y mi pasado ( saltándote todas las normas sociales en la vida, piratería, circulación coche, colas, impuestos porque no también, algún día o otro seguro jejej) me dice donde debo trabajar. Pues allí voy, con la máscara de oxígeno :)**

PUES PONTE A TRABAJAR... QUE, POR LO QUE CUENTAS ERES UN PELIGRO PÚBLICO: UN CONDUCTOR CASI SIN CARNET QUE IGNORA LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN... ¡UY! ¡TODO UN RIESGO!



: -)

**Solo por último, sí que quería comentar que me he dado cuenta de movilizar amor, tratando muy bien a la gente, deseándoles lo mejor y todo lo que hemos hablado vaya, este "camino" lo estoy percibiendo satisfactoriamente. Estoy muy satisfecho por ese "dar".**

Y AL DAR, ERES TÚ QUIEN RECIBES, ¿VERDAD?

MIRA, EN LO INTERIOR HAY MUCHAS PREGUNTAS.... PERO LA RESPUESTA SIEMPRE ES EL AMOR.

**Y a la vez me doy cuenta que si soporto a la gente que me trata con 0 1 2 3 amor, aunque pudiera ser 10 ( porque no saben que el amor que no se dan se lo quitan : ) ) pero me cuesta mucho cuando alguien me trata con -10, por decirlo de alguna forma.**

PUES AHÍ VES QUE YA HAS SUPERADO CIERTAS "ASIGNATURAS" Y AHORA SOLO TE QUEDAN UNAS POCAS...

AHÍ TIENES LA MUESTRA QUE SOLO HACE FALTA SEGUIR AVANZANDO UN POCO MÁS.

HAZLO CON AMOR HACIA TI Y YA ESTÁ. SIN PRISA.

**Esta también es una asignatura pendiente, no se si se te ocurra alguna pista...**

OJALÁ LO ANTERIOR TE SIRVA PARA CONTESTAR ESTA PREGUNTA QUE PLANTEAS. CREO QUE VAS BIEN.

**A lo mejor es gente que me gustaría que me trataran 10 como pienso que los trato yo, pero a veces me tratan -10. No lo acabo de entender, en este caso concreto es el jefe y compañero de trabajo.**

Y ELLOS TE DAN LA OPORTUNIDAD DE TRABAJAR TU AMOR.

ESO NO QUIERE DECIR QUE NO INTENTES MEJORAR LA RELACIÓN O CAMBIAR DE EMPLEO SI ASÍ LO DECIDES, PERO GRACIAS A SU TORPEZA TU PUEDES PRACTICAR Y APRENDER. ¿VERDAD?

Y SI ALGUNA VEZ CAMBIAS DE EMPLEO, HAZLO SOLAMENTE CUANDO PUEDES DESEARLES QUE SEAN FELICES. ASÍ NO SERÁ UNA HUIDA, SINO UN MARCHAR.

**Pero a la vez me doy cuenta que si no doy importancia a esa parte "negativa" ellos me quieren más... no sé solo una sensación**

NO SÉ SI SERÁ CIERTA POR SU PARTE, PERO SÍ ES VERDAD EN TI.

CUANDO NO VALORAS ESO COMO CENTRAL, PUEDES VER EL RESTO DE COSAS POSITIVAS QUE, EVIDENTEMENTE, TAMBIÉN TIENEN.

YA SABES: CUANDO YO MIRO CON AMOR, YO SOY QUIEN ME LLENO DE AMOR.

**Buen final de semana a todos!**

¡SÍ!

HEMOS NACIDO PARA DISFRUTAR, PARA APRENDER A SER FELICES, APRENDER A MANTENER LA PAZ INTERIOR Y APRENDER A AMAR.

¡APROVECHEMOS TAMBIÉN EL FIN DE SEMANA PARA ELLO!