

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[27 abril 2018]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Darse cuenta del vacío interior.....	4
Sobre un suceso laboral.....	13

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?

-Darse cuenta del vacío interior

Hola, muy buenas!

BUENOS DÍAS!

Muchas gracias Lurdes y Daniel y a tod@s mis compañer@s porque con sus reflexiones me hacen reflexionar a mí y voy llegando, poquito a poco, a comprenderme un poco mejor y a comprender el mundo, que a veces no hay quien lo entienda (ni yo a mí misma).

SÍ, ESE ES EL SENTIDO DE ESTE BOLETÍN: UN APOYO A NUESTRO CAMINO.

A mí me costó mucho tiempo darme cuenta de mi propio vacío interior.

Mientras corría de aquí para allá, haciendo cosas sin parar o evadiéndome buscando "pasármelo bien" para no mirar adentro, no notaba nada. Pero llegó un momento en que "de repente", me di cuenta de un enorme vacío interior. Y empecé a comprender que llevaba media vida tratando de llenarlo "desde fuera":

EFFECTIVAMENTE...

ES ALGO BASTANTE COMÚN: BUSCAR FUERA LAS SOLUCIONES A NUESTRA VIDA.

comprando cosas compulsivamente ("para estar a la moda", me autojustificaba a mí misma), haciendo mil actividades para no dejarme un rato de tiempo libre (no fuera a ser que me pusiera a pensar con profundidad), comiendo a todas horas cuando no sabía cómo superar una sensación de ansiedad (o de malestar emocional), o bebiendo, fumando o con otras drogas evasivas (todas lo son, incluso el alcohol y el tabaco, aunque estén "legalizadas"), o bien buscando emociones fuertes con deportes de alto riesgo (o en la montaña rusa o con cualquier cosa que supusiera una descarga de adrenalina) o incluso buscando el enamoramiento continuo, esa efervescencia de las emociones y de las hormonas, o bien practicando sexo "a tutiplén" como queriendo demostrarme mi atractivo por lo mucho que follaba, o por los ligues que tenía... Todo lo hacía compulsivamente, ansiosamente, a veces obsesivamente, tratando de llenar ese vacío interior que no veía pero sí intuía. Y un día empecé a darme cuenta de que

ese vacío no se llena con "cosas" (o personas) de afuera, sino cuando conecto con mi propia abundancia interior.

EFFECTIVAMENTE.

LO INTERIOR SOLO PUEDE LLENARSE DESDE DENTRO.

CADA NECESIDAD SOLO PUEDE SUPLIRSE A SU NIVEL.

IGUAL QUE NO PODEMOS SACIAR EL HAMBRE Y LA SED CORPORAL CON TRABAJO INTERIOR, TAMPOCO PODEMOS HACER CRECER NUESTRA ESENCIA CON PAELLAS Y SANGRÍAS...

:-)

Al principio son sólo vislumbres, y no acababa de creérmelo... ¿Cómo? (me preguntaba) ¿Que la abundancia está dentro y no fuera de mí? ¿Que soy perfecta como soy? ¡Venga ya! ¿Que estoy completa y no necesito nada externo (ni a nadie) para sentirme realizada? ¿Que soy única, maravillosa e irrepetible? ¿Que sólo por existir estoy aportando mi granito de arena a la vida? ¿Que yo misma soy pura vida? ¿Que soy puro amor? ¿Que soy pura energía en potencia, capaz de realizar todo aquello que me proponga? Todo esto primero lo experimenté primero, aunque fuera durante milésimas de segundo,

Y, SIN EMBARGO, UNA MILÉSIMA DE SEGUNDO ES MUCHO SI ME DA UNA COMPRENSIÓN PROFUNDA DE LO QUE ESTAMOS VIVIENDO, UNA NUEVA PERSPECTIVA... ¿VERDAD?

tal vez en una relajación, en una meditación, bailando, contemplando una puesta de sol, en una conversación con otra persona de esas que te llegan muy adentro... Luego empecé a entenderlo mentalmente, racionalmente,

Y A PONERLE NOMBRE, PARA POR IR COMPRENDIENDO... (AUNQUE LA COMPRENSIÓN VA MÁS ALLÁ DE LA LÓGICA, LA INCLUYE).

y si había cosas que no entendía al menos me daba cuenta de que era porque me había quedado en una visión del mundo newtoniana (según las teorías de

Newton), y que estudiando la teoría de la relatividad, que supera esta visión ya obsoleta, podría llegar a comprenderlo (no es muy fácil, pero intentar ir un poco más allá buscando nuevos caminos te hace avanzar, o al menos no estancarte en lo conocido, por muy cómodo que sea)...

SÍ, AUNQUE LA CIENCIA TODAVÍA NO HA ENCONTRADO LA FORMA DE UNIR EN UNA ÚNICA EXPLICACIÓN LA FÍSICA APLICADA A LO MICRO O A LO MACRO. POR ESO, POR EJEMPLO, RESULTA DUDOSO APLICAR ASPECTOS DE FÍSICA CUÁNTICA A REALIDADES QUE NO SON MICRO.

TODAVÍA SE ESTÁ TRABAJANDO EN ESA ÁREA. INVESTIGARLO ES INTERESANTE. PERO LO IMPORTANTE NO ES CREER, SINO EXPERIMENTAR Y VERIFICAR LO QUE PUEDA SER ÚTIL DE ESAS VISIONES, SIN CAER EN CREENCIAS NO COMPROBADAS POR UNO MISMO/A DE FORMA SERIA Y SISTEMÁTICA. ¿NO CREES?

O incluso estudiando el Kybalion y las leyes herméticas,

SÍ, UNAS LEYES INTERESANTES Y CON SIGLOS DE ANTIGÜEDAD Y QUE, SIN EMBARGO, SIGUEN SIENDO ÚTILES.

SIN EMBARGO, LAS LEYES DESCRITAS EN EL KYBALION (O EN OTROS LUGARES) NO SON PARA SER CREÍDAS. SINO PARA SER INVESTIGADAS Y VERIFICADAS POR NOSOTROS. NO IMPORTA QUE DE LAS DIFERENTES LEYES SOLO HAYAMOS VERIFICADO DOS: EN ESAS DOS SÍ SABREMOS! SEGUIREMOS SIENDO MÁS SABIOS AUNQUE NO LAS COMPRENDAMOS TODAS SI NO LES DAMOS CRÉDITO POR EL MERO HECHO DE ESTAR CITADAS POR PERSONAS SABIAS.

NADIE PUEDE APRENDER POR MÍ.

NO CREERÉ NADA QUE YO NO HAYA VERIFICADO.

CREER NO SIRVE DE NADA.

UNA VEZ VERIFICADO, NO ES CREENCIA, SINO CONOCIMIENTO.

BUSCAMOS EL CONOCIMIENTO, NO LA CREENCIA NI LA FE, ¿VERDAD?

o la relación entre emociones y enfermedades o desarreglos de salud (preguntándome ¿Por qué cuándo voy a hacer algo -que no quiero de ninguna

manera- "aparece" un desequilibrio o enfermedad -o incluso accidente- que me imposibilita hacerlo?

AÚN ASÍ ES INTERESANTE DARSE CUENTA QUE AUNQUE LAS ENFERMEDADES SON PSICOSOMÁTICAS (HAY UNA RELACIÓN ENTRE LA ENFERMEDAD FÍSICA Y NUESTRA PSIQUE), NO SON PSICO-CREADAS PUES OBEDECEN TAMBIÉN A UNA SERIE DE CAUSAS MÚLTIPLES...

CREO QUE KEN WILBER LO EXPLICA MUY BIEN EN ALGUNOS PUNTOS DEL HERMOSO LIBRO "GRACIA Y CORAJE". UN LIBRO ENTRE NOVELA Y FILOSOFÍA MUY INSPIRADOR (DE HECHO, KEN WILBER ES MI FILÓSOFO FAVORITO).

¿Por qué no soy sincera conmigo misma y con l@s demás y simplemente no lo hago? (o busco otro trabajo si el que tengo me hace muy infeliz, o busco otra manera de tomarme las cosas, si es mi pensamiento lo que me hace infeliz...). Y cuando voy entendiendo, comprendiendo de alguna manera que hay algo más de que lo que me han contado y como bien dice Daniel que llevo a rastras un montón de creencias absurdas que no son mías,

EXACTO.

PERO PRIMERO DEBO DESCUBRIRLAS PARA PODER DEJARLAS IR.

MIENTRAS ESTÁN OCULTAS EN "ESTO ES LO NORMAL" O OCULTAS EN EL INCONSCIENTE, NO PODEMOS SUPERARLAS.

que me hacen infeliz y que no me sirven para nada, entonces se me van abriendo puertas (o ventanas) y a veces me duele darme cuenta de todo lo que he sufrido sin necesidad de ello, o sí, tal vez era necesario para que pudiera llegar a otro nivel de comprensión,

EFFECTIVAMENTE: EL SUFRIMIENTO TE OBLIGÓ A BUSCAR RESPUESTAS Y SOLUCIONES.

EL SUFRIMIENTO NO ES LA ÚNICA PUERTA AL CONOCIMIENTO, PUES HAY OTRAS. PERO SI NOS FALLA LA PUERTA DEL DISCERNIMIENTO, PUES EL SUFRIMIENTO ES OTRA PUERTA...

: -)

pero el darme cuenta me produce en principio enfado (con la gente que me hizo daño, con el mundo, conmigo misma por haberlo permitido o haberme dejado llevar),

AUNQUE AL MIRAR ATENTAMENTE VERÁS QUE TÚ NO SABÍAS MÁS.

Y, CLARO, AL MIRAR SIN EGOCENTRAMIENTO VERÁS QUE SI TÚ NO SABÍAS MÁS, TAMPOCO LOS DEMÁS SABÍAN...

o una tristeza inmensa (¡tanto tiempo "perdido"! ¡mi vida y mi juventud "perdidas"!),

JE, JE, JE... Y NO SON PERDIDAS... ¡SINO INVERTIDAS PARA LLEGAR A LO QUE AHORA SÉ!

lo que me puede llevar a una apatía casi mortal... incluso la depresión es posible que pueda tener que ver con "un enfado que no me creo con derecho a tener" (ni a sentir) y me "acuchillo" con esa rabia, con esa ira que no era para mí, me la trago y me duele tanto tanto...).

SÍ, PORQUE NO PODEMOS NEGAR LO QUE SENTIMOS.

PERO SÍ HEMOS DE SER CAPACES DE ECHARLO FUERA DE FORMA SABIA CON EL COJÍN, CON EL MURO DE LAS LAMENTACIONES...

¡Y ESTO VAMOS A PRACTICARLO EN EL PRÓXIMO MES DE MAYO QUE HAREMOS EL CENTRO ENERGÉTICO!

YA VES: PROCURO SER SISTEMÁTICO.

:~)

Y me voy dando cuenta de que no pude hacerlo mejor en aquel momento, o no supe,

EXACTO.

TAMPOCO LOS DEMÁS.

y qué bueno, qué bien que ahora tengo la oportunidad de empezar a hacerlo de otra manera, desde otro nivel de comprensión, desde otro punto de vista...

Sí!

Y sé que cuando lo entienda con todo mi corazón, con toda mi mente, con todas mis tripas, vaya, con todo mi ser, lo habré comprendido de verdad, estoy camino de ello, aunque a veces esto sea un subi-baja o una especie de baile de la conga (como decía una compañera): voy adelante, voy atrás, a un lado, al otro... y en el fondo voy avanzando, aunque a veces no me lo parezca. Que todo lo que me llega en la vida es una oportunidad de aprendizaje, de aprender algo y avanzar (y si no le hago caso, es curioso, se me repite una y otra vez, como dándome la oportunidad de encontrar otra salida, pues lo que siempre hago no me lleva a ningún lado, más que a darme cabezazos contra una pared).

He tratado durante muchos años de ser esto o aquello: ser profesional, ser eficiente, ser como l@s demás querían que fuera, ser "buena", ser "sexy", ser "triunfadora", y me olvidé de SER,

Sí.

DE SER.

DE SER.

SER.

CREO QUE ESTO NOS RECUERDA NUESTRO ÚLTIMO BOLETÍN Y LO QUE ESCRIBÍ EN FORMA DE POEMA CONTESTANDO OTRO POEMA, ¿VERDAD?

simplemente, de ser yo misma, lo que soy en el fondo, nada que ver con clasificaciones de uno u otro tipo, sólo ser -YO SOY- lo que me hace conectar con el Amor, con la energía, con el todo. Y he pasado por distintas enfermedades, que ahora voy entendiendo que eran "toques de atención" de mi yo profundo a mi yo "personaje" (el yo que me había montado para desenvolverme en un mundo que veía más bien hostil), como diciéndome a mí misma: Así no... De esta manera no eres feliz ¿no te das cuenta? Y he visto (por supuesto que esto es un punto de vista, que a lo mejor te dice algo a ti o a lo mejor sólo me lo dice a mí misma, ya que cual tiene que encontrar su camino y su reflexión), decía que he visto que

cualquier enfermedad te puede enseñar a vivir de otra manera (o a morir de otra manera, distinta del miedo y el tabú que nos enseñaron).

¡CLARO!

EN TODO HAY APRENDIZAJE.

OTRA COSA ES QUE NO ENTIENDA LO QUE DEBO APRENDER... PERO SIEMPRE HAY UN APRENDIZAJE POSIBLE.

:-)

¡POR SUPUESTO!

Y si la superas, si te sanas, no sólo encontrarás una manera más equilibrada y más feliz de vivir, sino que también podrás ayudar a otras personas a superarla, a vivir de otra manera para ser más felices. Fantástico. Incluso aunque no la encuentres, también podrás enseñar a otras personas lo que NO lleva a la felicidad, lo que lleva al sufrimiento, con lo que estarás siendo un magnífico ejemplo para otras personas. Vamos, yo ya he decidido buscar (y encontrar) la manera de ser feliz, y en ello estoy, aunque no siempre me salga.

EXACTO.

NO NEGAR LO QUE VIVO, PERO PREGUNTARME SIEMPRE CÓMO PUEDO SER TAN FELIZ COMO SEA POSIBLE.

CÓMO PUEDO VIVIR MI VIDA SIN DESEAR OTRA.

Y como todo cambia y nada permanece, también voy aprendiendo a adaptarme a lo que me sucede o a lo que tengo en cada momento (me cuesta ¿eh? que soy un poco cabezota), pero cuanto más voy comprendiendo de la vida y del mundo, más me voy conociendo y comprendiendo a mí misma y mejores elecciones voy haciendo. Y si me equivoco, ya no me flagelo (ni me insulto ni me machaco), a veces casi me felicito por haberme dado esta oportunidad de aprendizaje...

TODOS NECESITAMOS PASAR POR PRIMARIA PARA LLEGAR A SECUNDARIA, ¿VERDAD?

Vaya, cada día que pasa me voy más queriendo, yo soy la única persona con la que seguro seguro que voy a pasar toda mi vida, así que mejor hago las paces conmigo misma y voy aprendiendo qué es lo que más me gusta hacer en la vida y lo que me hace más feliz. Y cuando llega un "mal trago", bueno, ya no le doy tanta importancia, sé que pasará, (como todo) y que aunque no lo vea en el momento, algo aprenderé. Me desespero todavía a veces, y me angustio yo sola, y me enfado o lloro o me da todo igual, bueno, son cosas humanas, la vida sin emociones sería aburridísima, pero ahora ya sé que yo no soy esa angustia, o ese enfado o esa tristeza, y que están ahí para que me dé cuenta de algo. Entiendo muy bien a la compañera cuya carta comentaba Daniel en el vídeo, también he pasado por ahí, y entiendo muy bien la metáfora de Daniel: es como tener sólo puesta una bombilla, cuando podrías tener enchufadas muchas más bombillas, y la tele, y la nevera, la plancha, el horno... El mundo parece un poco pobre al empezar a darse cuenta de cómo es la cosa, aunque luego se amplían los límites de una manera increíble, inimaginable desde mi lugar anterior, que no es que no estuvieran, es que yo no los veía. Y según me voy conociendo también voy aprendiendo de mis límites (si pongo a funcionar todo a la vez ¡pueden saltarme los plomos!...) Seguramente, más adelante, pueda también ampliarlos y "contratar mayor potencia" si la necesito, que igual ni me hace falta, solamente con no querer hacerlo todo a la vez funcione todo a las mil maravillas. Bueno, ya iremos viendo.

Sí.

YA IREMOS VIENDO.

DAREMOS RESPUESTA A LAS COSAS EN LA MEDIDA QUE VAYAN APARECIENDO. SIN HUIR. PERO SIN ANTICIPAR. VIVIENDO LO QUE NOS TOQUE VIVIR EN CADA MOMENTO.

¡AL MENOS LO INTENTAREMOS!

Y SI NOS EQUIVOCAMOS O NOS CANSAMOS... ¡ACEPTAREMOS QUE NOS HEMOS EQUIVOCADO O QUE ESTAMOS CANSADOS/AS!

SIN FORZARNOS.

AMÁNDONOS.

Mientras tanto sigo escuchando de vez en cuando la meditación de "Reeducación

infantil" (conectando con mi niña interior y perdonándome y apoyándome con mucho amor)

SÍ, ES UNA MEDITACIÓN FANTÁSTICA. MUY SANADORA.

y la del padre y la madre universales, angélicos, ¿cómo me iban a dar lo que no tenían? Yo ahora sí me lo estoy dando.

O AL MENOS LO INTENTAMOS.

ASUMIR LA PROPIA VIDA Y SUS RESULTADOS. CREO QUE ESO TIENE MUCHO QUE VER CON SER YA PERSONAS ADULTAS.

¿NO CREES?

Muchas gracias a tod@s por todo y un enorme abrazo con mucho amor ¡Gracias!

Y GRACIAS POR ESTAS REFLEXIONES, PUEDEN AYUDARNOS A TODOS/AS A VERNOS EN SU REFLEJO.

-Sobre un suceso laboral

Buenas a todas y todos! Un saludo también a Boira ;)

BUENOS DÍAS! (BOIRA, MI PERRO, NO SALUDA... VOY A TENER QUE ENSEÑARLE MEJORES MODALES... JE, JE, JE)

Me gustaría conocer tu opinión de una explicación objetiva de unos acontecimientos laborales.

INTENTARÉ DÁRTELA CIÑÉNDOME AL CONTENIDO DEL CURSO: ES LA MEJOR FORMA QUE SE ME OCURRE DE DESTACAR LA UTILIDAD Y APLICABILIDAD DEL MISMO.

¿TE PARECE?

Explicar los hechos vividos en primera persona, sobre la mujer de mi jefe, en una reunión donde descubro su personaje y sus creencias

SÍ. A VECES EL PERSONAJE DE LOS DEMÁS SE NOS HACE EVIDENTE. ESO NO QUIERE DECIR QUE REALMENTE LO CAPTEMOS EN SU TOTALIDAD (IGUAL NOS EQUIVOCAMOS), PERO A MENUDO SE NOS HACE PATENTE PUES HEMOS AFINADO NUESTRA CAPACIDAD DE OBSERVACIÓN AL ESTAR TODO ESTE AÑO AUTOOBSERVÁNDONOS.

Y SÍ, HAY UNA RELACIÓN DIRECTA ENTRE CREENCIAS Y PERSONAJE. DE HECHO NUESTRAS CREENCIAS CONSTITUYEN A NUESTRO PERSONAJE: EN FUNCIÓN DE LO QUE CREAMOS ACTUAREMOS DE UNA FORMA U OTRA... ¡Y SERÁ IMPOSIBLE HACERLO DIFERENTE! SE TRATA DE UNA MECANICIDAD NACIDA DE NUESTRAS CREENCIAS.

POR ESO SIEMPRE INSISTO EN IR A LAS IDEAS QUE TENEMOS EN NUESTRO INTERIOR.

Y, TAMBIÉN POR ESO, CUALQUIER AVANCE QUE HAGAMOS EN NUESTRA CAPACIDAD DE PENSAR (SIEMPRE QUE LO HAGAMOS SIN IDENTIFICARNOS, SIN JUICIO) NOS HARÁ AVANZAR MUCHÍSIMO: PODREMOS VER COSAS QUE, HASTA AHORA, NOS PASABAN DESAPERCIBIDAS.

que menosprecian mucho (a mi juicio defensor de las personas) a un sector más débil de la empresa (6 trabajadores autónomos),

ME GUSTA VER COMO PONES EL FOCO EN TI AL OBSERVAR A LA OTRA PERSONA.

NO TE CENTRAS EN EL HECHO DE QUE ELLA MENOSPRECIE, PUES ESA NO ES TU REALIDAD, SINO QUE VES QUE ESA APRECIACIÓN TIENE MUCHO QUE VER CON TU ROL DE “DEFENSOR DE LAS PERSONAS”

ESO ES MUY ÚTIL: PUES TE PERMITE CONOCERTE A TI, VER QUÉ PAPEL JUEGAS EN ESTE PROCESO.

DE HECHO LO IMPORTANTE ES APROVECHAR TODO LO QUE OCURRA PARA CRECER Y CREO QUE TÚ LO ESTÁS HACIENDO: PARTES DE LA OBSERVACIÓN DE LA OTRA PERSONA PERO SIN OLVIDAR LO QUE ELLA DESPIERTA EN TI, SIN OLVIDAR FIJARTE EN TI.

contar esa escena es violencia mental?

CREO QUE CONTARLA AQUÍ NO ES VIOLENCIA MENTAL.

CONTARLA AQUÍ CON LA INTENCIÓN DE APRENDER ES APRENDIZAJE, ¿NO CREES?

VIOLENCIA MENTAL SERÍA IR CONTRA ELLA, NO DESEAR VER LO QUE OCURRE REALMENTE Y CÓMO TE AFECTA, SINO DESEAR QUE LAS COSAS LE VAYAN MAL Y CONTARLO EN UN CONTEXTO DONDE LA AGREDIESEN O QUEDASE MAL...

TAL COMO LO ESTÁS PLANTEANDO ESTÁS APROVECHANDO PARA VERTE A TI.

ESO NO ES VIOLENCIA MENTAL.

Y, SI TE FIJAS, AL FINAL DE PROCESO LO MÁS HABITUAL SERÁ QUE LLEGUES A COMPRENDERLA MEJOR Y A ENTENDER QUE ELLA HACE LO QUE PUEDE.

DE ESTA MANERA, SALDRÁ DE FORMA NATURAL UN DESEO DE FELICIDAD HACIA ELLA. Y ESTO DEMOSTRARÁ QUE NO ES VIOLENCIA MENTAL: SINO DESEO DE COMPRENDER LA REALIDAD.

Eso es crítica?

SEGURAMENTE HAY UNA PARTE DE CRÍTICA PUES COMPARAS SU ACCIÓN CON LA QUE CREES QUE DEBERÍA TENER.

Y TODA COMPARACIÓN CON UN MODELO "IDEAL" ES CRÍTICA. PERO SI, TRAS HACERLO, TE PREGUNTAS: "¿QUÉ DICE ESO DE TU PERSONAJE DEFENSOR DE LOS DÉBILES?" Y, ADEMÁS, TE PREGUNTAS: "¿ES ESTO CRÍTICA? ¿CÓMO PODRÍA PENSAR EN ELLO SIN QUE FUERA VIOLENCIA MENTAL CONTRA ELLA?"

PUES, SI HACES LO ANTERIOR, CREO QUE RECONVIERTES ALGO QUE PODRÍA HABER SIDO VIOLENCIA EN UNA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE Y, EN CONSECUENCIA, DE COMPASIÓN PARA TI Y PARA ELLA.

NATURALMENTE, ESTA COMPASIÓN SERÁ MAYOR O MENOS EN FUNCIÓN DE SI CONSIGUES COMPRENDER MÁS O NO.

PERO SOLO EL INTENTO YA NOS HACE CRECER Y EL MISMO INTENTO DE COMPRENDER TU PAPEL EN EL JUEGO TE SITÚA EN UN LUGAR DIFERENTE AL DE LA VIOLENCIA MENTAL QUE, EN ALGÚN MOMENTO, ACABARÁ FLORECIENDO.

Por mi parte, acepto que necesite unas 8-10h para procesar lo vivido,

Y TE FELICITO POR NO NEGAR LO QUE VIVISTE, POR NO EDULCORAR LA REALIDAD.

Y AQUÍ TE INVITO A IMAGINAR LAS HORAS QUE HUBIERAS NECESITADO UNOS AÑOS ATRÁS.

TENGO LA HIPÓTESIS QUE UNOS AÑOS ATRÁS HUBIERAS NECESITADO MÁS TIEMPO O, LO QUE ES PEOR, NO TE HUBIERAS PLANTEADO SIQUIERA OBSERVARTE A TI, PUES HUBIERAS CONSIDERADO QUE "TODO EL ERROR ESTABA EN LA MUJER Y TÚ ERAS PERFECTO", NO TE HUBIERAS DADO CUENTA QUE ESTABAS PROYECTANDO COSAS EN ELLA Y QUE PODÍAS APROVECHAR LA OCASIÓN PARA APRENDER.

POR OTRA PARTE, QUIZÁS LUEGO TE HABRÍAS CULPADO POR NO SER LO BASTANTE COMPRENSIVO O ACTIVO O... ¡Y AHÍ TE HUBIERAS AGREDIDO A TI MISMO/A!

SIN EMBARGO, AHORA TE PLANTEAS TU PAPEL EN ESTA RELACIÓN Y TE DAS CUENTA

QUE MIENTRAS TÚ LA ACUSAS DE AGREDIR VERBALMENTE O MENTALMENTE A “LA PARTE MÁS DÉBIL DE LA EMPRESA”, TÚ LA AGREDES A ELLA...

Y AL DARTE CUENTA, SE TE DESPIERTA TANTO LA COMPASIÓN HACIA ELLA COMO HACIA TI.

¡Y COMO LO QUE DAMOS A LOS DEMÁS NOS LO DAMOS A NOSOTROS/AS... PUES CREO QUE VERÁS AHÍ UNA MARAVILLOSA DIFERENCIA!

LO DIGO PORQUE, MUY A MENUDO, LOS CAMBIOS QUE EL CURSO AMPLÍA PUEDEN PASAR DESAPERCIBIDOS PORQUE SON SUTILES... ¡PERO MUY GRANDES!

en el momento de la reunión no actué nada impulsivamente,

Y ESTO TAMBIÉN ME PARECE MUY REMARCABLE.

CREO QUE HABLA DE IR INTEGRANDO ALGUNOS CONOCIMIENTOS DEL CURSO: NO HABLAR SI LAS PALABRAS NO MEJORAN EL SILENCIO Y LA HERRAMIENTA DEL AMOR DE LA ACCIÓN: DAR LO MEJOR DE TI DE FORMA CONSCIENTE, SIN MECANICIDAD Y RENUNCIANDO A LA VIOLENCIA.

y estoy muy orgulloso de ello,

SÍ. ES HERMOSO VER QUE VAMOS APRENDIENDO. ¿VERDAD?

SUPONGO QUE TE DAS CUENTA QUE HABER ACTUADO COMPULSIVAMENTE NO HUBIERA MEJORADO LA SITUACIÓN, ¿VERDAD? AL CONTRARIO: LA HUBIERA EMPEORADO.

rápidamente pille que no me tocaba meterme en esos asuntos.

Pero no niego que se me puso bastante mal , mi cuerpo me lo confirmo con un poco de sufrimiento :)

LO ENTIENDO.

AHÍ TODAVÍA NOS FALTA PRÁCTICA.

SUPONGO QUE NOS FALTA LA PRÁCTICA DE MIRAR CON COMPRENSIÓN Y AMOR HACIA LA PERSONA... Y NUESTRO CUERPO REFLEJA PARTE DE NUESTRA CONFUSIÓN

MENTAL ACTUAL.

SIN EMBARGO, COMO YA VES QUE AVANZAS, CREO QUE INTUIRÁS QUE TAMBIÉN EN ESTE PUNTO AVANZARÁS TODAVÍA MÁS CON LOS MESES Y, EN UN TIEMPO FUTURO, ESTO YA NO SE PRODUCIRÁ PORQUE DESDE EL INICIO PODRÁS VIVIR UNA PROFUNDA COMPRENSIÓN Y COMPASIÓN HACIA QUIENES MIRES...

TODO ES CUESTIÓN DE COMPRENSIÓN Y PRÁCTICA.

A mi entender, después de la aceptación de unos acontecimientos la crítica ya no existe?

CREO QUE ES IMPORTANTE DIFERENCIAR ENTRE LA CRÍTICA (“ESTO DEBERÍA SER DIFERENTE PORQUE YO SÉ EL MODELO QUE DEBERÍA CUMPLIR”) Y LA EVALUACIÓN (“LA PRÓXIMA VEZ VOY A INTENTAR HACERLO DIFERENTE EN ESTE PUNTO A VER SI CONSIGO RESULTADOS MÁS SATISFACTORIOS”).

¿VES LA DIFERENCIA ENTRE CRÍTICA Y EVALUACIÓN?

CREO QUE ES ÚTIL VERLA: EN LA EVALUACIÓN NO HAY JUICIO, NO HAY CARGA MORAL CONTRA NADA, NI NADIE.

**Lo he contado sin necesidad de desfogarme, sencillamente ha salido un tema parecido y me ha apetecido explicar la experiencia
O no deja de ser crítica igualmente?**

CREO QUE SI VES LA DIFERENCIA ENTRE CRÍTICA Y EVALUACIÓN (QUE TIENE INTENCIÓN DE APRENDIZAJE) PODRÁS VER QUE NO TIENE PORQUÉ SER CRÍTICA NECESARIAMENTE.

Y digo violencia mental porque hasta un tiempo, todas las escenas de personas donde sacaban las peores cualidades de su personalidad las he "escondido" para aliviarles un poco de "mierda" a su imagen,

Y TODAVÍA HARÁS UN PASO MÁS CUANDO TE DES CUENTA QUE NO HACE FALTA “ESCONDER” SUS “PEORES CUALIDADES” SINO AGRADECERLES INTERIORMENTE QUE TE DAN LA OPORTUNIDAD DE EXPRESAR TU AMOR Y TU COMPRENSIÓN EN UN CONTEXTO COMO EL LABORAL.

De hecho aun pienso así, y creo que seguiré haciéndolo, pero ahora tengo el dilema de si le he faltado el respeto (herramienta del amor) o no....

COMO LO HAS CONTADO AQUÍ, SIN NOMBRES, Y SIN FOCALIZARTE EN “CÓMO DEBÍA CAMBIAR ESA PERSONA”, SINO EN “CÓMO DEBES CAMBIAR Y APRENDER TÚ”, CREO QUE NO LE HAS FALTADO AL RESPETO EN ABSOLUTO.

Pienso que no, que soy libre de compartir lo que decido, y además con una persona con 0 relación con ella.

PERO LO QUE MARCA LA DIFERENCIA ES QUE NO HAS COMPARTIDO LA INFORMACIÓN PARA “CRITICARLA”, SINO PARA MIRARTE A TI, PARA APRENDER SOBRE TI.

Y AHÍ NO HAY LA MÁS MÍNIMA AGRESIÓN CONTRA ELLA.

Otra cosa fuera explicarlo a gente de su círculo de confianza. En este caso no lo haría, lo tengo claro.

¡CLARO!

PORQUE LO QUE NO PUEDE DECIRSE DELANTE DE ELLA SIN HERIRLA, NO DEBE DECIRSE. COMO AQUÍ NO DAS DATOS, NI LA CONOCEMOS, NADIE PUEDE SABER DE QUIEN HABLAS.

PERO IMAGÍNATE ELLA ESTUVIESE EN ESTE CURSO DE AULA INTERIOR Y, AHORA, AL LEERLO SE DIESE CUENTA QUE HABLAS DE ELLA... NO CREO QUE LE SENTASE MAL: COMO ESTARÍA EN EL CURSO, ENTENDERÍA QUE TIENE UNA OPORTUNIDAD DE CRECER.

SIN EMBARGO, SI ELLA NO ESTÁ EN ESTA ACTITUD DE CRECER LA RESPETAMOS Y NO LA PONEMOS “EN EVIDENCIA” DELANTE DE SU CÍRCULO DE CONFIANZA PUES ENTENDEMOS QUE NO LA ESTAMOS AYUDANDO.

Y AHÍ APLICAMOS LO DE “SI NUESTRAS PALABRAS NO MEJORAN LA RELACIÓN, CALLAMOS”

¿VERDAD QUE ES FÁCIL?

Como lo ves?

PUES CREO QUE LO HE IDO COMENTANDO A LO LARGO DEL MENSAJE.

CREO QUE HA SIDO UNA OPORTUNIDAD PARA VER CÓMO PODEMOS APLICAR LOS CRITERIOS Y APRENDIZAJES DEL CURSO EN NUESTRA VIDA COTIDIANA.

ESTE CURSO NO ES UN CURSO TEÓRICO, SINO PARA SER APLICADO.

Saludos a todas y todos!

Y Gracias :)

UN ABRAZO,