

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[4 mayo 2018]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Darse cuenta del vacío interior.....	4
Cambio en las relaciones con las personas.....	5
Una reflexió.....	11
Sobre una nueva manera de vivir.....	14

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?

-Cambio en las relaciones con las personas

Hola Daniel y Lurdes,

BUENOS DÍAS!

Los últimos meses estoy viviendo un cambio en las relaciones con las personas. Además de necesitar más tiempo para estar sola y conmigo, que me lo doy y siento que me viene estupendamente para conectar conmigo, siento que, en general, me voy desapegando de las personas que tengo alrededor, y que voy teniendo relaciones más sanas, en el sentido de que las vivo con más amor (más respeto, menos interés y menos dependencia), en general.

LO ENTIENDO:

MOMENTOS DE DESEADA SOLEDAD

UNA RELACIÓN MÁS PROFUNDA CON LOS DEMÁS (AUNQUE ESO SEA SOLO UNA VIVENCIA INTERIOR Y NO SE NOTE DESDE FUERA).

SÍ.

LO ENTIENDO. ES HABITUAL... Y YA SÉ LO QUE VAS A DECIRME A CONTINUACIÓN: QUE, POR OTRA PARTE, EMPIEZAS A VER QUE CIERTAS CONVERSACIONES, CIERTO TIPO DE RELACIONES ESTÁ DEJÁNDOTE DE INTERESAR, ¿VERDAD?

ME LO IMAGINO. SUELE PASAR Y MUCHAS PERSONAS LO VIVEN ASÍ.

NO ES QUE NO AMEN A LAS PERSONAS, SINO QUE LOS TEMAS QUE LOS UNÍAN YA NO SON RELEVANTES. SI NOS UNÍA LA CRÍTICA AHORA ME DOY CUENTA QUE ESO YA NO ME UNE A LA PERSONA.

EN CIERTA MEDIDA, ME PUEDO VIVIR COMO FRÍO/A... COMO CON POCA EMPATÍA... TE DUELE NO TENER ESA PERSONA TAN "CERCA" COMO ANTES...

ME IMAGINO QUE ME CONTARÁS ALGO ASÍ... ¿VERDAD?

¡ME LO HAN DICHO TANTAS VECES!

PERO ALGUNAS RELACIONES DEBEN IR PASANDO A OTRO NIVEL, INCLUSO DESAPARECIENDO, PARA QUE OTRAS RELACIONES NUEVAS Y MÁS PROFUNDAS VAYAN APARECIENDO... ES UN PROCESO NORMAL...

UY!

PERO PRESUPONER ES UN ERROR... DISCÚLPAME..

VOY A SEGUIR LEYENDO Y CONTESTANDO EN LUGAR DE AVANZARME...

La parte dura.

¡ADELANTE!

Siento con más fuerza la necesidad de apartarme de personas que me crean malestar (bueno, me lo crearé yo, pero el caso es que siento malestar en el trato con ellas).

Y ESTO ESTÁ BIEN.

MIENTRAS NO TENGAMOS UN ELEVADO NIVEL DE MAESTRÍA EN EL QUE SEAMOS INVULNERABLES A LOS ESTADOS DE OTROS Y SU FORMA DE COMUNICARSE, ESTÁ BIEN VIGILAR Y CUIDARNOS, E INCLUSO RETIRARNOS...

EL DICHO LO RECUERDA MUY BIEN: "QUIEN A BUEN ÁRBOL SE ARRIMA, BUENA SOMBRA LE COBIJA". FÍJATE QUE DE ESTO HABLABA (MIENTRAS NO TENÍAMOS MAESTRÍA) LA APLICACIÓN DE LAS LEYES UNIVERSALES AL HABLAR DE LA LEY DE LOS VASOS COMUNICANTES. ¿RECUERDAS?

MIENTRAS NO SOMOS INVULNERABLES (PORQUE NOS FALTA MANDAR SOBRE NUESTRO INTERIOR Y EN LUGAR DE "MAESTROS/AS" SOMOS APRENDICES) ES PRUDENTE NO IMPLICARSE EN EXCESO EN RELACIONES QUE NOS CUESTE MANEJARLAS...

A veces tardo en identificar qué es lo que me crea el malestar, pero acabo llegando.

Y ESO TE AYUDARÁ A AVANZAR, PUES AUNQUE PUEDE SER UNA ACTITUD EXTERNA, LO QUE TE DESPIERTA MALESTAR ES EL MANEJO DE ESO, ES DECIR, SIEMPRE ES ALGO INTERIOR Y, SI LO "CAZAS" TE SERVIRÁ PARA CRECER INTERIORMENTE...

Suelen ser actitudes de cocodrilo, paternalismos que siento que restan valor a mis opiniones o decisiones, manipulaciones, falta de empatía por mi dolor,

CUIDADO QUE NO SEA CUANDO EL OTRO NO ACEPTA TU PAPEL DE "VÍCTIMA" Y ESO SEA, SIMPLEMENTE, QUE PISA TU YO IDEAL DE "QUE BUENA/O SOY Y QUE POCO ME QUEJO". HAY GENTE QUE NO SOPORTA A LOS DEMÁS SI NO LE ADMIRAN SU DOLOR... ¡VICTIMISMO!

SI FUERA ASÍ, TAMBIÉN TE ESTARÍA AYUDANDO A DARTE CUENTA, ¿VERDAD?

exigencias de que las trate como no me sale tratarlas.

CUIDADO, NO CAIGAS EN EL ERROR DE TRATAR SOLO BIEN A QUIENES TE CAEN BIEN.

RECUERDA QUE EL AMOR ES UNA DECISIÓN Y QUE SI AMAS (BUSCAR EL MÁXIMO BIEN, TRATAR EL MÁXIMO DE BIEN A LOS DEMÁS) TU VIDA SE LLENARÁ DE AMOR.

NO CAIGAS EN EL ERROR DE LIMITAR TU AMOR.

LO REPITO PORQUE ESTO ES TAN CLAVE QUE SI FUERA LA ÚNICA COSA QUE LLEVASES A TÉRMINO DE TODO EL CURSO DE AULA INTERIOR, TE SERÍA SÚPER ÚTIL: **NO CAIGAS EN EL ERROR DE LIMITAR TU AMOR** PORQUE, SIMPLEMENTE, TE CAEN MAL O EXIGEN SER AMADOS/AS.

LO PILLAS, ¿VERDAD?

En otros momentos me vería envuelta en un bucle de culpabilidades, dudas sobre lo que siento, autocuestionamientos, rabia. Ahora no me enzarzo apenas en eso, si no que algo dentro de mí me dice muy claramente que me aleje y punto.

Y ESO ESTÁ BIEN. PERO NO LIMITES TU CAPACIDAD DE AMAR.

SI NO SOMOS COMPATIBLES CON ALGUIEN O NO PODEMOS MANEJAR LA RELACIÓN TODAVÍA, ES ÚTIL ALEJARSE.

PERO NO LIMITES TU CAPACIDAD DE AMAR: SIGUE DESEANDO QUE SEAN FELICES...
¿PODRÍAS?

A veces, si me importa la otra persona y preferiría no perderla a largo plazo y tengo energía, expreso “los porqués” de una forma amable intentando no dejarme llevar por la rabia y no atacar, sólo desde cómo me siento.

Y ESA FORMA DE NO ATACAR LA DEBES TENER SIEMPRE PRESENTE... ¡INCLUSO PARA PERSONAS QUE NO SOPORTAS!

Otras veces no tengo la energía para hacer eso y mi consciencia me dice muy claramente que me cuide yo, que me aleje y punto, que no son personas que quiera tener a mi alrededor. O quizás pasado el tiempo ya no sienta ese malestar y me gustará tenerlas cerca.

EN TODO CASO TEN PRESENTE:

1.- TENGO DERECHO A ALEJARME SI NO SÉ MANEJARLO (CUANDO APRENDA NO SERÁ NECESARIO)

2.- SEGUIR AMÁNDOLAS

Alejarme en general me hace sentir bien, pues no es un dejarme llevar por la rabia, sino alejarme de lo que me duele, me confunde y que siento que no me aporta nada positivo.

Y AHÍ PUEDES PROFUNDIZAR Y VER QUÉ TE ESTÁN MOSTRANDO, QUÉ TE ESTÁN ENSEÑANDO... ¿TE PARECE?

ASÍ LE SACARÁS MUCHO PROVECHO...

Y, A LA VEZ, SEGUIR AMÁNDOLAS, SEGUIR DESEÁNDOLES LO MEJOR A PESAR DE TU INCAPACIDAD DE MANEJAR LA RELACIÓN...

Pero al mismo tiempo, me siento como fría de alguna forma actuando así.

PERO SI MANTIENES TU AMOR HACIA ELLAS, ESTA SENSACIÓN DESAPARECERÁ.

¡ES CLAVE SEGUIR AMÁNDOLAS!

Y me pregunto si estoy actuando desde el amor.

NO LO SÉ. TENDRÁS QUE MIRARLO: ¿DESEAS TAMBIÉN SU MÁXIMO BIEN? ¿DESEAS QUE SEAN FELICES?

¿O MARCHAS ECHANDO PESTES O SINTIENDO QUE SON UNAS PESADAS Y QUE "AHÍ SE QUEDAN"?

SI LO OBSERVAS, IRÁS APRENDIENDO A MARCHAR PERO DESDE EL AMOR.

ESO TE HARÁ COMPROBAR QUE NO ERES FRÍA...

Sí que siento que lo hago desde al amor hacia mí, porque me cuido, y me pongo por delante. Pero me pregunto si a esas personas también las estoy tratando desde el amor.

CREO QUE LO ANTERIOR RESPONDE A TU PREGUNTA... ¿VERDAD?

Quizás una actitud más amorosa sería explicarlas siempre por qué me alejo,

¡NO! ¡NO!

SI NO TE PREGUNTAN ESO SERÍA INTERFERENCIA: IGUAL NO DESEAN SABERLO... ¡ADEMÁS SOLO ES TU OPINIÓN A PARTIR DE TUS INCAPACIDADES! ¡NO ES LA VERDAD!

SOLO MERECE LA PENA DECIRLO SI ESO MEJORA LA RELACIÓN...

¿LO PUEDES OBSERVAR Y VER SI LO ENTIENDES?

pero la verdad no siempre tengo energía ni ganas ni seguridad para hacerlo. Y tampoco quiero exigirme darles unas explicaciones que no me apetece dar. Y en esos debates internos me ando...

BUENO... CUANDO NO TE APETEZCA... OBSERVA LO QUE VIVES, OBSERVA LAS CAUSAS...

A VECES, NO ES QUE NO NOS APETEZCA, SINO QUE TENEMOS MIEDO A NO CAER BIEN... O LO QUE SEA...

OBSÉVALO... TE SERÁ ÚTIL PARA CRECER.

PERO UNA COSA ES OBSERVAR Y OTRA DECIR. SOLO DIREMOS (Y ACTUAREMOS) CUANDO NUESTROS ACTOS Y NUESTRAS PALABRAS MEJOREN LA RELACIÓN.

EN CASO CONTRARIO, CALLAREMOS POR AMOR Y POR RESPETO. NO SOMOS NADIE PARA FORZAR A OTRA PERSONA A OÍR LO QUE NO QUIERE ESCUCHAR... Y, ADEMÁS, NO SABEMOS LA VERDAD, SOLO TENEMOS NUESTRA OPINIÓN...

LO VES, ¿VERDAD?

Un abrazo y gracias!

A TI!

CREO QUE HA SIDO ÚTIL PARA MUCHAS PERSONAS Y YO HE HECHO PRESUPOSICIONES EQUIVOCADAS AL INICIO DEL MAIL... ¡YA VES QUE INÚTIL ES PRESUPONER!

:~)

-Sobre una nueva manera de vivir

Hola Daniel!

BUENOS DÍAS!

Ya estamos en mayo y...esto se me está pasando rapidísimamente!! A veces tengo la sensación de no estar aprovechando el curso al máximo, pero casi de inmediato pienso todo lo contrario!

JE, JE, JE...

IGUALMENTE, OS SUGERIRÉ ALGUNA FORMA CONCRETA DE SEGUIR PROFUNDIZANDO, DE SEGUIR CONECTADOS CUANDO ACABE EL CURSO.

¿SABES POR QUÉ? PUES PORQUE SI NO TENEMOS FORMAS DE RECORDARNOS QUE EL CRECIMIENTO INTERIOR ES LO CENTRAL EN NUESTRAS VIDAS, TENDEMOS A OLVIDARLO.

Y CREO QUE ES UN ERROR: CON LO QUE PODEMOS LLEGAR A APRENDER EN UN AÑO, ¡IMAGÍNA TE SI SEGUIMOS CON ESA VELOCIDAD DURANTE LOS PRÓXIMOS DECENIOS!

No recuerdo ninguna otra etapa de mi vida en la que haya sido tan consciente de todo. A ver si consigo explicarme con claridad.

¡ADELANTE!

Ahora mismo vivo en constante observación de todo, de mí y mi manera de funcionar en todas las esferas de mi vida, y de los demás y mi relación con ellos. Desde que he sido consciente de que soy vigoréxica emocional, me relaciono de forma distinta (en familia, con amigos, en el trabajo). A partir de tener "calado" al personaje mi relación con el mundo es diferente. He cambiado, estoy cambiando y me gusta. Soy más consciente de lo que hago y digo, y esto me da tranquilidad, es como quitarse un peso de encima.

SÍ. Y TENGO LA ESPERANZA QUE PUEDAS MIRARLO CON UNA CIERTA TERNURA Y DISTANCIA. Y NO TE IDENTIFIQUES CON LA NECESIDAD DE TENER "ÉXITO ESPIRITUAL".

ES DECIR QUE SI ALGUNA VEZ TE DAS CUENTA DE CAER EN ERRORES, PUEDAS MIRARTE SIN AGRADIRTE, DÁNDOTE PERMISO PARA SEGUIR APRENDIENDO.

CON AMOR.

Hay dos afirmaciones que me acompañan a diario, que tengo muy presentes:

- **Todo el mundo hace lo que puede.**
- **Actúa desde el amor, aportando.**

Y, CLARO, COMO LAS TIENES PRESENTES, TRANSFORMAN TU VIDA, ¿VERDAD?

SON DOS IDEAS CLAVES.

GRACIAS POR COMUNICÁRNOSLAS.

GRACIAS POR RECORDÁRNOSLAS.

SEGURO QUE MÁS DE UNA PERSONA, LAS APUNTARÁ Y LAS COLGARÁ EN UN PAPEL QUE TENGA MUY A LA VISTA EN CASA, EN EL TRABAJO, EN...

TENERLAS PRESENTES MEJORA MUCHO NUESTRA VIDA PUES ROMPE IDEAS FALSAS QUE NOS HACEN SUFRIR.

GRACIAS POR COMPARTIRLAS.

Entonces ahora me descubro siendo más cauta a la hora de intervenir en conversaciones; siempre me he considerado una buena "escuchadora", pero ahora escucho e intento entender porque esa persona actúa de cierta manera; en los foros en los que me encuentre expongo mis ideas sin reproches, con la intención de aportar algo y entendiendo la dificultad del lugar que ocupa el otro.

Y ESO TE LLENA DE AMOR.

Y, CLARO, ENTRAS EN UN CÍRCULO VIRTUOSO DONDE ES MÁS FÁCIL VIVIR EN PAZ Y AMOR, ¿VERDAD?

EN REALIDAD, EL CURSO ES MUY SENCILLO, LAS IDEAS SON MUY SENCILLAS... EN CUANTO SE CAPTAN, RESULTA FÁCIL APLICARLAS...

¡AUNQUE, A LA VEZ, HAY DÍAS QUE RESULTA DIFÍCIL!

PUES ESOS DÍAS NOS MIRAMOS CON PACIENCIA Y AMOR, ¿VERDAD? ¡OTRA FORMA DE PRACTICAR!

Soy consciente de que será difícil cambiar cosas, pero creo que si coincido con personas en un momento y lugar determinados es por algo, quizás tenga algo que aportar.

Y AUNQUE LAS COSAS EXTERNAS NO CAMBIEN, SI TÚ CAMBIAS TODO TU MUNDO CAMBIA.

LO VES, ¿VERDAD?

A veces, después de tu clase, cojo la libreta y escribo lo que pienso y describo como me siento ante situaciones cotidianas, porque me siento diferente. Ahora me descubro mucho más celosa de mí y mi intimidad. Disfruto mucho de mi compañía.

ES HERMOSO DESCUBRIRSE, ¿VERDAD?

CUANDO ME DOY CUENTA QUE YO ME HAGO FELIZ A MI MISMO/A, ENTONCES PUEDO COMPARTIR MI FELICIDAD CON LOS DEMÁS Y NO NECESITO QUE SE COMPORTEN DE UNA FORMA DETERMINADA...

Y TODO, PORQUE YO VEO QUE SOY YO QUIEN TIENE QUE HACERME FELIZ A MÍ...

SENCILLO, ¿VERDAD?

No hace tanto estaría encantada de que me llamaran para participar o asistir a cualquier cosa, porque eso querría decir que me quieren y que valgo mogollón... o yo misma me ofrecería para hacer, llevar, traer, representar... Ahora yo misma me aparto, apoyo a otros, he dejado caer la necesidad de estar, de hacerme notar...

CLARO.

Y SI TE LLAMAN, PERFECTO.

PERO NO NECESITAS QUE TE LLAMEN.

ESA ES LA DIFERENCIA: NO NECESITAR QUE TE LLAMEN.

¡UNA DIFERENCIA ENORME! ¿VERDAD?

Y, EN REALIDAD, SOLO NACE DE UN PEQUEÑO CAMBIO INTERIOR...

Hay cosas que ahora me chirrían un poco, por ejemplo la necesidad del reconocimiento a nuestro trabajo o a la aportación que hayamos hecho al respecto de un trabajo comunitario...¿no es más importante el beneficio que se obtiene que de donde haya surgido la idea?

¡PUES CLARO!

NO IMPORTA QUIEN HAYA TENIDO LA IDEA...

: -)

Y sobre todo, nadie nos hace daño, nada pasa porque sea "Yo", sólo pasa y punto.

¡UF! ME DOY CUENTA QUE ESTÁS APROVECHANDO MUCHO EL CURSO...

PERO AUNQUE NO FUESE ASÍ, TE INVITARÍA A AMARTE Y A NO FORZARTE... Y ENTONCES, ¡YA LO ESTARÍAS APROVECHANDO!

POR ESO DIGO QUE ES UN CURSO, EN REALIDAD, MUY SENCILLO...

Esto me lleva a dejar caer esa necesidad de culpar a otros, o a las circunstancias, de las cosas que suceden. Es como si de repente perdonara, y es un alivio...

SÍ. PORQUE SOLO TENEMOS UNA ÚNICA MIRADA: YA LA USEMOS HACIA DENTRO O HACIA AFUERA (EN EL CASO QUE EL "FUERA" EXISTA).

Y AL MIRAR HACIA AFUERA CON AMOR, TÚ TE LLENAS DE AMOR Y TODA TU VIDA SE VUELVE LIGERA.

"El amor nace de mí", puedo decir que hay veces en las que esto se puede llegar a sentir como algo físico, como cuando respiras muy hondo y el pecho se hincha y parece que ya no cabe ni una brizna más de aire y luego exhalas y es la paz. Creo que es cierto aquello que nos has comentado en más de una ocasión, "el cambio es inevitable", aunque creamos no estar haciendo lo suficiente.

Sí.

SOLO HAY QUE CONFIAR Y SEGUIR INTENTÁNDOLO, SIN FORZARNOS.

CON TERNURA.

CON AMOR.

Una vez que comienzas el camino del autoconocimiento, ya no hay vuelta atrás, el trabajo es constante.

No es que de repente todo sea "happy", pero si que soy consciente de que ES y de que mi manera de estar es distinta.

Estoy profundamente agradecida de estar aquí _/_

Y YO TE AGRADEZCO QUE COMPARTAS ESTO.

Y NO QUIERE DECIR QUE QUIENES NO LO VIVAN ASÍ, NO ESTÉN APROVECHANDO EL CURSO.

CADA PERSONA TIENE SU RITMO Y PERMITIRNOS APRENDER A NUESTRO RITMO ES LO FUNDAMENTAL... PUES NOS HACE MIRARNOS CON AMOR.

Y, SABES, EN EL MUNDO HAY MUCHAS PREGUNTAS, PERO AMAR ES SIEMPRE LA ÚNICA RESPUESTA.

LO REPITO, PUES TIENE MUCHAS IMPLICACIONES: AMAR ES SIEMPRE LA ÚNICA RESPUESTA.

UN ABRAZO,