

Boletín de dudas



Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

[ 18 mayo 2018 ]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
La pregunta del millón.....	4
La función y las herramientas.....	7
Aplicar la técnica de Elisabeth Kübler-Ross para situaciones.....	9
Expresar la energía y sacarla fuera.....	11

## 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?**

## -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 (REPITIÉNDOTELA, 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...

## -La función y las herramientas.

**Hola Daniel, tengo dos dudas respecto al dossier del 14 de mayo.**

PUES... ¡ADELANTE!

**En un aparte dices: intenta perseverar un mínimo de 3 máximo 7, haciéndolo del mismo modo. Si no da resultado, vuelve a intentar de otro modo hasta que encuentres la forma que sí genera buenos resultados. Eso no es ya terquedad? o querer quedarse en una función que no te corresponde?**

¡PUES SÍ!

QUIZÁS DEBERÍA HABER PUESTO ALGO ASÍ:

“PLANTÉATE SI ESA ES, REALMENTE TU FUNCIÓN. EN TODO CASO, LA FORMA COMO LO HACES NO FUNCIONA... PUEDES PROBAR DE CAMBIAR DE ACTUAR, PERO SI FALLA DE NUEVO QUIZÁS TE ESTÉ DICIENDO QUE DEBES DEJARLO CORRER, AL MENOS POR UN CIERTO TIEMPO...”

LO DIFÍCIL AQUÍ ES DIFERENCIAR SI FALLA PORQUE ME FALTA HABILIDAD (Y MI FUNCIÓN SERÍA FORMARME) O PORQUE ESA NO ES MI FUNCIÓN EN ABSOLUTO. ¡OJALÁ CUANDO LO VIVAMOS TENGAMOS CLARAS ESAS DOS OPCIONES Y LA MENTE ABIERTA PARA CAPTAR LA RESPUESTA!

**En otro aparte dices: "si yo deseo hacer algo y no tengo las herramientas, es porque no me corresponde hacerlo, pero si yo deseo hacer algo y no las tengo, lo que me corresponde es conseguir las herramientas" ahí me perdí. Lo veo como una contradicción. me lo aclaras porfa? gracias mil!!!**

¡OH! JUSTO ES LO QUE HE PUESTO ARRIBA:

LO DIFÍCIL ES DIFERENCIAR SI FALLA PORQUE ME FALTA HABILIDAD (Y MI FUNCIÓN SERÍA FORMARME) O PORQUE ESA NO ES MI FUNCIÓN EN ABSOLUTO.

POR EJEMPLO, SI HAGO DE MAESTRO TRAS SER CONTRATADO EN UN COLEGIO Y NO

CONSIGO TENER BUENA ARMONÍA EN CLASE Y QUE EL ALUMNADO APRENDA Y YO SUFRO DEL DÍA A DÍA. ¿DEBO FORMARME? ¿DEBO DEJAR EL TRABAJO?

NATURALMENTE, NO SOY YO QUIEN DA LA RESPUESTA, SINO CADA PERSONA CUANDO LO VIVE... ¿Y SI FALLAMOS? ¡PUES SUFRIREMOS UN POCO, PERO APRENDEREMOS UN POCO MÁS PARA LA PRÓXIMA VEZ!

POR OTRA PARTE, CREO QUE ESTAMOS PAGANDO LA DIFICULTAD QUE ES EL PRIMER AÑO QUE PONGO POR ESCRITO ESTOS CONCEPTOS (LOS APRENDÍ DE GERARDO SCHMEDLING) Y CREO QUE ME FALTA HABILIDAD PARA CONTARLOS CON SUFICIENTE FINESZA Y CORRECCIÓN. LO SIENTO.

PERO AÚN ASÍ, MEJOR EXPLICARLOS REGULAR QUE DEJAR ESTOS CRITERIOS (QUE ME PARECEN MUY ÚTILES) SIN ABORDAR, ¿VERDAD? NATURALMENTE, DENTRO DE UNOS AÑOS, LOS EXPLICARÉ MUUUCHO MEJOR GRACIAS A LA PRÁCTICA Y, TAMBIÉN, A PREGUNTAS COMO LA TUYA QUE ME PERMITEN PENSAR MÁS E INTENTAR DAR UNA RESPUESTA MÁS CORRECTA.

IGUALMENTE, REMARCO QUE LOS CONTENIDOS DE AULA INTERIOR NO SON PARA SER CREÍDOS, SINO PARA SER COMPROBADOS EN LA VIDA DIARIA.

Y, CREO, QUE LO DE LA FUNCIÓN PODEMOS IRLO EXPERIMENTANDO EN MUCHOS MOMENTOS, ¿VERDAD? Y OS ANIMO A COMPARTIR CONMIGO CUALQUIER DESCUBRIMIENTO QUE HAGÁIS SOBRE EL TEMA QUE ME AYUDE A EXPLICARLO Y A ENTENDERLO TODAVÍA MEJOR. ¡SOY TODO OÍDOS!

: -)



## **¿? -Aplicar la técnica de Elisabeth Kübler-Ross para situaciones**

**Hola Daniel! No sé muy bien cómo proceder para practicar la técnica de los cojines cuando lo que se quiere trabajar son las emociones de una situación y no las que te generan o generaron la relación con una persona en particular.**

**¿El proceso de la técnica sería el mismo?**

POR LO QUE DICES, SE TRATA DE ALGO DEL PERSONAJE O EGO QUE SIEMPRE QUE SE ENCUENTRA ANTE UNA SITUACIÓN PIENSA/SIENTE/ACTÚA DE UNA FORMA DETERMINADA.

POR LO TANTO, YO APROVECHARÍA PARA PONER AL PERSONAJE Y SUS AUTOLIMITACIONES EN EL COJÍN....

REITERO QUE ES AL PERSONAJE QUIEN PONEMOS EN EL COJÍN Y NO A NOSOTROS, SINO A NUESTRAS AUTOLIMITACIONES ANTE CIERTAS CIRCUNSTANCIAS.

¡DALE UN BUEN REPASO AL PERSONAJE EN EL COJÍN!

POR OTRA PARTE, TAMBIÉN HE VISTO A PERSONAS TRABAJAR EN EL COJÍN CON “CIRCUNSTANCIAS”. POR EJEMPLO, RECUERDO UNA PERSONA QUE VIVÍA EN ESPAÑA PERO ERA ORIGINARIA DE OTRO PAÍS DEL QUE TUVO QUE EMIGRAR Y PUSO A SU PAÍS EN EL COJÍN Y LE DIO UNA BUENA TUNDA DE PALOS HASTA QUE PUDO SACAR FUERA TODO LO QUE TENÍA INDIGESTADO EN SU INTERIOR PARA PODER SEGUIR VALORANDO LO QUE SÍ ES HERMOSO DE SU PAÍS.

¿TE SIRVE ALGUNO DE LOS DOS ENFOQUES?

EN CASO CONTRARIO, NO DUDES EN VOLVER A PREGUNTAR CONCRETANDO TANTO COMO PUEDAS PARA QUE PUEDA AYUDARTE DE NUEVO, ¿TE PARECE?

**Mil gracias!!**

**Un abrazo.**

A TI!!

## -Expresar la energía y sacarla fuera

**Hola!**

¡HOLA!

**Sobre la sesión del lunes, me conecté aunque llegué tarde y vi a Daniel con sus almohadones, su vaso de agua y las 4 gotas de flores de Bach, pero me desconecté.**

**1.- no tengo a nadie a quien poner en lugar de los almohadones. Creo que no tengo 'deudas', mis cuentas saldadas y mis cuentas al día.**

PUES SI ES ASÍ, TODO PERFECTO.

EN TODO CASO, SIEMPRE SUGIERO “PROBAR POR SI ACASO”. A VECES PENSAMOS QUE NO TENEMOS NADA DENTRO Y, EN REALIDAD, ES QUE NOS ASUSTA SACARLO.

PERO SI, REALMENTE, NO TIENES NADA DENTRO, ¡NO TIENES QUE HACER NADA!

EN AULA INTERIOR PROCURO SER MUY SISTEMÁTICO PARA QUE TODAS/OS PODAMOS TRABAJAR PASO A PASO POR TODO EL PROCESO DEL CRECIMIENTO INTERIOR TAL COMO LO CONCIBO.

ESO HACE QUE ALGUNAS PERSONAS SAQUEN MÁS PROVECHO DE UNAS SESIONES QUE DE OTRAS EN FUNCIÓN DE SI ESE PUNTO LO TENÍAN MÁS DÉBIL QUE OTRO.

POR LO TANTO, DATE PERMISO PARA “PROBAR” Y SI VES QUE NO TIENES PROBLEMA EN EXPRESAR LA ENERGÍA Y SACARLA FUERA, Y NO HAY NADA RETENIDO EN EL INTERIOR, ¡PUES SEÑAL QUE NO TIENES TRABAJO AHÍ!

¿TE PARECE?

SIN EMBARGO, SI VES QUE TE DA UN POCO DE “APRENSIÓN” HACERLO, QUIZÁS SEA SEÑAL QUE EL NO HACERLO NO TIENE TANTO QUE VER CON TENER EL TEMA RESUELTO COMO CON ESTAR ENFRENTÁNDOTE A UN TEMA QUE TE CUESTA ESPECIALMENTE...

PERO ESO LO VERÁS TÚ PUES TÚ PUEDES OBSERVAR TU INTERIOR, ¿VERDAD?

**2.- No quiero escuchar gritos,**

YO TAMBIÉN PREFIERO NO ESCUCHARLOS. ¡NO ES, EN ABSOLUTO, MI PASIÓN!

PERO SI LOS ESCUCHO, ME DA IGUAL. ANTES ME HORRORIZABA, PERO AHORA ME DA IGUAL.

¡ESO HA SIDO UN GRAN CAMBIO EN MI VIDA PUES YA NO HUYO DE NINGÚN LUGAR! PUEDO ESTAR EN LA CALMA Y EN LOS GRITOS Y, DENTRO DE MÍ, SIEMPRE (O CASI SIEMPRE, PARA SER EXACTOS) HAY CALMA.

**me hizo mal cuando Daniel se agarraba a ostias con sus almohadones y madre imaginaria...**

JE, JE, JE...

MIRA, EN LA PRIMERA SESIÓN, CREO QUE DIJE ALGO QUE AHORA PUEDES CAPTAR EN PRIMERA PERSONA:

NOS ASUSTA LA ENERGÍA AJENA PORQUE TENEMOS MIEDO DE NUESTRA PROPIA ENERGÍA.

NOS ASUSTA LA VIOLENCIA AJENA, PORQUE TENEMOS MIEDO DE NUESTRA PROPIA VIOLENCIA.

CREO QUE ESO ES LO QUE TE PASA.

¿CÓMO RESOLVERLO?

SOLO CUANDO TE ATREVAS A VIVIR TU ENERGÍA Y TU VIOLENCIA CON PERMISO, PODRÁS VIVIR LA AJENA SIN QUE TE VIOLENTE.

MIENTRAS ESO NO SUCEDA, PODRÁS PARECER PACÍFICA (PUESTO QUE NO GRITAS) PERO NO SERÁ VALENTÍA SINO INCAPACIDAD... TU NO-VIOLENCIA NO NACERÁ DEL CONVENCIMIENTO Y LA FUERZA, SINO DE TU MIEDO A LA EXPRESIÓN ENERGÉTICA...

Y ESO INDICA QUE TE CONVIENE BASTANTE... LO INTUYES, ¿VERDAD?

PERO ESO DEBES JUZGARLO TÚ.

**no quiero oír gritos; me pareció violento... aunque sea para enseñarnos.. no quiero violencia,**

NADIE QUIERE VIOLENCIA EN SU VIDA.

PERO SOLO PUEDEN RENUNCIAR A LA VIOLENCIA QUIENES NO LA TEMEN.

¡LOS QUE NO LA SOPORTAN, SIEMPRE LA LLEVAN ENCIMA, SIEMPRE INTENTAN HUIR DE ELLAS PORQUE SU SOMBRA SIEMPRE PLANEA SOBRE ELLOS/AS!

**mi vida no es así, la hice de otra manera.**

NO CONFUNDAMOS DOS CONCEPTOS:

LA PAZ QUE NACE DE QUE NADA NOS APARTA DE ELLA, NI LOS ENFRENTAMIENTOS, NI LOS GRITOS, NI...

LA PAZ QUE NACE DE EVITAR QUE LO QUE NO ME GUSTA LLEGUE A MÍ.

LA SEGUNDA ES FRÁGIL Y SOLO LA PRIMERA ES REALMENTE INVULNERABLE Y ES LA QUE YO OS INVITO A HABITAR.

LO VES, ¿VERDAD?

**Yo oigo el silencio, o pajaritos y agua correr (vivo en la montaña)**

¡YO TAMBIÉN VIVO EN EL CAMPO! ¡AHORA MISMO LOS PÁJAROS NO PARAN DE CANTAR! ¡ES MARAVILLOSO! (AUNQUE ESTA NOCHE UN PAR DE MOSQUITOS ME

HAN FREÍDO A PICOTAZOS: ¡NADA ES PERFECTO!).

**O ¡música... y mi mente viaja a los templos perdidos en Vietnam... y veo otra vez los monjes vestidos de naranja, bajando en fila india por una montaña de selva verde...y huelo sus inciensos.. y siento su paz...**

SÍ, ES HERMOSO.

¿PERO PUEDO MANTENER LA PAZ Y EL AMOR HACIA TODAS LAS PARTES VIVO MIENTROS VEO O IMAGINO LOS BOMBARDEOS EN SIRIA Y LOS BOTES DE INMIGRANTES HUNDIÉNDOSE EN EL MEDITERRÁNEO?

**No quiero golpear almohadones y gritarles con rabia, prefiero la meditación en silencio.**

JE, JE, JE.

¡YO TAMBIÉN!

PERO EL TEMA ES SI PUEDES HACER AMBAS COSAS Y MANTENER TU PAZ.

SOLO CUANDO PUEDES HACER LAS DOS COSAS Y MANTENERTE EN PAZ, ENTONCES SÍ PUEDES ESCOGER.

MIENTRAS ESO NO SE PRODUCE, NO PUEDES ESCOGER, SOLO PUEDES ACTUAR DE UNA MANERA Y AHÍ NO HAY LIBERTAD.

LO VES, ¿VERDAD?

**Si uno comprende que el otro hace lo que puede, ¿por qué tanta ira, rabia, golpes y gritos?**

SE TRATA DE SACAR LA PARTE DE INCOMPENSIÓN QUE TENGO DENTRO.

QUIZÁS QUEDÓ AHÍ ATASCADA CUANDO ERA PEQUEÑO/A Y, AUNQUE AHORA COMPRENDA, DEBO LIBERAR LA ENERGÍA QUE ESTÁ AHÍ CRISTALIZADA...

SE TRATA DE NO MENTIRME.

DE DEJAR SALIR LO QUE HAYA DENTRO PARA RECUPERAR LA ENERGÍA Y PODER HACER EL TRABAJO DE COMPRENSIÓN CON MÁS CAPACIDAD.

**Creo que si la gente hace eso con las almohadones/ madres/ personajes, quien sea...pues aún nos les falta por aprender.**

EN ESTO TAMBIÉN TIENES RAZÓN.

¡TENEMOS TANTO POR APRENDER! ¡YO EL PRIMERO!

PERO CUANDO RECUPERAMOS LA ENERGÍA CRISTALIZADA EN NUESTRO INTERIOR, TENEMOS MUCHA MÁS FUERZA PARA COMPRENDER Y APRENDER LO QUE NOS FALTA.

MIENTRAS NEGAMOS LO QUE HEMOS SENTIDO Y EVITAMOS LA ENERGÍA, SEGUIMOS MANTENIENDO ENERGÍAS ATRAPADAS Y SEGURAMENTE NOS FALTA ENERGÍA VITAL PARA SEGUIR AVANZANDO.

EL TRABAJO ESPIRITUAL REQUIERE DE MUCHÍSIMA ENERGÍA VITAL, ASÍ QUE RECUPERAR EL MÁXIMO DE ENERGÍA CRISTALIZADA ES CLAVE PARA PODER DIRIGIRLA HACIA ARRIBA EN LUGAR DE TENER QUE DIRIGIRLA PARA EVITAR ESTAR EN CONTACTO CON GRITOS, LUCHAS O DIFICULTADES...

CUANDO YO PUEDO ESTAR EN PAZ EN CUALQUIER LUGAR, EN ESE MOMENTO CUALQUIER LUGAR ES MI POSIBILIDAD DE ALCANZAR EL CIELO, DE VIVIRLO.



MIENTRAS NECESITO UNAS CONDICIONES EXTERNAS DETERMINADAS PARA ESTAR EN PAZ, ALGO ME QUEDA TODAVÍA EN MI INTERIOR POR APRENDER Y LIBERAR.

PERO NO ME CREAS.

LIMÍTATE A OBSERVAR EN TU INTERIOR Y QUIZÁS VERÁS QUE ALGUNAS ACCIONES TUYAS NO SON LIBRES, SINO FRUTO DE LA NECESIDAD DE HUIR DE LA ENERGÍA EXPRESÁNDOSE PUES TODAVÍA NO HAS RECUPERADO AL 100% LA TUYA....

Y, SI LO VES, NO IMPORTARÁ QUE TE APETEZCA O NO... ¡QUERRÁS HACER EL TRABAJO!

PORQUE SER LIBRE NO ES HACER LO QUE QUIERO, SINO HACER LO QUE HE DECIDIDO PARA MI MÁXIMO CRECIMIENTO.

**Cuando comprendes, cuando sientes, cuando internalizas que el otro hace lo que puede.. creo que no hay lugar para almohadones, no? el otro hace lo que puede!**

SÍ. TOTALMENTE DE ACUERDO.

PERO REITERO, TODO LO ANTERIOR.

NO NIEGO LO QUE DICES, PERO LO COMPLEMENTO CON LO ANTERIOR. EL DÍA QUE NADA ROBA MI PAZ, ES QUE YA LO COMPRENDO TODO.

MIENTRAS LOS GRITOS Y LA ENERGÍA Y LA VIOLENCIA ROMPE MI PAZ, ES QUE TODAVÍA ME QUEDA CAMINO Y AÚN NO LO ENTIENDO TODO...

PERO NO ME CREAS.

MIRA EN TU INTERIOR.

Y NO HUYAS DE LO QUE TE DISGUSTA POR EL MERO HECHO DE QUE TE DISGUSTE.

PERO NO TE SIENTAS OBLIGADA... CADA PERSONA VA A SU RITMO...

**Un abrazo**