

Butlletí de dubtes



Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

AULA INTERIOR

Butlletí 01

[11 d'octubre 2018]

Índex

Utilitat del butlletí	3
Sobre l'exercici de la Byron Katie	4
Sobre qué hacer tras identificar una situación	9
Sobre mirar por los propios intereses	11
Sobre el egoísmo	13
Sobre cómo actuar cuando nos obligan a hacer cosas	17
Sobre el sufrimiento y el sentimiento de culpa	18
Sobre repetirnos las tres creencias	20

Utilitat del butlletí

Planteja els teus dubtes i experiències al correu electrònic de la Marta info@aulainterior.com, o mitjançant el formulari de dubtes que trobaràs a www.aulainterior.com, fent clic a **ALUMN@S**

En plantejar la pregunta, t'agraeixo que ho facis sense donar dades personals, així m'evites la feina de treure-les i serveix per a tothom.

MOLT IMPORTANT: fes només preguntes sobre els CONTINGUTS del curs. No faig teràpia i no sóc psicòleg, així que no em plantejis temes que no siguin del curs: "m'he de casar amb tal persona?", "he de matricular-me a tal assignatura?", etc. Recorda: només preguntes relacionades amb el contingut del curs.

Si rebo diversos correus d'un mateix dubte, només en poso un però de manera que contesti totes les persones que tenien aquesta dificultat i, a més, sigui útil per a les persones que no l'havien plantejada.

Veuràs que normalment contesto dins dels correus que heu enviat, així és com si estiguéssim dialogant i és més fàcil de diferenciar les preguntes de les respostes.

No cal que llegiu tot el butlletí si no podeu: mireu l'índex i podreu escollir aquelles preguntes que us semblin més útils per a la vostra situació actual. Us sembla?



Sobre l'exercici de la Byron Katie

Bon dia!

Sobre l'exercici que vam fer a classe, de la Byron Kate, per desmuntar els "fulanito hauria de...", A traves de l'exercici pots comprendre la visió de "altre persona i li dones la volta al problema. Però com treballes els "fulanito hauria de rendir més, o responsabilitzar-se de la seva feina, d'una forma diferent" en el cas de que siguis el responsable d'un equip de professionals? O bé amb els fills.

Bé, en realitat, s'hauria de fer de la mateixa manera, no importa que siguis o no el/la cap d'algú.

Mira, anem a veure-ho. Exemple on tu ets el cap d'una empresa:

Fulanito hauria de responsabilitzar-se de la seva feina.

Primera pregunta: És veritat o només és el meu desig?

No és veritat, perquè no passa. Veig clar que és el meu desig (així que passo a la pregunta 3)

Segona pregunta: Com em sento quan em crec aquesta idea?

Respecte el cos: Doncs em tenso físicament, especialment la boca i l'estómac, retinc l'aire i respiro amb menys profunditat.

Respecte el que em dic: em dic que no em té en compte, em dic que no em respecta, em dic que em pren el pèl, em dic que l'hauria d'acomiar, em dic que... i el sento a ell/a dient que fa el que vol, que no s'ha de preocupar, que té massa feina per fútilses...

Respecte al que m'imagino visualment: em veig a mi mateix en un racó del despatx com si em peguessin mentre ell fa el que vol i ocupa tot el meu despatx, i recordo quan era petit i que el meu

germà gran em prenia el pèl i feia el que volia...

Respecte el que sento: i sento ràbia i odi i impotència a parts iguals i no sé com sortir d'aquí.

Tercera pregunta: Com seria jo si no creïés en aquesta idea?

Doncs com veuria que no es responsabilitza, el cridaria al meu despatx i li preguntaria perquè no ha fet la feina que li correspon. Li diria que l'ha de fer o, si no ho pot fer, demanar ajuda o presentar alternatives. Escoltaria amb ganes, perquè potser sap coses que jo no sé ara i podria aprendre a com gestionar millor l'empresa. Però tot això ho viuria molt tranquil si no tingués aquesta idea falsa al meu cap: abordaria la realitat i la resoldria.

Ara toquen els cops de kàrate:

La frase original és:

Fulanito hauria de responsabilitzar-se de la seva feina.

Ara fem els **4 cops de kàrate**

1.- En negatiu:

Fulanito NO hauria de responsabilitzar-se de la seva feina.

I busco un mínim de 3 raons per si alguna em serveix:

1.- Perquè quan no ho fa no passa res.

2.- Perquè s'ha acostumat a fer-ho i és més fàcil que responsabilitzar-se.

3.- Perquè el que li demano li costa molt i no ho sap fer.

4.- Perquè...

2.- De mi cap a mi:

Jo hauria de responsabilitzar-se de la meva feina

I busco un mínim de 3 raons per si alguna em serveix:

1.- Perquè sóc jo que li permeto fer el que vulgui i tallar-ho es responsabilitat meva

2.- Perquè si no ho aturo, no estic fent de cap

3.- Perquè quan no es responsabilitzen i no faig res, els dono permís per fer-ho.

4.- Perquè parlo molt, però no els deixo viure les conseqüències i, clar, ara no em creu ningú.

5.- Perquè no és just que els altres li cridin l'atenció quan jo sóc el cap...

3.- De mi cap a ell:

Jo hauria de responsabilitzar-se de la seva feina

I busco un mínim de 3 raons per si alguna em serveix:

1.- Perquè està clar que no es fa i, per tant, he de manar que es faci

2.- Perquè jo sóc responsable del resultat final

3.- Perquè culpar un altre mentre jo no ho soluciono, no serveix de res

Etc.

4.- El meu pensament:

El meu pensament hauria de responsabilitzar-se de la seva feina

I busco un mínim de 3 raons per si alguna em serveix:

1.- El meu pensament hauria de callar i començar a actuar

2.- El meu pensament hauria de responsabilitzar-se que jo estigués tranquil i abordar el problema, enlloc de donar voltes i no fer res més que maltractar-me

3.- El meu pensament hauria de buscar una solució i aplicar-la, enlloc d'estar donant voltes tota l'estona.

4.- El meu pensament hauria de cuidar-me, enlloc de preocupar-me tota l'estona: no es responsabilitza de la seva feina.

I en futur afegirem un extra (que ara no):

Em moro de ganes que “fulanito no es responsabilitzi de la seva feina” perquè serà una meravellosa oportunitat de despertar, de fer la meua feina.

Ja ho veus.

Exactament igual.

No importa que siguis la cap d'una empresa o la mare.

L'estructura és la mateixa.

Espero que t'hagi servit!!

Ah! I ja hem estrenat el butlletí: aquí podeu preguntar els dubtes de coses que no entengueu del curs i cada divendres us contestaré.

Ah! Una última cosa... ja recordes de fer l'exercici de despertar quan vas al bany? O ja veus que no manes gaire a la teva vida?

Je, je, je...



Sobre qué hacer tras identificar la situación

¡Buenos días!

¡Buenos días!

Antes de nada, felicitaros por el interesante inicio de curso.

¡Me alegra que lo veas sencillo e interesante!

¡Y solo acaba de empezar! Verás que, con el tiempo, se hace más y más completo e interesante.

:)

Tengo una pregunta sobre las tareas que nos sugeriste:

¡Adelante!

Un vez haya identificado la situación de egoísmo, culpabilidad y/o sufrimiento entonces me repito las frases que nos vas recomendar para cada caso.

Sí, efectivamente. Para que nos vayan entrando en la mollera... ¡a veces nos cuesta mucho y hay que insistir e insistir!

¿Sabes por qué?

Pues porque llevamos muchos años de programación y hay que insistir, igual que cuando una cazuela lleva mucho tiempo sin lavarse pues hay que frotar y frotar.

:)

Hasta aquí, Ok.

Perfecto

¿Pero y después?

¿Sólo miro pero no toco, verdad?

Sí. Solo miras y no tocas.

Pues quien desea tocar es el ego... ¡y no vamos a darle ese gusto que luego todo se lía más!

Bueno, eso no impide que uses tu sentido común. Por ejemplo, si ves que has roto algo, pues te disculpas y lo reemplazas con algo que hayas comprado. ¡Nada de disculparte y no responsabilizarte de lo roto!

:-)

O, por poner otro ejemplo, si ves que muestras preocupación por alguien que se está ahogando en una piscina, en lugar de preocuparte le tiras el flotador para que se agarre...

Pero al margen de estas salvedades de sentido común, no haces nada más o el personaje tomará este curso como un curso para 'mejorarse' y, en cambio, es un curso para trascenderlo.

Gracias,

Gracias a ti, por haber roto el hielo y empezar a preguntar lo que no te quede claro

¡Espero que te haya contestado!



Sobre mirar por los propios intereses

¡Hola!

¡Hola!

La idea de mirar por tus propios intereses, siempre que no sean obstáculo para los de los demás, me supone un conflicto con la idea de compromiso.

¿Dónde ves el conflicto? ¿Lo explicas para que pueda ayudarte?

Si es lícito mirar por mí ... y en un momento dado me comprometo a algo pero luego cambio de opinión... porque me surge otra cosa que me interesa más... ¿rompo el compromiso inicial? yo no lo haría ... me sentiría mejor no haciéndolo ... pero ... es confuso

Je, je, je...

Me gusta mucho tu pregunta, porque es algo que daremos en el curso más adelante. Pero así voy avanzando cosas.

El tema aquí no es sobre cuidarse sino sobre romper compromisos.

De hecho, ser capaz de mantener los compromisos es cuidarse: pues me sé sólido para mí y para los demás.

Mira, cuando te comprometes con algo no solo te comprometes con ese algo, sino también contigo o, mejor dicho, especialmente contigo.

Mira, más adelante diré y remarcaré que no podemos relacionarnos con los demás desde los sentimientos, sino buscando su y mi máximo bien. Los sentimientos servirán para conocernos, pero no para relacionarnos.

Cuando 'siento' que no me apetece algo a lo que me he comprometido sugiero hacer dos cosas:

- 1.- Mirar qué nos dicen esos sentimientos por si los hemos estado ignorando...

2.- Hacer lo que nos hemos comprometido y, si vemos que no debemos/podemos hacerlo, rehacer el acuerdo.

Pero no creo sabio romper ningún compromiso sin previo aviso: tú no serías fiable... ¡romperías un compromiso contigo mismo/a! ¡y eso no es cuidarte!

Sin embargo, el primer punto 'mirar qué nos dicen los sentimientos' es una forma de cuidarnos: al observar podemos descubrir cosas nuestras que ignorábamos y seguir cuidándonos. Pero remarco que no es sabio romper los compromisos tomados sin negociarlos de nuevo....

¡Ojalá te haya contestado!

¡Ah! Y, claro, te animo a no comprometerte con nada que no creas realmente digno de compromiso por tu parte...

mil gracias por esta oportunidad
Un saludo

¡También para todas y todos!



Sobre el egoísmo

Hola,

¡Hola!

Cuando hablaba del egoísmo, decía que consiste en obligar al otro a hacer algo que no quiere hacer.

Bueno, creo que lo puedo matizar un poco más:

Presionar a alguien para que haga algo que no quiere hacer... ¡y yo tampoco quiero hacerlo!

Por eso es egoísmo: porque procuro presionar a otra persona para que haga... ¡lo que yo no quiero hacer!

Mi duda es que si presionamos al otro a hacer algo que no quiere, pero es bueno por su bienestar, por su salud... ¿hablamos de egoísmo en este caso?

Bueno, la respuesta creo que es un Sí como una catedral.

¿Por qué? Por dos motivos fundamentales:

1.- Porque yo nunca podré estar 100% seguro de lo que es bueno para el otro, yo no SÉ lo que el otro necesita, solo lo imagino.

2.- Porque no le permito aprender y crecer, lo sigo tutelando... y eso, a no ser que sea un niño/a pequeño o alguien con incapacidad, es nefasto.

Dale vueltas a la respuesta. Igual no tengo razón, pero... ¿lo meditas?

Ya sé que se hace con buena voluntad, pero no deja de ser una

interferencia e, incluso, una violencia hacia la otra persona.

¿Lo piensas?

:-) Un abrazo,

Hola!

¡Hola!

Me ha surgido una cuestión en el tema del egoísmo. cuando tu decides voluntariamente relegar tus necesidades, digamos por un bien mayor y aceptas que no puedes echar nada en cara a nadie porque es una decisión tuya,

Lo entiendo.... Como, por ejemplo, cuando decides tomar un empleo de muchas horas pero mal pagado porque no tienes otra oferta y quieres tener un sueldo para poder cuidar a tus hijos; aunque preferirías no tomar ese empleo...

¿lleva a la misma amargura que cuando es involuntario y solapado?.

Creo que, si se hace de forma consciente, no existe amargura. Porque valoramos lo que hacemos y lo miramos con agradecimiento.

Naturalmente, que podemos sentirnos cansados/as o mal pagados/as... pero no importa: sabemos que es la opción mejor y la volveríamos a tomar. La amargura nace de decirnos que no estamos en el lugar correcto... ¡y ahí sí estamos donde queremos estar tras ver las distintas opciones!

Además lo hacemos (en el ejemplo del empleo que ponía antes) por el amor a nuestros hijos/as: eso disuelve la amargura.

Lo que ocurre es que muchas personas toman una decisión y no lo hacen conscientemente. No se dan cuenta que es una decisión, un compromiso personal (¡curioso, vuelve a salir la palabra compromiso en este mismo boletín!) y creen que es una obligación...

Por lo tanto, la clave está en darse cuenta que es una opción, un compromiso personal y entender que se hace y se seguiría haciendo una y otra vez mientras las circunstancias fuesen iguales.

Espero haberme explicado con suficiente claridad...

Si hay compromiso, no hay obligación y eso elimina la amargura...
Podemos vivir circunstancias difíciles... ¡pero no sentimos amargura, no nos arrepentimos!

¡Gracias por tu pregunta!

Nos ha animado a investigar dentro de nosotros/as...



Sobre cómo actuar cuando nos obligan a hacer cosas

Hola!

Hola!

Yo ya sé que no puedo obligar a las demás personas a hacer lo que ellas no desean hacer,

¡Pues ya es mucho! Muchas personas lo ignoran... ¡o actúan como si no lo supieran!

pero yo pregunto:

¿Cómo puedo defenderme de las personas que intentan alguna vez a obligarme a hacer lo que ellas quieren.

¿Quizás no escuchándolas?

Efectivamente. No te enfrentes a ellas, pero no les hagas caso de forma discreta, sin violencias...

Verás que o cesarán en su actitud o marcharán a pedírselo a otras personas y tú ya no las tendrás en tu entorno...

Naturalmente, con sentido común: no lo hagas si te apuntan con una pistola...

Te animo a probarlo para verificarlo.

:-)



Sobre el sufrimiento y el sentimiento de culpa

Hola,

¡Hola!

1.- Cómo puedo transformar el sufrimiento en un sentimiento positivo y que no vaya unido al concepto de bondad?

Justo he contestado esto en otra pregunta de este boletín. Mira, eso es imposible mientras no veo que sea cierto, pero es inevitable cuando lo veo claro.

Por lo tanto, cuando sufro para mostrar mi bondad (o mi responsabilidad o lo que sea) te invito a hacer un doble movimiento:

a.- A observar que no sirve de nada, pero a la vez, a observar que dentro de ti hay una parte que sí cree que sirva (esa parte será a la que dedicaremos los primeros meses de observación, ya os daré herramientas de observación).

b.- A repetírtelo hasta que te entre en la cabeza. Pero creo que el primer paso es clave y previo: comprobar que no sirve de nada sin negar que hay una parte que cree que sí.

2.- En mi caso el concepto standard de egoísmo va unido al de culpa. Observándome me doy cuenta que tengo mucho sentimiento de culpa por tonterías y por quedar bien con los demás. ¿Cómo puedo trabajar mi autoestima para no sentirme tan culpable?

Lo iremos viendo a lo largo del curso. Pero te animo a hacer lo que nos corresponde ahora: cuando surja haz las dos cosas que he sugerido (y que he explicado diferente en otra intervención de este mismo boletín):

1.- Ver cómo una parte de ti cree que sí eres egoísta y que sí necesitas castigo

2.- Decirte o decirle a esa parte, con toda ternura, que no necesitas que te castiguen, que cuidarte a ti no le impide a los/las demás que se cuiden.

No digo que sea fácil.

Pero este es un primer paso.

Repetirse cosas falsas no sirve de nada, pero repetirse cosas ciertas (como estas) para echar de la cabeza las falsas sí sirve... ¡siempre y cuando hayamos comprobado que son falsas! Por eso te pido los dos pasos: mirar con intención de entender y repetir.

Pero no te preocupes, lo trataremos desde ángulos diferentes durante el curso. ¿Por qué desde ángulos diferentes? Pues porque algunas creencias falsas están muy incrustadas y hay que “frotar” bastante para que se despeguen.

¿Te parece?

Muchas gracias

A ti, un abrazo,



Sobre repetirnos las tres creencias

¡Hola!

¡Buenos días!

Mi duda hace referencia a la repetición de las nuevas afirmaciones sobre las tres creencias erróneas sobre el egoísmo, la culpa y el sufrimiento para mostrar nuestra bondad que nos boicotean.

Para mí, repetírmelas, aunque las entiendo, tiene el mismo efecto que cuando por la noche, al no poder dormir, me digo: "debo dormirme; voy a dormirme ya que es bueno descansar para mí..." y no obstante, y aunque lo veo claro no lo consigo.

Bueno, entiendo perfectamente lo que dices y el ejemplo que pones. Pero te voy a llevar la contraria con la intención de ayudarte, ¿de acuerdo?

En realidad, cuando en el ejemplo anterior dices "aunque lo veo claro, no lo consigo" estás un error.

Ya sé que puede parecer que es tal como lo dices. Lo sé. Y también imagino que esta respuesta puede ser difícil de aceptar. Pero os/te ruego que NO la aceptéis, sino que la intentéis entender y, luego, lo comprobéis con vuestra experiencia.

Mira, cuando veo algo claro, no tengo duda ninguna y todo yo voy hacia allí.

Es decir, que si realmente vieras claro que lo mejor es dormirte o lo que fuera, te dormirías o lo que fuese.

Pero ello no será así cuando una parte de mí dice verlo claro, pero otra parte mayor y más poderosa me dice que no. ¡Y eso es lo que ocurre en realidad!

Creo que eso es lo que pasa cuando quieres dormir diciéndote que es bueno para ti y crees que lo ves claro. En realidad (y reitero que lo observéis), no lo ves tan claro como nos decimos: una parte nuestra está

nerviosa, o preocupada por algo o, simplemente, nuestro cuerpo no está cansado y no necesita dormirse.

Lo explico un poco más: imagínate que estás preocupado por un tema del trabajo y sabes que dormir te irá bien para empezar el día con energía y con mejor humor. Sabes, en cambio, que no dormir hará que mañana estés más cansado y que tengas menos energía... ¡y sin embargo la preocupación no te deja dormir!

¿Por qué?

Pues porque hay una parte de ti que cree (ve muy claro) que si te mantiene preocupado vas a intentar resolver eso. Hay una parte de ti que quiere que actúes... ¡y lo quiere ahora aunque sea imposible! Habitualmente es una parte inconsciente, pero suele tener mucha fuerza y eso es lo que nos mantiene despiertos.

¡Por eso, precisamente, vamos a dedicar una gran parte del inicio del curso a auto-observarnos: vamos a descubrir los mandatos inconscientes que nos controlan!

Erróneamente pensamos que sí “vemos claro que queremos dormir”, pero si lo observas atentamente mientras pasa hay otra parte de ti que no quiere: desea que te ocupes del tema.

¿Puedes observarlo en tu experiencia personal?

Por eso digo que lo que has explicado es mentira; porque no tienes en cuenta lo que está ocurriendo en la realidad y que indica que no lo ves tan claro como dices.

Mira, cuando vemos algo con total claridad, vamos en esa dirección de forma irremediable.

El problema es cuando me digo que quiero algo con claridad y, sin embargo, hay una parte nuestra que no lo quiere: ahí habrá lucha y es muy posible que no consigas lo que dices desear pues la parte inconsciente suele tener más fuerza que la consciente.

Pero mientras yo creo que “ya lo veo claro” aunque no lo consiga, no haré el trabajo de “verlo realmente claro”. Mira, lo que tenemos que hacer es

un trabajo de verificación, de comprobación de las 3 creencias y por lo tanto, debemos repetírnoslas mientras estamos observando que realmente son ciertas. Fíjate que es un doble trabajo:

1.- Darme cuenta que realmente son ciertas

2.- Repetírmelas

¿Qué ocurrirá? Pues creo que a nuestro inconsciente le costará verlo (hace años que está programado para sufrir cuando quiere mostrar que ama a alguien) pero si sostienes la intención de comprender y de darte cuenta realmente que esto es así, acabará por entenderlo.

El problema es que nos decimos “que lo vemos claro”, pero no es cierto y, claro, entonces no nos esforzamos como si nos fuese la vida en ello en comprenderlo. Y sin comprensión, seguimos atascados en las creencias antiguas.

Te aseguro que si ves algo realmente claro solo puedes que ir en esa dirección.

Por lo tanto, no se trata tanto de repetir como un loro, sino de repetirse la idea MIENTRAS se intenta comprender profundamente lo que nos estamos diciendo.

Muchas gracias por esta pregunta, me ha permitido clarificar algo que no dejé lo bastante claro en la sesión.

Es la sensación de que esas consignas se quedan a un nivel muy superficial, mientras nuestra persona obedece a otros invisibles derroteros que no se ven cuestionados por ellas.

Pues ahí tienes toda la razón del mundo... ¡y creo que encaja a la perfección con lo que he dicho más arriba!

Sin embargo, te animo a mirarlo en tu vida. Te pido que no me creas, sino que lo mires.

Y, si ves que no me he explicado bien, vuelves a preguntarme. ¿De acuerdo?

Muchas gracias por el curso Daniel

Al contrario. Gracias a vosotros/as por vuestra valentía y por permitirme estar a vuestro lado recordándome lo que es fundamental.

¡Sigamos!