

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 6

[16 de noviembre 2018]

Índice

Utilidad del boletín	3
Sobre experiencias tras la primera sesión	4
Dudas Grupo Online	
Sobre la observación del personaje	6
Sobre los efectos de los ejercicios	7
Sobre el ejercicio de Byron Katie	9
Sobre confundir el amor con el sufrimiento	11
Sobre ocupar mi lugar en el mundo	15
Sobre los sentimientos que nacen de los pensamientos	18
Sobre el concepto de amistad y la técnica de Byron Katie	19
Sobre la diferencia entre pensamiento y sentimiento	21

Utilidad del boletín

Plantea tus dudas y experiencias al correo electrónico gestionado por Marta, info@aulainterior.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 "ALUMN@S" de www.aulainterior.com

Al plantear la pregunta, te agradezco que lo hagas **sin dar datos personales**, así me evitas el trabajo de sacarlos y sirve para todos. También te recomiendo que **envíes tu duda antes del miércoles**, pues a partir de ese día las dudas que lleguen serán contestadas la próxima semana.

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 en tal asignatura?", etc. Recuerda: solo 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.



Sobre experiencias tras la primera sesión

Hola Daniel, Hola compañer@s

¡Hola!

Daniel, la semana pasada te preguntaba con respecto a la bibliografía que nos distes el mes pasado. Decías unas pocas páginas del libro El concepto de personaje y quería saber cuales eran esas páginas. ¿Te lo he aclarado mejor?

Pues ahora no recuerdo a qué me refería con total certeza, pero creo que era a una de estas tres cosas:

Sobre la aparición/creación del personaje: página 23 a 33

Sobre las partes del personaje (ego-idea...) de la 33 a la 53

En el mismo libro, de la 111 a la 140 encontrarás el diccionario de emociones/sentimientos y de acciones que comentamos en el curso.

¿Era estos temas a los que te referías?

¡Espero que sí!

El otro día mi "personajillo" me decía si he aprendido tanto en este primer mes como será dentro de ocho meses más, va a ser maravilloso. Pero después mi yo esencia me dijo no te crees expectativas y disfruta en el camino. Cosa que llevo haciendo ya unos cuantos años y me esta dando muy buenos resultados.

Pues a disfrutar de lo que haya sin expectativas.

:-)

Todo avance se agradece, pero si no se vive como una necesidad nos sentimos libres y gozosos. ¿Verdad?

Leyendo el dossier de preguntas de la semana pasada sobre estados de conciencia me vino a la memoria algo que me ocurrió hace dos meses en

un bar que suelo ir todos los sábados. En dos ocasiones y con dos grupos diferentes (éramos 2 mujeres y 2 hombres en las 2 ocasiones) durante un minuto más o menos me sentí completamente feliz todo fluía espontánea y relajadamente. Me encontraba fusionado con las otras tres mentes como una sola, fue una experiencia que no había vivido nunca y me sorprendió gratamente. No me ha ocurrido de nuevo. No sé si me he explicado bien ya que es difícil hacerlo con palabras.

Te has explicado muy bien. Viviste una experiencia de unidad desde lo intelectual.

Eso se da puntualmente, pues nuestra mente no es solo nuestra, sino que todos somos parte de una misma mente. Mi mente es la misma que tu mente, pero vivida desde otra personalidad.

Pero como la vivimos subjetivamente no nos damos cuenta de esa unidad, excepto en momentos puntuales como ese. ¡Menudo regalo has tenido!

Pero no busques la repetición de hecho o quedarás atrapado en él.

Deja que cada momento te aporte lo que tenga que traerte. Tal como dijiste antes: sin expectativas...

¿Te parece?

¡Pero has tenido un regalo precioso!

Muchas gracias y hasta el sábado

¡Sí! Nos vemos este sábado.

:-)



Sobre la observación del personaje

Hola!

¡Hola!

Para ver si la observación va por ahí: de momento voy observando al personaje con miedo a ser rechazado, a no ser aceptado (al hablar en público, al relacionarse, al presentarse, al mostrarse...), o sea una necesidad de gustar a los demás, de ser aceptado. En según que círculos esto es más acentuado, relevante o no...

Pues sí: vas muy bien. Sigue por ahí.

Así verás los mandatos que te obligan a actuar de un cierto modo...

Como consecuencia hay una dificultad para ser auténtico, fiel a la esencia, al yo... incluso a aceptar estar en relaciones desequilibradas, no recíprocas...

¡¡Genial!

¡Sigue observando!

Gracias!!!



Sobre los efectos de los ejercicios

Hola Daniel,

Buenos días,

Es normal que esté hecha un lío y crea que estoy peor ahora que antes de empezar la formación.

Mi situación inicial, creía, era tranquila en los niveles básicos de la vida familia, trabajo, amigos, pareja,.. Tenía el "personaje" satisfecho pero ahora, al seguir los ejercicios que nos propones, se me está alterando el equilibrio.

Espero y deseo de todo corazón que salga una persona mucho mejor y más auténtica.

Sí: es muy normal lo que cuentas y sí, te lleva hacia algo más sano y auténtico.

Al empezar a observar vamos viendo mecanicidades, automatismos y miedos que siempre estaban ahí... ¡pero que no veíamos!

Ahora, al verlos puede parecer que nos desequilibran.

Pero es mejor verlos que ignorarlos: así podremos trascenderlos.

Por otra parte, te ruego que no luches contra lo que observes. Te ruego que solo observes como si fueras un/a científica/o: con intención de entender.

Lo que te desequilibra no es lo que observas, sino lo que haces al verlo: culparte, agredirte, reñirte, quejarte o lo que sea.

No luches contra lo que ves: límitate a mirarlo y a apuntarlo... y verás como el desequilibrio del que hablas se reduce a prácticamente a cero.

¡Ah! Y una última idea a remarcar: lo que ahora ves, no lo ha puesto ahí el curso en tu vida. Ya estaba. Pero ahora lo ves. ¡Alégrate de verlo pues así podrás superarlo!

Esconder las cosas bajo la alfombra, no las resuelve.
¿De acuerdo?

¡Pues adelante!

Muchas gracias.



Sobre el ejercicio de Byron Katie

Hola

¡Hola!

Volviendo al ejercicio de Byron Katie he visto que el yo no debería ponerse todavía como sujeto; pero tenía la siguiente frase que ya la he trabajado con la tarjeta: YO NO DEBERIA TENER MIEDO.

Al hacer las inversiones he tenido alguna duda: yo debería tener miedo; el miedo no debería tenerme; yo no debería tenerme miedo; mi pensamiento no debería tener miedo. Podrías aclararme estas inversiones o lo dejo estar para más adelante.

En general suelo sugerir que durante las primeras semanas no trabajemos con ninguna frase de la seamos el sujeto.

¿Por qué?

Pues para evitar que nos agredamos, para evitar que aprovechemos ese trabajo para luchar contra el personaje y engordarlo.

Luchar contra el personaje lo haría más grande.

Pero eso no quiere decirse que el trabajo con la técnica de Byron Katie no sea muy útil hacia frases de uno mismo/a. Sí, lo son.

Sin embargo, usemos la técnica con cuidado para no auto-agredirnos.

Y, contestando la otra parte de tu pregunta, sí que vas bien con esas frases y, por lo tanto, puedes buscar los 3 ejemplos de cada.

Es decir, tal como tú indicas, estas son las frases:

Yo debería tener miedo.

El miedo no debería tenerme

Yo no debería tenerme miedo.

Mi pensamiento no debería tener miedo.

¿Te atreves a buscar un mínimo de 3 ejemplos de cada para ver si te amplían la mente y te dan otra perspectiva?

Igual si la primera la respondes verás que el miedo es, en realidad, un hermoso amigo que viene en tu ayuda y dejarás de huir de él para escuchar el mensaje que hace tiempo quiere darte...

¿Te animas?

¡Adelante!

Gracias

¡A ti!



Sobre confundir el amor con el sufrimiento

Hola!

¡Hola!

¿Amar es sufrir? ¡no!

¿Por qué confundí que amar es sufrir?

Bueno desde pequeño me enseñaron que sufrir es amar pues me mostraron a un Cristo sufridor y me dijeron que dio la vida por mí y que por ese sufrimiento que él tuvo por mi yo debería de amarlo también si no lo amaba por lo que sufrió por mí yo era malo o no era amoroso y esto me marcó de por vida.

Lo entiendo. A veces nos enseñan cosas que son erróneas.

Pero eso también es una bella oportunidad: gracias a esos errores puedo descubrir cómo sí quiero vivir y ver los errores y dejarlos atrás. Puedo descubrir mi propio criterio, puedo hacerme responsable de mi propia visión del mundo.

La situación es que cuando percibí esto reaccioné con rencor hacia las personas e instituciones que me inculcaran esto a través de mis abuelos, padres, amigos, etc. (Afortunadamente me liberé de este rencor y ahora con esta nueva visión ya menos siento algo).

Me alegro que lo hayas visto y lo vayas superando.

Alguna vez que me llegaron a golpear mis padres me decían que me golpeaban porque me querían. En la escuela me ponían orejas de burro porque me querían educar y querían lo mejor para mí.

Lo entiendo.

Me mostraron a héroes que daban su vida por amor a la patria, mujeres detrás de su hombre en la revolución demostrando su amor sacrificándose por ellos.

Vi alguna vez sufrir golpes por mi padre y ella le mostraba su amor atendiéndole en lo que le pedía.

Sí: eran otras épocas. ¿Verdad? Ahora ya vemos que esto es un gran error...

Veía como mi madre por amor a mi padre se guardaba muchos deseos o ilusiones personales por amor a mi padre y amor a sus hijos.

Vi como gente se sacrificaba a costa incluso de su vida y esto se volvió un ideal para mí pues deseaba y me ilusionaba con morir sacrificándome por los demás y si no lo hacía no amaba o se me sentía que la vida no tenía sentido.

Como en mi pueblo solo tenía de diversión el cine y las lecturas de revistas como Kaliman, Lágrimas y Risas, las películas de Pedro Infante, Libertad Lamarque... uff!! etc. pues en todas ellas se daba culto a que amar era sinónimo de sufrir.

Sí: un mensaje que se repetía y, claro, tendías a creerlo.

Con el tiempo entré en una institución por mi adicción al alcohol y ahí reforcé mucho esta creencia pues me sacrificaba mucho por mis propios compañeros a costa de no comer, gastar dinero que después ocupaba para mis necesidades básicas, que hacerlo me ayudó mucho pues ya no pensaba en mi adicción; ahora al tiempo creo que si le hubiera dado el sentido de que todo lo que hice en esta institución era por amor a mí mismo hubiera tendido otro resultado porque termine hastiado y casi casi resentido con estas acciones en esta institución por esta filosofía se sufrir es amar.

Sí, cuando nos sacrificamos acabamos guardando rencor en nuestro interior, resentimiento...

En cambio, cuando amamos por el amor mismo, nuestra vida se llena de gozo y no necesitamos que los demás nos llenen: ya estamos llenos. Amarnos y compartir ese amor.

O dicho de otra manera: cuidarnos para ser felices y, siendo felices, compartir nuestra felicidad sin necesidad de invadir, ni ayudar a los demás cuando no nos corresponde. Dando mucha libertad... ¡porque también nos la damos a nosotros/as!

Esto es algo de lo que veo que me hizo creer que amar es igual a sufrir.

Lo entiendo.

Y ahora lo ves con claridad y ya puedes dejarlo atrás.

Date cuenta de lo mucho que eso te ha enseñado. Agradece lo mucho que has aprendido gracias a eso. Si puedes agradecerlo, tu herida sanará muy fácilmente.

Sin eso, no serías tan sabio/a. Ahora lo ves. Por lo tanto, ahora puedes agradecer lo mucho que has aprendido de esas circunstancias. Agradécelas.

No sé qué te parezca Daniel sobre todo como ejercicio de descubrir el origen de la formación del Mecánico (mecanicidad)

Me parece que puedes tener razón.

Y también me parece que puede ser interesante para entender el origen.

Pero lo realmente importante no es el pasado sino el presente. Te ruego que observes lo que haces AHORA y veas lo que AHORA te habita la cabeza.

Posiblemente veas aspectos que ya no están, pero quizás sí veas otros que sí continúan ahí presentes y, quizás, veas creencias que ni tan siquiera imaginabas que podías tener en tu interior.

Lo importante no es el origen, sino lo que ahora vivimos.

Cuando te disparan una bala, no preguntas por la marca de la bala, de qué metal está hecha... sino que vas al hospital de inmediato. Pues hagámoslo igual: observa el ahora sin dar mucha importancia a la historia que pudo (o no) hacértelo vivir.

¿Te parece?

No hace falta pensar sobre el pasado pues podemos ver lo que nos ocurre ahora.. ¡y ahí está la respuesta!

¿Te parece?

¡Pues a mirar el ahora!



Sobre ocupar mi lugar en el mundo

Hola!

¡Hola!

Ahí voy, viento en popa y en medio la tempestad observando al personaje... , (de momento voy identificando la angustia emocional y también la intelectual que se comentaron en la clase anterior).

De acuerdo... y cuanto más concretas veas las ideas que producen esa angustia, mucho mejor.

Me explico, ayer hice una presentación en un encuentro con mis compañer@s de trabajo; presenté mi exposición con naturalidad, desde la experiencia en mi área... estuve suelto, fui “yo”, cosa que no siempre puedo, por miedo a “no hacerlo bien”, el tema lo tengo bastante integrado y creo que es fácil para mí compartirlo... los asistentes me aplaudieron con ganas, he recibido mensajes de agradecimiento y reconocimiento... Cuando hice la exposición me lo pasé muy bien y lo disfruté...

Pues... ¡felicidades por haber podido actuar desde el presente!

El tema es que esta noche “me” (diría que es el personaje, pero me identifico mucho con él) me he despertado muy angustiado, con mucha vergüenza de haberlo hecho mal... por si me he aprovechado de los demás, por miedo al ridículo... culpabilidad de haber centrado la atención sobre mí... por la mañana y durante el día continúa la sensación de bochorno y vergüenza, aunque se va disipando con los quehaceres y siento que se sumergirá tarde o temprano, invisible, hasta que podrá volver a resurgir cuando se active el interruptor de nuevo...

Pues cada vez que aparezca eso, ¡aprovecha para observar!

No creas que es algo malo... al contrario, ¡una gran oportunidad para observar las creencias que están ahí y se desatan!

Ve al personaje como si no sabe o huye de una responsabilidad que le

abruma, que le da demasiado peso, que le sobrepasa, está mejor si no llama la atención... miedo a hacerlo mal, a equivocarse... a ocupar un lugar que no sabe si le pertenece... (y ya sé que me debería importar un comino la opinión de los demás, etc.)

Sí, da igual lo que “sepas” teóricamente.

Lo importante es lo que sientes y haces pues te lleva a lo que realmente piensas.

En este sentido, “sentir” es muy útil: te permite ir acercándote a las ideas que producen esos sentimientos... ¡y que muchas veces son inconscientes aunque estén ahí mandando!

Quizás te vayas acercando poco a poco, como por capas... ¡pero aprovéchalo: cada nueva capa es un nuevo paso!

Sé que es mucho decir, pero es como si no pudiera permitirme, por alguna razón oculta, ocupar mi lugar en el mundo y menos si este lugar es un lugar luminoso, relevante, exitoso.

Puedo observarlo, sin crítica, me doy mil explicaciones, el lugar no asumido por mi papá, la falta de fuerza y confianza que no he heredado, la mía propias, falta de carisma, algún/os episodios traumáticos... la verdad es que es un “peso inconsciente” que obviamente ha afectado, afecta a más áreas de mi vida.

Las explicaciones no importan. No importa el origen.

Lo que importa es la presencia de esas ideas o creencias en tu mente. ¿Las puedes ir localizando cada vez más claramente?

¡Esa sí es la tarea!

Creo que este episodio, que ha ocurrido de forma parecida otras veces, viene al pelo con lo que estamos trabajando... la última pregunta sería: lo podré resolver? yo sé que sí, aunque me intriga...;-)

¡Pues a investigarlo! Cuando lo vayamos viendo, iremos sabiendo cómo abordarlo...

¡Adelante!

Estoy disfrutando el curso, gracias por estar ahí!

¡Y yo encantado que estéis con tantas ganas!



Sobre los sentimientos que nacen de los pensamientos

Hola Daniel

Hola!

Pongamos que percibimos algo, pensamos sobre ello y sentimos en consecuencia, tal y como dices. Si nos sentimos mal es fruto de que hemos pensado algo que no corresponde con la realidad (lo del boleto de lotería) o es fruto de que sí corresponde pero que como que encaja mal conmigo me hace sufrir?

Puede ser también que sea fruto de percibir mal, porque no me interesa percibir según qué?

En conclusión: ¿el sentirse mal es solo fruto de pensar mal?

Sí. El sufrimiento siempre es hijo del error.

Yo decido pensar que lo que ocurre no debería ocurrir... ¡y ahí aparece el sufrimiento!

Pero... ¿quién me creo ser para decidir cómo debe ser la realidad?

Creo que es evidente que es un absurdo crearme con esa potestad, ¿verdad?

Sí: el sufrimiento es hijo del error...

Muchas gracias.

¡A ti por la reflexión!



Sobre el concepto de amistad y la técnica de Byron Katie

Buenas tardes!

¡Buenas!

Daniel quiero plantearte dos cuestiones.

Adelante.

La primera es en relación al concepto de amistad. Puedes explicar ¿cómo crees tu que funciona una amistad sana? Es decir, personalmente siempre he pensado que la amistad implica reciprocidad. Entonces en este sentido, ¿qué debemos esperar de una amistad? Según lo que tu propones el amor se trata de dar y no esperar nada a cambio, nosotros somos seres de amor y damos amor a quien nos rodea sin condiciones. Pero en el caso de la amistad, si no hay reciprocidad podemos hablar de amistad? En fin, ¿cuál es tu postura al respecto?

En este punto profundizaremos un poco durante el mes de marzo o abril, cuando abordemos la potenciación del centro emocional.

Pero voy a responderte, aunque sea brevemente.

Sí: el amor es mover mi capacidad de aceptación y de buscar el máximo bien hacia los demás. Eso es amar.

Si al hacerlo recibimos cosas agradables de los demás... ¡las aceptamos contentos! Igual que estamos abiertos para dar, debemos estar abiertos a aceptar lo que recibamos. Aunque no damos para recibir, sí estamos abiertos a recibir.

Sin embargo hay dos tipos de relaciones que solo son posibles cuando la otra persona nos cae bien (es una forma concreta de “recibir”): la amistad y la pareja. Lo explico: en la amistad y en la pareja buscamos compartir nuestra felicidad y compartir tiempo con la otra persona.

Pero si la otra parte no lo desea, podremos amarlos pero no seremos pareja o amistades.

Si tu pareja no te cae bien (o no le caes bien), lo mejor es separarse de ella.

Si tus amistades no te caen bien (o tú no les caes bien), lo mejor es separarse de ellas.

El amor (desear lo mejor y buscar lo mejor para todos/as) es para siempre, pero las formas que toma este amor pueden ir cambiando: podemos ser pareja o amistad un tiempo, pero luego esa forma cambia aunque seguimos amando...

¡Espero haberte contestado!

En cuanto a la técnica de Byron Katie. La afirmación "mi padre no debería ser tan negativo", crees que se puede relalizar la inversión? Hacer el contrario?

¡Pues claro!

Al contrario sería: *"Mi padre Sí debería ser tan negativo"*

¿Te atreves a encontrarle 3 ejemplos que te abran la mente?

:)

Gracias!

¡A ti!



Sobre la diferencia entre pensamiento y sentimiento

Vamos con la duda. El pensamiento puede ser un juicio de la realidad y el sentimiento nace de juzgar la realidad, entonces cómo puedo diferenciarlos?

¡Oh! Muy fácil: el pensamiento juzga la realidad y se expresa verbalmente como una frase. De alguna forma la frase y el pensamiento son sinónimos. No puedo juzgar sin palabras.

Por ejemplo: “la gente es mala”, “las personas rubias son buenas”, “los perros siempre son fieles”, etc.

Si te fijas el pensamiento (tal como lo usamos para el autoconocimiento en este ejercicio) no se puede separar de las palabras, para tenerlo hay que “verbalizarlo”.

En cambio, el sentimiento se siente. Lo defino con una palabra, pero no es la palabra, sino las sensaciones.

Por ejemplo: tristeza, alegría, impotencia...

Naturalmente que “tristeza” es una palabra, pero lo importante no es la palabra si no a la sensación que hace referencia.

Cuando percibimos: sentimiento.

Cuando verbalizamos: pensamiento.

¿Te ayuda esta pequeña clarificación?

Gracias, Daniel; estoy encantada con lo que nos vas enseñando