

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 12

[04 de enero 2019]

Índice

Utilidad del boletín	3
Dudas del grupo Online	
Sobre empezar a desnudar al personaje	4
Sobre el perdón, el arrepentimiento y una experiencia laboral	8
Sobre respetar las decisiones de los demás	14
Sobre aspectos del personaje	15

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 “ACCESO 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

DUDAS DEL GRUPO ONLINE



Sobre empezar a desnudar al personaje

Hola!

¡Hola!

Al respecto del tema de la última clase, viéndome... más o menos me es fácil ver o distinguir entre el ego ideal, el personaje, el Yo o Ser que puede mirarlo todo sin juzgar, aunque si miro al pasado veo que está todo mezclado y es lo que me ha traído hasta aquí en mi vida.

Sí, el personaje no está presente en nuestra vida el 100% del tiempo (¡pero casi!)... hay momentos de autenticidad, de presencia... ¡aunque hayan sido breves y pocos!

Todo está mezclado: lo auténtico con lo mecánico.

El propósito de este curso es incrementar la conciencia de lo auténtico tanto como sea posible y reducir, al máximo, el tiempo y las situaciones en las que vivimos mecánicamente.

¡Ojalá que, poco a poco, nuestro nivel de conciencia sea cada vez mayor y el tiempo en el que somos prisioneros del personaje sea cada vez menor!

Pero lo haremos con suavidad, sin luchar, gozando del camino... ¿verdad?

¡En caso contrario sería un viaje del ego-ideal y seguiríamos atrapados en él infinitamente!

Es decir, el personaje ha construido a su manera con tantos condicionamientos, exigencias, carencias y demandas inconscientes, me veo, me he visto con tanta necesidad de ser amado, vacíos que no he sabido llenar de otras formas, sometiéndome a un precio elevado de renuncia a mí mismo... y continúo descubriéndome...

Lo entiendo

También es verdad que el Yo, el Ser, me ha acompañado, inspirado y he dado grandes pasos.

Sí. Esto también es verdad.

Nunca (aunque lo parezca en algunos momentos) estamos solos.

De hecho, solo podemos que llegar a la iluminación pues somos luz. Pura luz. Es nuestra esencia y, por tanto, también nuestro destino.

Todas/os llegaremos.

No tengo duda ninguna.

Entiendo, sé, que ahora, se basa en ser yo mismo, en ser auténtico ya sin necesidad de agradar o parecer... vaya, que me voy quitando peso, quedándome desnudo pero todavía no confío o me fío por miedo a volverla a pifiar, ya sé que no pasaría nada, "no sería malo"... aunque construir me da bastante yuyu, pues quizá no veo todo y construyo en base a otra "irrealidad"...

Bueno, es un proceso... sin prisa... con ternura... paso a paso...

El último día tratamos sobre el Ego ideal, hice una buena lista:

**Tienes que gustar,
Tienes que ser amable,
Ser agradable,
Hazlo bien!,
No seas orgulloso,
No seas malo, Egoísta,
Reparte, Da, entrega,
sacrifícate,
Pasa por el tubo,
No tienes derecho a nada,
Todo para los demás...**

Y sus respuestas:

**Gracias, no tengo que ser amable para tener un valor,
No tengo que agradar a todo el mundo,
Así soy igual de valioso,**

**Puedes tomar tu parte sin temor, te pertenece,
Puedes expresar tus sentimientos de rechazo sin temor,
Eres amado, te quiero de todas formas,
Puedes decir que No cada vez que lo sientas,
Tienes derecho a tomar tu parte, es más, primero eres tú.**

Sí. Y en el caso que alguna de estas afirmaciones debieran matizarse, no te preocupes: los resultados no adecuados al actuar te ayudarían a darte cuenta.

Estoy seguro que algunas de las afirmaciones anteriores puede pulirse un poco. Pero no te preocupes: lo irás haciendo al ir viendo sus resultados.

Lo importante es estar abierto/a a aprender y no negarse a ver los resultados que producimos en la vida.

Hay un tema que relaciono, me describo para ver como lo ves: me veo deseando situaciones ideales en parejas imaginarias de las que me enamoro e idealizo la situación, puedo mirarlas a los ojos, tocarnos la piel y sentir amor recíproco, somos cómplices, reímos, corremos y gozamos de nuestra compañía, y andamos el futuro con ilusión siendo dueños cada uno de su vida, llevando también una vida común.

De acuerdo: una idealización del enamoramiento romántico asimilándolo al amor. Una forma de huir del presente, ¿verdad? Un ego ideal, ¿verdad?

: -)

No suele ser siempre la misma persona, cambia de persona cada poco esta proyección.

De acuerdo.

“Me huelo” que es para llenar lo que yo solo, hasta ahora, no he sabido llenar, además de ser un nuevo Ideal detrás del cual correr.

Pues yo me huelo lo mismo.
Je, je, je...

: -)

Ahora según tu propuesta de la lista del Ego ideal, me digo:
“Gracias, no te necesito para ser feliz.

Quizá también:

“soy valioso, no renunciaré a mí mismo para estar contigo”.

Acabo de repasar el dossier del día 10, habla precisamente de esto. De todas formas creo que está bien consultártelo...

Bueno, releendo este texto, y viéndome con amplitud, mirando el trayecto de mi vida, me confirma que tengo el doctorado en trabajar para los demás, ya sean parejas, organizaciones, etc...

Je, je, je...

y quedarme sin mi parte con tal de ser amado y ser “muy bueno”. Por suerte, ya hace un tiempo que la tendencia va cambiando... y este curso me va estructurando, encontrando elementos sólidos con los que continuar construyendo.

¡¡¡Muchas gracias!!!

Al contrario, gracias a ti por compartir.



Sobre el perdón, el arrepentimiento y una experiencia laboral

Un saludo y Felices Fiestas Daniel.

¡También para ti para todas y todos! ¡Espero que estéis aprovechando para aprender mucho: ¡la autoobservación es genial!

¡Y estas fechas dan para mucho! ¿Verdad?

Estoy aprovechando estos días para dar un repaso a los temas que hemos ido viendo durante el curso.

¡Muy bien pensado!

Pero si alguien no lo hace... ¡que no se culpe!

Eso sería el ego-ideal tomando las riendas de nuestra vida también en este punto...

Realmente son temas muy intensos y profundos que nos dan la oportunidad de comprender lo equivocadas que andan nuestras vidas y lo dormidos que seguimos estando.

¡Sí!

¡Son muy útiles!

Tengo una serie de cuestiones que quisieras que me aclararas:

1.- Soy cristiana y si el mal no existe, la culpa no existe y la injusticia no existe, ¿en qué lugar queda el PERDÓN y el ARREPENTIMIENTO?

Si uno/a ve que se ha equivocado, pues está muy bien disculparse y procurar reparar el “daño” realizado y, además, intentar actuar con mayor sabiduría en el futuro.

¿No crees?

Quiero decir, que una cosa es que el mal no exista (como cristiana sabrás que Dios es amor y que nosotras/os somos a su imagen y semejanza), y otra que todavía no hayamos actualizado esa “imagen y semejanza” de forma total en nuestras vidas.

Por lo tanto (y mientras no alcanzamos la “comunión de los santos”), lo normal es errar (por cierto, “pecar” etimológicamente quiere decir “errar el blanco”) y, ante los desaciertos está muy bien disculparse (“pedir perdón”) y procurar actuar con mayor sabiduría en el futuro tras intentar reparar lo hecho (“arrepentimiento”).

Bueno, espero haberte contestado... aunque solo es mi visión y no tengo porqué tener razón...

Por otro lado, en estas fechas tenemos la oportunidad de observar multitud de hechos que sin el curso de aula interior nos hubieran pasados desapercibidos, ahora descubrimos que son importantes herramientas sobre las que poder pensar y reflexionar.

¡Sí! ¡Totalmente de acuerdo!

Te cuento:

He vivido una experiencia con una compañera de trabajo en la que tanto ella como yo hemos actuado de forma egoísta, es decir, las dos queríamos que la otra hiciera algo que ella no quería hacer.

Je, je, je... ¡me alegra que lo hayas detectado! Eso ya te permite no hacerlo.

No puedes evitar que otra persona sea egoísta, pero sí puedes no serlo tú... ¡siempre que te des cuenta de cuándo lo eres!

Teníamos que elegir unos días de descanso.

De acuerdo.

Su elección me fastidiaba a mi y mi elección le fastidiaba a ella porque nos obligaba a trabajar en unas fechas molestas...

En un principio pensé que lo más sensato sería echarlo a suerte, pero luego creí realmente, que yo me merecía el descanso.

De acuerdo, tú te mereces el descanso.

Eso no impide que la otra persona también se lo merezca, pero tú te lo mereces (y lo deseas, ¿verdad?).

De acuerdo.

Ella trabaja en oficina y ha descansado bastante durante este trimestre. Yo trabajo con niñ@s de 2-3 y no he descansado nada.

De acuerdo.

Si fuera un partido de fútbol diríamos que estáis 0-1, ¿verdad?

Por lo tanto, parece que ahora te toca a ti... ¿no?

:-)

Si quiero afrontar el próximo trimestre con la suficiente energía, debo descansar....

La expresión “debo descansar” me parece algo exagerada, como una autojustificación. Creo que decir “es prudente descansar”, “es preferible descansar” o algo así sería mucho más ajustado a la realidad, ¿no crees?

“Debo” es un verbo que aquí me parece exagerado. Porque decir, taxativamente, que debes descansar implica que, de no hacerlo, no podrás seguir y, claro, eso me parece exagerado.

¿Lo miras?

¿Como queda esta situación? ¿Se antepone la necesidad de quererme y cuidarme al hecho de haber actuado con egoísmo?

La verdad es que no sé qué decirte.

Solo se me ocurre una reflexión pero la haré con la boca pequeña puesto que intuyo que podemos encontrar una respuesta más sabia.

De hecho, si a alguien se le ocurre una respuesta más sabia, le ruego que nos la haga saber: ¡no lo tengo demasiado claro!

Pero creo que solo podemos ser egoístas cuando actuamos para que el otro haga algo que nosotros no deseamos hacer. Sin embargo, al pedir las vacaciones a la empresa no estás haciendo eso: solo estás pidiendo lo que tú deseas. Ella también puede hacer su petición.

Tú y tu compañera hacéis la petición; pero la dirección decide cómo atenderla. Ahí no hay egoísmo, sino un proceso de petición por un lado (el vuestro) y un proceso de cómo se resuelven las peticiones por otro (que realiza la dirección de la empresa).

La dirección podría dar vacaciones a ambas personas o no, podría poner un sustituto/a, cerrar unos días para que toda la plantilla tuviera vacaciones, hacer unos criterios para decidir en caso de empate... Pero eso no depende de ti; tú solo puedes hacer la petición.

Muchas veces, estos conflictos hacen aflorar procesos de decisión que no están bien resueltos y, en el fondo, eso es una gran suerte pues evidencian que un tema debe resolverse mejor y había estado sin abordar hasta ahora.

En este caso, quizás la dirección podría establecer un sistema para que todas las personas que trabajan se distribuyan los días sin perjudicarse mutuamente. Cuando, quien decide no asume su responsabilidad, trasladar la idea de “egoísta” a quien hace la petición pero el error no está ahí, sino en el mismo proceso de decisión que debe ser revisado y que el conflicto ha puesto en evidencia.

Voy a poner un ejemplo similar con otro tema:

Imagina que deseas alquilar un piso.

Milagrosamente encuentras un piso hermoso, bien comunicado y a un precio razonable. Pero otra persona también desea ese piso (¡con el precio actual de los alquileres, encontrar un piso a un precio muy razonable es casi un milagro!). Tú tienes la “necesidad” de ese piso y la otra persona también.

¿Presentar la solicitud de alquiler para ese piso es egoísta puesto que podría dejar a la otra persona sin un buen piso a un precio razonable?

Pues creo que una cosa es presentar la solicitud (cosa que ambas partes deben hacer) y otra es que una de las dos obtendrá el piso y la otra no.

Presentar la solicitud no es egoísmo, sino lo que yo debo hacer si deseo ese piso.

Sin embargo, la negativa nos aporta luz sobre un hecho: el problema del alquiler debe ser abordado para que todas las personas puedan vivir con dignidad a un precio razonable y una persona no es egoísta por desear un piso que sí puede pagar; del mismo modo que tú no eres egoísta por pedir unas vacaciones tras un período largo de trabajo.

¿Y a quién le corresponde resolver el tema del alquiler? Pues a quien tenga las herramientas. No te corresponde a ti a no ser que seas la ministra del ramo (pero sí te pueden corresponder otras cosas en función de las herramientas que tengas: dar a conocer el caso, pedir que se resuelva, votar en una dirección u otra en las elecciones, escribir una carta en un periódico, agruparte en una asociación por el alquiler a un precio digno, etc.) Cada persona debe ver qué rol le corresponde y qué herramientas tiene.

Volviendo a tu caso, tu herramienta es la solicitud de las vacaciones. Pero no tienes las herramientas para cambiar el proceso de decisión de cómo se reparten las vacaciones en la empresa: ¡pero has puesto en evidencia que ese proceso debe ser mejorado por quien sí tenga capacidad sobre ello!

Creo que sí te corresponde sugerir que se revise el proceso para dar vacaciones, pero no eres egoísta al pedir vacaciones siguiendo el proceso actual... ¡puesto que ahora no hay otro!

¿Cómo lo ves?

Ya te digo que no estoy al 100% seguro de lo que te he contestado y que si alguien tiene argumentos más sabios, que no dude en compartirlos.

Pero me parece interesante separar la responsabilidad del proceso de pedir algo del hecho de obtenerlo (como en el caso del alquiler, de tus

vacaciones y de muchos otros temas). En caso contrario hacemos sentir culpable a personas de algo que sobre lo que no pueden decidir: cuando una persona pide una beca de comedor ¿está dejando a otra persona sin beca?, ¿cuándo yo compro una oferta estoy siendo egoísta puesto que impido que otra persona la compre?

Creo que esto no es egoísmo, sino hacer aflorar procesos que están mal diseñados: nadie debería pasar hambre y las becas deberían ser suficientes para todas/os... etc.

Espero haberme explicado con claridad. Disculpa la extensión pero quiero tener las ideas más claras.

No sé si te habré ayudado a tener las ideas más claras, pero sí hemos puesto una duda (y algunos criterios) sobre la mesa.

Aunque no tengamos las ideas más claras, sí resulta útil haber localizado un tema sobre el que podemos profundizar, ¿verdad?

¡Gracias por plantearlo, así podemos intentar aprender más!

Muchas gracias
Un saludo



Sobre respetar las decisiones de los demás

Hola Daniel,

¡Buenos días!

si crees y piensas que una persona está equivocada en su actitud respecto a los demás, en su forma de comportarse, ¿también por amor debes respetar sus decisiones?

Mira, es muy sencillo: si ella toma sus decisiones (y lo puedes comprobar porque tú no puedes tomarlas por ella sin su consentimiento o sin violentarla), lo único que puedes hacer es respetarla.

Eso quiere decir no criticarla, no juzgarla, no castigarla... pues tiene derecho a tener una visión diferente a la tuya y a actuar en consecuencia (y tú no puedes actuar por ella).

Pero eso también quiere decir no salvarla de las consecuencias si se equivoca, ¡pues eso le impediría aprender y sería maltrato!

Eso es amor: respetar y permitir que todas las personas aprendan.

Naturalmente, si la persona te pregunta le puedes dar tu opinión. Incluso, sin que te pregunte y de forma muy sutil, le puedes sugerir que tú lo ves diferente y que, si lo desea, puedes darle tu visión por si le es útil.

Pero si rechaza tu información, solo te queda respetarla: quien tiene capacidad de actuar debe ser respetada en esa capacidad (por otra parte no te queda otra) y dejar que los resultados le indiquen si se ha equivocado o no.

De hecho, es lo mismo que pedimos para nosotras/os cuando creemos que algo debe hacerse de un modo concreto: que nos dejen hacerlo porque ya asumiremos las consecuencias, ¿no es así?

Y otra cosa: presionar a la otra persona, interferir, amenazarla o similar es una falta de amor... ¡y acaba estropeando la relación!

Lo ves, ¿verdad?



Sobre aspectos del personaje

Hola!

¡Hola!

Wow Qué difícil es ver al personaje en estas fechas estoy sentada a medio limpiar de mi alacena yo llorando.

Pues te animo a poner en marcha la observación: ¿qué ideas han provocado los sentimientos que te llevan a llorar? ¿qué desea obtener el personaje llorando?

Ya ves: hay que aprovecharlo todo para cazarlo en acción, je, je, je...

Tal vez acompañando al personaje que quiere ser reconocido y qué se siente triste

Te animo a investigar el origen de la tristeza

La tristeza puede aparecer por agotamiento de las fuerzas vitales (¿ya descansas suficiente?) o, lo más habitual, la tristeza aparece porque creemos que algo importante no va a ser conseguido o se va a perder o se ha perdido para siempre... ¿qué es lo que se va a perder o no se va a conseguir? ¿por qué era importante? ¿qué cree el personaje que le iba a aportar?

es bonito y duro a la vez ver en lo que uno se ha convertido, en esa cárcel tan grande que te hace sufrir.

Sí: darse cuenta es un gran regalo.

Ahora ya no nos podemos engañar más: ¡no es agradable estar dentro de esta cárcel!

El personaje quiere ser reconocido y ayudado y sufre cuando no lo es...woooowww

Je, je, je...

:)

Felicidades por el descubrimiento... y ahora toca darse cuenta que tú puedes reconocerte a ti misma/o para no pedir el reconocimiento al entorno... y que a ti también te toca ver que no eres impotente para poder buscar la ayuda que necesitas sin tener que mendigarla... así, cuando te sientas llena, serás mucho más feliz y muchísimo más útil al entorno.

¡Me alegra que estés haciendo estos descubrimientos!