

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 13

[11 de enero 2019]

Índice

Utilidad del boletín	3
Dudas del Grupo Online	
Sobre un suceso en Navidad	4
Sobre esforzarse	7
Sobre analizar una situación	9

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 un suceso en Navidad

¡Hola Daniel!

¡Buenos días!

Estas Navidades han sido bastante durillas. El personaje me tiene bastante prisionera y me cuesta despertar.

Me alegro que veas que el problema no ha sido de las Navidades en sí, sino del sueño o identificación del personaje, de los juicios que hace con respecto a lo que pasa. Puede parecer una nimiedad, pero es un signo de mucha conciencia.

Muchísima gente no lo vería: creería que el problema está “fuera” y no en nuestra mirada.

Eso les impediría solucionarlo. No digo que se vaya a solucionar muy fácilmente, pero sí digo que, como mínimo, vamos en la dirección correcta: ya sea lenta o más ágilmente, pero en la dirección correcta.

Aunque lo positivo es que saco la cámara muy a menudo y voy conociéndole cada día más. No pensaba que hubiera tanto personaje.

Je, je, je... ¡Hay personaje para dar y tomar!

¡Toneladas de él! ¿verdad?

: -)

Hoy escribo para hablarte de un hecho que me ha pasado. Necesito desahogarme. Plasmarlo en papel y contártelo para que me ayude a superarlo:

Estas Navidades mi perrita de doce años se quedó prácticamente parálitica de cintura para abajo, y con ello pues vinieron complicaciones y cuidados.

Lo entiendo.

A pesar de la pena, yo desee que muriera ya, quería descansar, pasar página. Después pensé que aunque ello sería más cómodo para mí, sería feliz con la situación que me tocara vivir. Esa misma tarde el veterinario dijo que era un tumor no operable y que iría a peor, mi ex pareja con la que comparto la perrita, me dijo que la sacrificáramos ya, que nos ahorraríamos sufrimiento tanto para ella como para nosotros. Aunque en un principio yo no lo tenía del todo claro, agradecí su idea y agradecí que su camino acabara ya para hacer el nuestro más fácil. Esa misma tarde nos despedimos de ella y la acompañamos al final de su camino en esta vida.

Lo entiendo.

Y os movió el amor hacia ella: evitarle sufrir, hacer lo mejor para ella y para vosotros. Si ella viviese en la naturaleza, también hubiera muerto en seguida pues no se podía mover. De alguna manera, había llegado su momento.

Hace dos días de ello y como la echo de menos, creí que mi vida sería más fácil sin ella, puede que esa creencia viniera de un ego ideal, pero me resulta todo lo contrario. Pero lo peor no es no tenerla junto a mí, sino mi ego ideal: hubieras tenido que esperar un poco más, y si no era su momento, y si lo has hecho mal, no la has sabido amar, quien eres tú para decidir cuándo hay que morir, te has precipitado, la has ido a matar, la has traicionado, uff.

Lo entiendo.

Maltratándote, ¿verdad?

Una vez más veo como me machaco, cuantas veces me he machacado en esta vida y eso me ha impedido ser feliz. Por cualquier cosa. Ahora sé que esa que se machaca no soy yo. Ahora sé que es el ego que me tiene prisionera, aunque aún me cuesta no identificarme. ¿Porque lo hace? Porque cree que tiene que ser perfecta, cree que la perfección le dará bienestar, cree que no puede tener fallos, cree que los fallos se han de pagar, uff.

Y te hago una sugerencia extra: observa si, el maltratarte consigue que tú estés más “viva”, tengas más “energía” aunque sea de forma enfermiza.

Obsérvalo, pues sería una pista para buscar esa presencia y esa energía sin

necesidad de maltratarte.

A lo largo de los años, he podido observar como algunas personas usan el maltrato hacia uno mismo/a como una forma de sentirse “vivos”.
Obsérvalo y comprueba si el hecho de maltratarte te da “energía”.

Si fuera así, te invitaría a buscar formas diferentes de vivir la energía...
(igualmente, cuando llegue febrero, algunas de las propuestas irán por aquí...).

Entre egos y dolor por su pérdida, vislumbro en el fondo un ser que es comprensión y amor y por unos instantes habito en la paz, ahí no hay nada que esté mal hecho, solo hay amor. Ojalá pueda habitarme cada vez más.

¡Oh! Y esto que cuentas también tiene mucha importancia.

Que seas capaz de vivir (ni que sea fugazmente) esta realidad de amor que eres es muy importante y nos indica que, efectivamente, vamos en la dirección correcta. Ahora es un espacio que puedes habitar poco rato, pero está ahí y lo ves.

Creo que es una buena señal.

En cuanto a mi perrita, le digo:

Mi amor hace doce años emprendimos un camino juntas, gracias por estar a mi lado todo este tiempo, gracias por todo el amor que me has dado. Estar contigo ha sido maravilloso. Perdón por mis equivocaciones. Te he acompañado con amor al final de un ciclo. Tu luz vivirá siempre en mí.

Y es hermoso darse cuenta de todo lo bello que habéis compartido y poder mirar hacia atrás con agradecimiento: una de las caras del amor.

Gracias Daniel por darnos este espacio para compartir.

Y gracias a ti por usarlo.



Sobre esforzarse

Hola, feliz año nuevo

¡Muchas gracias! Y sí, ojalá sepamos aprovechar el año para crecer en sabiduría...

Una pregunta, entonces ¿cuando uno se esfuerza por algo puede ser yo ideal o puede ser desde el ser? Al tener fuerza de voluntad no estás teniéndola, ¿por ejemplo para expresar más desde tus centros?

Creo que lo importante es ver desde dónde estamos movilizando nuestra acción.

Si lo movilizamos desde el “tengo que conseguirlo” y ello implica “lucha” es desde el ego (generalmente el ego ideal).

Si lo movilizamos desde el “debo superar este defecto”, generalmente implica “represión” y nace del ego (generalmente una lucha contra lo que pienso de mí, el ego-idea).

Pero si lo movilizamos para expresarnos, para descubrirnos, para crecer... entonces no hay lucha (aunque puede haber cansancio, igual que hay cansancio en una excursión por la montaña) y, al no haber lucha, solo es expresión de las capacidades que sí tenemos y ahí vamos quitando capas del ser.

Precisamente, cuando en febrero os sugiera herramientas o tareas para ir quitando capas del ego y acercarnos al ser, remarcaré que hagáis las tareas renunciando al éxito, que las hagáis para expresar vuestras capacidades (y, mientras lo hacéis, seáis conscientes de estarlas expresando).

Eso evitará que se conviertan en acciones del ego-ideal. La línea es fina y, sin querer, a menudo la podemos traspasar.

Cuando actuamos desde el ego, estamos “luchando contra algo”; en cambio, cuando actuamos desde el Ser, “expresamos lo que somos”.

Desde fuera no se nota ninguna diferencia, pero interiormente la diferencia es inmensa.

Muchas gracias

¡Espero haberme expresado bien!



Sobre analizar una situación

Hola Daniel,

¡Buenos días!

Nunca antes había escrito para preguntarte dudas,

¡Pues bienvenida!

De hecho, verás que dentro de pocas semanas el volumen de preguntas de los boletines bajará: ya iremos mucho más centrados en el trabajo individual y habrá menos dudas.

¡Pero te/os animo a preguntar siempre que tengáis una duda!

¿De acuerdo?

he ido siguiendo el curso y haciendo ejercicios por mi cuenta y no he tenido la necesidad de escribir nada... Tampoco puedo verte nunca en directo, tengo hijos y las 21h es el momento de máximo ajetreo en casa...

Voy siguiendo el curso cuando puedo. Me gusta mucho, gracias por impartirlo.

Y yo, ¡encantado!

Me apunté estando embarazada al curso de Aula Interior para conseguir paz interior, serenidad... pensando que era un muy buen momento para enfocar la vida de otra manera.

Hace un mes y medio, más o menos, he dado a luz. Es el segundo hijo. Y ahora mismo creo que estoy desbordada a nivel emocional.

¡Uf! Lo imagino.

Adaptarse a un hermoso/a hijo/a que ha venido a compartir gran parte de su vida con nosotros es un proceso. Generalmente se nos vende una visión idílica y maravillosa de este proceso que, en la realidad, implica esfuerzo y adaptación de todas las partes implicadas.

No es fácil.

Y lo peor es que, si no lo vivimos así, tendemos a sentirnos culpables como si nosotros fuéramos la causa.

Cuando la realidad es otra: la causa es que el relato edulcorado e idílico que nos han vendido no es cierto.

Estos días de Navidad en que representa que tenía que hacer más trabajo de observación y tenía que nacer mi YO interior, tengo la sensación que el personaje ha dominado mi vida más que nunca! Ha estado lamentándose y haciéndose la víctima más que nunca, sobretodo con mi pareja, que tiene una paciencia... pero también con mi madre, amigas... ¿Será por las hormonas del postparto o el hecho de dormir poco?

No dudes que las dos cosas influyen mucho.

¿Puedes darte cuenta que si te tomases una quincena de cafés cada mañana, bien cargaditos, eso influiría en tu capacidad de “conducir” tu cuerpo y tu capacidad cognitiva?

Pues no dudes que nuestro cuerpo acusa el cansancio (¡sin lugar a dudas!) y los intensos cambios hormonales tras el parto.

Y, claro, eso requiere mucha “mano izquierda interior” para percibirlo y no hacerle mucho caso... ¡pero no suele ser fácil pues nos solemos identificar con lo que sentimos!

Y, encima, nos solemos maltratar (criticándonos, exigiéndonos, hablándonos “mal”...) en esos momentos y acabamos sintiéndonos culpables o similar...

Supongo que el solo hecho de darme cuenta ya es un avance...

¡No lo dudes!

Pero en estos momentos de inestabilidad total veo complicado avanzar en el trabajo interior... ¿Me puedes aconsejar? ¿Quizás no es un buen momento para hacer trabajo interior?

Mira, en mi experiencia los momentos difíciles son momentos de gran avance interior aunque no avancemos (externamente) ni un centímetro.

Mira, en mi vida he tenido (y todavía tengo) momentos en los que, por más esfuerzo que ponga, parece que no avanzo, que no me centro tanto como quisiera.

Lo curioso es que, cuando esa época difícil pasa (y a veces se hace eteeteerna), me doy cuenta que todo el trabajo realizado sí ha dejado su poso y sí he crecido mucho.

Generalmente lo comparo con entrenar atletismo llevando una mochila muy pesada y botas de plomo. ¡Los entrenos son duros y no hay forma de hacer una buena marca.. por más que me esfuerce! Pero cuando me quito la mochila y las botas, de repente, corro ligero como una gacela gracias a que, todo el esfuerzo que parecía inútil sí estaba fortaleciéndome.

Creo que ahora vives eso.

Entiendo tu frustración, pero también entiendo que es una maravillosa oportunidad para avanzar mucho aunque parezca que no sea así.

Cuando esta situación pase, si has intentado trabajar interiormente verás los frutos aunque ahora no los veas.

Pero eso solo es mi experiencia. La comparto para que la tengas en cuenta. Pero solo es mi experiencia.

El día 31 por la mañana fue el peor día de todos! Hice algo que me hace sentir fatal, no me reconozco... Le di un cachete a mi hijo mayor. Es algo que nunca había hecho antes y encima va en contra de mis principios de crianza y educación!! Siempre he creído que el respeto a las personas es básico!

Lo entiendo. Y, claro, eso nos lleva a sentirnos fatal, ¿verdad?

Sin embargo, en los momentos de debilidad suele pasar que los implícitos sociales (aquellas creencias en las que fuimos educadas/os) salen a la luz.

Por ejemplo, si tuvimos padres/madres que perdían la paciencia, o si tuvimos profesores que nos faltaban al respeto, esto sale a la superficie (como el resorte vinculado a una herida antigua) de forma involuntaria.

Es una oportunidad para ver que, aunque en circunstancias normales, tengo esto bajo control aún sigue latente en mi interior y aún debo “sanarlo” de alguna manera.

Por eso, en el curso, propongo tres meses de potenciación y limpieza de

los tres centros: limpiar el centro emocional, el energético y el intelectual. Suele requerir trabajo, pero es importante.

Por esto decidí hacer el ejercicio que nos enseñaste de las preguntas, a ver si podía sacar toda la “caca”...

El problema es que hay preguntas para las que no sé qué responder, no sé si lo planteo bien... lo empecé a hacer en catalán, porque es mi lengua habitual y me salió así...

No hay problema con la lengua, la domino bien. Aunque te contestaré en castellano para que, quien quiera, pueda seguir con mayor facilidad. ¿De acuerdo?

el problema es que con los dos niños solo pude empezarlo y no sé si es mejor continuarlo aunque hayan pasado unos días...

Una vez empezado se puede ir haciendo poco a poco. No hay problema.

Lo que no puede hacerse es escribirse más de 24 horas después que sucedió. Pero una vez empezado ya ha quedado escrito y, por lo tanto, ya tenemos una base sobre la que trabajar que no ha sido deformada por el lapso de tiempo que haya transcurrido.

Gracias por todo y un fuerte abrazo!!

¡A ti por la confianza!

Aquí va:

Estamos a la cama por la mañana con mis dos hijos, el grande de 4 años y el bebé de 1 mes. Hace rato que el grande está insistiendo para que nos despertemos. Cuando me levanto de la cama, con el pequeño en brazos, el grande me dice que quiere tirar un juguete de madera contra la pared, le digo que no y le explico que marcará la pared, me mira y me vuelve a decir que lo quiere tirar, le vuelvo a decir que no y le vuelvo a explicar. Finalmente, tira el juguete contra la pared. Instantáneamente, le doy una bofetada a la mejilla. Me siento muy mal. Abrazo a mi hijo.

De acuerdo. He subrayado algunas frases y luego, al final, te he hecho algunas preguntas por si este trabajo (tal como ya está ahora) te sirve para ver unas pautas que se repiten a menudo y que forman parte de la estructura de tu ego o personaje.

He pensado que era la mejor manera de ayudar en este punto. Ojalá te sirvan las frases subrayadas y las preguntas finales que te hago.

¡Cruzo los dedos!

La personaje está en la cama con sus dos hijos.

- **¿Qué piensa de estar a la cama con sus hijos? La personaje piensa que está a punto de empezar un día agotador.**
- **¿Qué piensa? La personaje piensa que organizar el fin de año en casa con los amigos cuando hace 1 mes que ha parido no es buena idea.**
- **¿Qué siente? La personaje piensa que tiene poco apoyo de la pareja en estos días agotadores sino no lo serían tanto.**
- **¿Qué siente? La personaje se siente bien de estar a la cama descansando.**
- **¿Qué piensa? La personaje piensa que todas las mañanas tendría que poder descansar porque las noches son duras.**
- **¿Qué siente? La personaje siente que descansar le da energía.**

La personaje tiene un hijo de 4 años y un bebé de 1 mes:

- **¿Qué siente? La personaje se siente agotada**
- **¿Qué piensa? La personaje piensa que tendría que poder descansar más.**
- **¿Qué siente? Que tiene poco apoyo de su pareja para poder dedicar más tiempo a cuidarse**
- **¿Qué piensa? La personaje piensa que quiere a sus hijos.**
- **¿Qué piensa? Que son lo mejor que le ha pasado**
- **¿Qué siente? Que no siempre lo hace bien**

La personaje siente como el hijo grande va insistiendo para que se despierte

- ¿Qué siente? La personaje se siente cansada
- ¿Qué piensa? Que querría dormir sola para poder descansar
- ¿Qué siente? Que la situación la asquea
- ¿Qué piensa? La personaje piensa que el hijo grande es un pelmazo.
- ¿Qué piensa? Que se hace pesado porque necesita que estén por él.
- ¿Qué siente? Que no está lo bastante por él.
- ¿Qué piensa? Que no llega a todo
- ¿Qué siente? Que ahora tiene que estar más por el pequeño porque la necesita más.

El hijo dice a la personaje que quiere tirar un juguete contra la pared. (la frase correcta sería: “La personaje oye que el hijo dice....”) Recuerda: todas las frases deben comenzar por “la personaje” como sujeto de la frase.

- ¿Qué piensa? La personaje piensa que seguro que la situación no acabará bien.
- ¿Qué piensa? Que no tiene ganas de enfrentamientos.
- ¿Qué siente? La personaje siente que falta tiempo para dedicar a su hijo.
- ¿Qué piensa? Que la familia está mal organizada
- ¿Qué siente? Culpable por no poder dedicarle más tiempo.

La personaje le dice que no lo haga.

- ¿Qué piensa? La personaje piensa que no es una buena idea echar juguetes contra la pared.
- ¿Qué siente? La personaje siente que será difícil convencerle (cuidado: esto es un pensamiento, no un sentimiento. “Piensa que no le hará caso” y se siente “impotente” o similar)
- ¿Qué piensa? El hijo es bastante tozudo de carácter
- ¿Qué siente? Que no se asemeja nada a ella

La personaje le explica los motivos por los que no lo tiene que hacer.

- ¿Qué siente? El personaje siente que siempre tiene que estar dando explicaciones para conseguir que su hijo no haga tonterías.

- **¿Qué siente? Que le gustaría encontrar una buena manera de comunicarse**
- **¿Qué piensa? El personaje piensa que lo que le está explicando es muy lógico**
- **¿Qué piensa? Que los niños no utilizan la lógica**
- **¿Qué siente? Que a veces no entiende a los niños**

El hijo vuelve a pedir tirar el juguete contra la pared. (La frase correcta debería tener a la personaje como sujeto)

- **¿Qué siente? El personaje siente que su hijo está intentando desafiarla** (cuidado, esto no lo siente, lo piensa: “me está desafiando”, pero seguro que se siente de alguna forma y, muy probablemente, “impotente”)
- **¿Qué piensa? Que siempre llega un momento en que el niño entra en este juego.**
- **¿Qué piensa? El personaje piensa que su hijo acabará tirando el juguete puesto que nunca escucha.**
- **¿Qué piensa? Que su hijo siempre se sale con la suya**
- **¿Qué siente? Que ella necesita poner orden** (cuidado, eso no se puede sentir, sino pensar. Lo que se siente es desespero, o agotamiento o impotencia...)

La personaje le dice que no lo haga y vuelve a explicarle los motivos.

- **¿Qué siente? El personaje siente que se está haciendo repetitiva** (no: esto lo piensa, puesto que no hay ningún “sentimiento” que sea “Hacerse repetitiva. Lo que debe sentir es impotencia o similar si no tiene nada más como alternativa)
- **¿Qué piensa? Que no le gusta tener que perder tanto el tiempo**
- **¿Qué piensa? El personaje piensa que acabará tirando el juguete.**
- **¿Con que intención lo dice? Para que le haga caso (o, quizás, para justificar que ella “lo ha intentado”).** He añadido la pregunta puesto que “decir” es una acción y debe tener una intencionalidad. Se podría añadir esta pregunta en los otros lugares donde también la personaje habla con el hijo... ¡e incluso cuando habla consigo misma!

-

El hijo tira el juguete contra la pared. (La frase correcta debería tener a la personaje como sujeto: La personaje ve como el hijo tira el juguete contra la pared)

- **¿Qué siente? El personaje siente rabia**
- **¿Qué piensa? El personaje piensa que ha intentado explicarle bien pero su hijo no le ha hecho caso.**
- **¿Qué siente? ¿Con qué objetivo lo hace? Para tener la atención de la personaje** (ojo: no hablamos del hijo, sino de la personaje. Esto no es una acción de la personaje, sino del hijo, por lo tanto esta pregunta no era necesaria). Todo lo que hace otra persona para nosotros no es una acción: ¡no hemos hecho nada!

La personaje reacciona instantáneamente dando una bofetada a la mejilla del hijo.

- **¿Qué siente? La personaje siente impotencia**
- **¿Qué piensa? La personaje piensa que está cansada que no le haga caso**
- **¿Con qué objetivo lo hace? La personaje canaliza la rabia que siente dando una bofetada.** De acuerdo: sacar su rabia e intentar que le haga caso, ¿verdad?
- **¿Qué siente? La personaje se siente muy mal (culpable).**
- **¿Qué siente? La personaje se siente mala madre.**
- **¿Qué piensa? Que ha traicionado sus principios de educación y respeto hacia su hijo.**
- **¿Qué siente? (culpable) Qué perjuicios ha causado a los demás? El personaje ha perdido el respeto hacia su hijo.**

La personaje abraza a su hijo.

- **¿Qué siente? Amor profundo hacia su hijo**
- **¿Qué piensa? Que como ha podido darle una bofetada.**
- **¿Qué siente? ¿Con qué objetivo lo hace? Conseguir el perdón de su hijo**
- **¿Qué siente? Que no quiere perder el amor de su hijo**

Y, aunque puedes seguir analizando, te sugiero algunas preguntas pues es muy posible que lo más esencial del personaje (aquello que se repite continuamente) ya figure.

Vamos a allá. He subrayado esto:

La personaje piensa que organizar el fin de año en casa con los amigos cuando hace 1 mes que ha parido no es buena idea.

La personaje piensa que tiene poco apoyo de la pareja en estos días agotadores sino no lo serían tanto.

Que tiene poco apoyo de su pareja para poder dedicar más tiempo a cuidarse

Que no siempre lo hace bien

Que la situación la asquea

Que no está lo bastante por él.

Que no llega a todo

Que no tiene ganas de enfrentamientos.

Que la familia está mal organizada

Culpable por no poder dedicarle más tiempo.

El hijo es bastante tozudo de carácter

El personaje siente que siempre tiene que estar dando explicaciones para conseguir que su hijo no haga tonterías.

El personaje piensa que lo que le está explicando es muy lógico

Que los niños no utilizan la lógica

Que su hijo siempre se sale con la suya

Y, a partir de esas frases pregunto:

¿Es habitual que la personaje ceda ante demandas ajenas aunque no las vea claras o vean que le pueden perjudicar?

¿Es habitual que la personaje piense en pedir a los demás pero que lo haga poco o con poca fuerza o con pocos resultados?

¿Es habitual que a la personaje no le gusten los enfrentamientos y los evite?

¿Es habitual que, sabiendo que un procedimiento no funciona (como usar la lógica cuando se ve que no se comprende) insista en usarla? ¿Quizás para no usar otra cosa? ¿Quizás para no usar la energía?

¿Es habitual que, a partir de lo anterior, viva las consecuencias de ello?

¿Es habitual que su hijo de 4 años actúe energicamente a menudo poniendo en evidencia que su madre (la personaje) no actúa con energía?

¿Es habitual que la personaje viva impotencia ante lo energético: peleas, disputas, enfrentamientos o similares?

¿Evita la personaje usar la energía hacia fuera?

¿Suele la personaje vivir la culpa como un giro hacia ella de la energía que no expresa hacia afuera?

Y, claro, para irlo simplificando:

¿Puedes constatar que la personaje tiene dificultades con la energía y con exigir su propio lugar en el mundo?

¿Puedes ver que ahí hay, claramente, un centro débil y el origen de todo el problema?

Ojalá que estas preguntas te hayan sido útiles... tengo la hipótesis que ciertas cosas que has escrito hablan de una estructura que se va repitiendo...

¡Cruzo los dedos y ojalá te haya sido, de algún modo, útil!

También creo que tu pregunta habrá ayudado a más de una personal. Gracias por plantearla.