

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 14

[18 de enero 2019]

Índice

Utilidad del boletín	3
Dudas del Grupo Online	
Sobre el artículo de Navidad	4
Sobre las creencias con las que nos identificamos	5
Sobre el sentido de la Vida	6
Sobre el centro intelectual	10
Sobre el centro energético	19

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



Sobre el artículo de Navidad

Hola equipo de Aula Interior,

¡Buenos días!

He intentado añadir un comentario al artículo sobre la Navidad que escribiste Daniel y que está en la sesión anterior, pero no hay forma humana de que pueda subir lo, me da error, lo he probado hoy también y por eso me he decidido a enviar lo a través de este apartado de dudas.....

Gracias Daniel por este artículo tan entrañable de Navidad, sabes expresar con palabras lo que algunos intuimos!!!!

Me gusta la explicación de los regalos que los 3 Reyes Magos le hacen al niño Jesús, me sirve para profundizar en mi interior y facilitar el nacimiento de mi YO.

¡¡¡Pues yo me alegro de saber que os ha sido útil!!!

¡Viva!

Un abrazo !!!



Sobre las creencias con las que nos identificamos

Hola!

¡Hola!

Es divertido/curioso, ya que mientras intento hacer los deberes que nos mandaste en la última sesión, de escoger 3 de las 21 creencias en las que creemos que tenemos que focalizarnos, me doy cuenta que en las que me identifico hay una divergencia entre lo que veo que me han inculcado desde casa y lo que realmente he ido haciendo yo... ¡y dudo!

Pues no dudes, pues lo que importa es lo que tú has hecho. ¿Sabes qué ocurre? Pues que muchas veces nos dicen ciertas cosas pero nosotros nos rebelamos... ¡y tomamos otras creencias que son las nuestras! Haz caso a esas. ¿Te parece?

Por lo tanto, mi pregunta es... vamos a perseguir aquellas creencias que llevamos desde pequeños o aquellas que nos resuenan ahora, dejando de lado las que ya no nos resuenan a pesar de que nos hayan acompañado desde hace tiempo?

Las que ahora están vivas. Deja atrás las que ya abandonaste si ya no tienen peso en este momento. ¿De acuerdo?

Ufff! me cuesta saberlo, jeje así que aceptaré un "no te entiendo" de respuesta Daniel! jeje hay cosas que me han inculcado de pequeña, pero que mi vida a día de hoy no las tiene demasiado presentes para tomar decisiones y actuar, por aquí van los tiros...no sé si me explico mejor así,...ahí lo dejo :)

Pues yo espero que sí te haya entendido y que mi respuesta conteste lo que efectivamente preguntabas. ¡Espero que sea así! Pero si no lo es, no dudes en volver a preguntar.

:-)

Gracias!!!



Sobre el sentido de la Vida

¡Hola Daniel!

¡Buenos días!

Primero decirte que estoy aprendiendo mucho con este curso. Muchas gracias por tu trabajo.

¡Me alegro mucho!

Ya estoy despertando muchas veces durante el día, cada vez en más ocasiones. Me digo "hola" y disfruto de ese momento (curiosamente casi nunca en el baño...).

Je, je, je...

Conduciendo, en el trabajo, de compras, paseando... En esos momentos siento como que me agarro a mí misma pero todavía no encuentro una sensación de paz. Yo me percibo, conecto conmigo, me veo desde fuera pero me falta algo.

De acuerdo.

No te mires desde fuera.

Simplemente inclúyete dentro de tu atención e irás entrando más profundamente.

Desde hace muchos años me pregunto el sentido de la vida, el por qué de lo aleatorio de las vidas. Seguramente son preguntas sin respuesta.

Entiendo que hay que vivir el momento aquí y ahora porque no sabemos qué pasará mañana. Pero el ver que unos vivirán más o menos, otros tendrán enfermedades duras o crónicas, otros no tendrán padecimientos físicos hasta muy mayores, otros morirán en un accidente de tráfico, otros perderán a hijos... ¿por qué unos y no otros? Suelo preguntarme muchas veces el por qué de las cosas, como necesidad de entender. ¿Sus vidas valían menos? Sé que no, pero ¿todas las vidas hacen su función? ¿La vida de mi abuela, que siempre fue ama de casa y se dedicó

a sus hijas, fue tan valiosa como la de un científico como Einstein? No sé si es demasiado rebuscado lo que expongo...

Esta especie de lotería de la vida me inquieta desde hace mucho tiempo. Me dificulta estar en el aquí y en el ahora.

La vida no es aleatoria, sino matemáticamente exacta.

Recibimos lo que damos. ¡Obsérvalo!

Aunque parece que todo el mundo vive cosas diferentes, lo que viven es lo mismo bajo formas distintas: cambia el envoltorio pero no lo esencial. Todo el mundo vive enfermedades, muerte, abandonos, traiciones, fracasos... y también aprecio, éxitos, ternura, comprensiones... pero dependerá de cómo los vivas aprenderás a mantener la paz interior y la felicidad y el amor, o fallarás en el intento (¡y podrás volverlo a intentar hasta aprenderlo pues tras una dificultad viene otra!).

Creo que las formas de las dificultades cambian, pero las lecciones son esencialmente las mismas.

Esto es igual que con el colegio: aunque los compañeros/as y los/as profes son diferentes en cada colegio (y hay millores de colegios distintos en todo el mundo), lo esencial de las asignaturas es la misma. Naturalmente, hay colegios más agradables que otros, con patios llenos de árboles o totalmente asfaltados, con alumnado más o menos simpático, con profesores más o menos preparados y amables... ¡pero en todos se imparten las mismas lecciones tanto de conocimiento como vitales!

Pues lo mismo pasa en la vida.

Si en lugar de mirar lo que es diferente te fijas en lo que es igual, verás que subyace una profunda similitud en todas las vidas.

Y la respuesta positiva (si se quiere aprovechar la vida) siempre es la misma: aprende a aceptar lo que ocurre, a abrazar la vida que te toca, transfórmalo si puedes o acéptalo si no lo puedes transformar.

Da igual que tu “dificultad” tenga que ver con lo económico, con tu disminución física o psíquica, con tu familia, con tu cuerpo y sus enfermedades, con la situación política de tu país, con la muerte de

personas queridas... sea la que sea debes abrazar lo que vives y transformar lo transformable (si tienes herramientas para hacerlo) o aceptar lo que no se puede transformar.

Míralo y verás que, aunque cambian las formas, se imparte el mismo currículum. Todo sufrimiento tiene un único origen: la no aceptación de la realidad.

Verás que quienes saben abrazar la vida que les corresponde, siempre son felices al margen de lo que les ocurra. Pero también verás lo contrario: quienes no saben abrazar lo que viven, no importa lo que les ocurra son siempre desgraciados.

¿Lo miras?

No confundas la diversidad de formas con el hecho que todas las personas estamos aprendiendo el mismo currículum vital.

A medida que me hago mayor (ahora tengo 38 años), crece mi incertidumbre de qué pasará en el futuro, si sabré enfrentar enfermedades propias o de la gente que quiero o sus muertes (por ejemplo, de mis padres), o cómo lo enfrentarían ellos si me muriera yo antes. Tengo amigos que han perdido ya a padre o madre. Me asusta tanto dolor. No sé cómo relajar esa ansiedad por la incertidumbre del futuro.

Creo que lo anterior te será útil.

Creo que verás que lo importante no es trabajar fuera, sino en nuestro interior.

¿Lo miras?

Así dejarás de dar importancia a lo que pueda ocurrir y te centrarás en la respuesta que das.

Y si tu respuesta nace del amor y de la aceptación, tu vida siempre será un espacio de amor... ¡incluso en momentos difíciles!

Muchas gracias por tu respuesta.

Ojalá te haya sido mínimamente útil... ¿lo miras con atención?

Un abrazo,



Sobre el centro intelectual

Hola,

¡Hola!

¿Es mi ego, mi personaje el que tiene el centro intelectual equilibrado, vigorético o anorético?

No.

Pero como me he confundido con esa realidad errónea, sufro los resultados... ¡pero el personaje no existe! Justo porque no existe, podemos dejarlo caer.

El ego no tiene entidad propia: es una suma de errores y creencias falsas... ¡pero que no tenga entidad propia, que no exista “per se”, que sea solo una idea no quiere decir que creernos sus mentiras no genere consecuencias.

Mira, esto es lo mismo que la reina de Inglaterra: no existe per se, solamente es un acuerdo social, solo es una convención social, “las reinas” no están en la realidad sino que son una construcción social. ¡Pero sí tiene consecuencias creer en ella! Y, gracias a que no existe per se, pueden llegar a pasar a ser una república si así lo deciden y se dan las circunstancias...

En realidad, lo único que existe es el Yo esencial (que, en el fondo, no es más que una expresión de Dios -o de la Energía que está en todo y que, esto sí, es lo único existente); pero si yo me creo ser algo distinto eso tendrá consecuencias... ¡aunque sea mentira!

Por lo tanto, no es el ego quien tiene el centro desequilibrado (puesto que, en sentido estricto, no existe), sino que la Energía-Inteligencia-Amor que soy no puede expresarse tal como es, pues seguimos viviendo en un error mental...

¡Uf! ¡Espero haberme explicado!

**Los deberes de esta semana no los entiendo, no sé qué tengo que hacer:
“Haz una lista de aquellos problemas del centro intelectual más
importantes en tu vida”.**

Sí, quizás no lo he explicado bien.

Intento explicarlo mejor. Si no me explico bien, te ruego que vuelvas a preguntar, ¿de acuerdo?

Se trata que mires los problemas que tienes en tu vida y veas si tienen su origen, su causa en los aspectos intelectuales que no tienes equilibrados.

Por ejemplo, imagina que tú piensas de ti que eres “tonta/o”. Pues bien, cuando estés sufriendo por algo pregúntate: “Este sufrimiento tiene el origen es que pienso que soy tonto/a?”

Y ya está: mirar los problemas y ver si tienen su origen en el centro intelectual, en el desequilibrio que yo tenga en ese centro.

¡Uf! ¡Espero haberme explicado mejor!

Gracias, Daniel y a todo tu equipo.

Gracias a ti por preguntar. ¡Así podemos aclarar más el tema!

Hola Daniel,

¡Buenos días!

Tu última clase sobre el centro intelectual me ha descolocado bastante.

Ojalá pueda orientarte ahora y sacarte de la duda actual.

Al principio del curso cuando nos hablaste un poco de los tres centros, yo intuí que quizás el que podría salirme a mi más desequilibrado era el intelectual. Me identifiqué muchísimo con la falta de identidad que mencionaste.

De acuerdo, pero eso hay que verificarlo al ir observando el día a día, ¿verdad?

La cuestión era ir observándome, eso he hecho aunque tengo la sensación que me he quedado un poco a medias: si he hecho muchas observaciones iniciales pero me ha costado observar las intenciones con las que el personaje sentía o actuaba de tal manera.

De acuerdo. Sin embargo, como ahora tienes más práctica puedes seguir con ello e intentar descubrir esas intenciones. No todo puede hacerse a la primera, démonos tiempo.

La cuestión es que algunas de mis observaciones que se repiten son:

-el personaje se siente inseguro

De acuerdo.

Aquí hay que investigar el origen de la inseguridad:

¿Es porque no entiende el mundo y/o no tiene criterio ni las ideas claras y viven en una confusión?

Sería del centro intelectual.

¿Es porque teme no agradar a otros o teme que no le aprecien o teme que sabrán lo que siente y se avergüenza de ello o similar? Sería del centro emocional.

¿Es porque tiene miedo de ser agredido, no se ve capaz, desconfía de su fuerza o capacidad, se siente impotente de transformar lo que ocurre?
Sería del centro energético.

-el personaje duda interiormente

Exactamente lo mismo que antes

-el personaje necesita demostrar que es listo, busca el reconocimiento de los demás.

Y aquí hay que plantearse algo parecido:

¿Necesita demostrar que es listo porque se sabe tonto y quiere disimular?
Sería del centro intelectual.

¿Necesita demostrar que es listo para que lo quieran y lo aprecien o similar?
Sería del centro emocional.

¿Necesita demostrar que es listo para usar su inteligencia para protegerse y que no le agredan o que le hagan cosas que él es impotente de hacer o similar?
Sería del centro energético.

Creo que con los tres ejemplos anteriores lo entenderás mejor, ¿verdad?

-el personaje se muestra indeciso ante los demás, a veces no es que no tenga opinión sino que no me atrevo a expresarla

Si tienes opinión (y está basada en conocimiento, en criterio) no se trata de algo intelectual, sino más bien emocional (si temes que no te aprecien o similar) o energético (si te sientes incapaz de manejar una agresión o desprecio y poner a quien te agrede en su lugar).

-el personaje no para de pensar, da vueltas y vueltas, es como si así quisiera encontrar alivio, respuestas para calmar mi falta de confianza.

Y la falta de confianza es energética, es decir, ¿implica un mundo peligroso, un mundo que hay que controlar porque nos puede agredir?

¿O implica un buscar que me quieran? Sería emocional.

¿O buscas ideas para que te valoren y hagan cosas por ti que tú no te ves capaz, de modo que tu mente te protege del “peligro” externo? Sería energético.

-a veces me obsesiono en los aspectos negativos y me cuesta ver la realidad en su totalidad, de hecho me diagnosticaron de trastorno obsesivo compulsivo, siendo mi compulsión pensar.

De acuerdo, en este punto de la explicación, el pensar sería simplemente un problema psicológico-psiquiátrico. Igual como podemos tener problemas de reuma o de acné o de hígado, también podemos tener problemas psiquiátricos y ello habla de un mal funcionamiento del “hardware” que usa nuestra mente... ¡y ahí no hay personaje! Igual que no hay personaje en una gripe o una diabetes.

En tu última sesión relaciono estas observaciones con la anorexia del centro intelectual. I al decir tú lo de la falta de criterio, también me siento identificada, supongo que ello está relacionado con las dudas y con la indecisión.

Si las dudas son de no estar segura de la respuesta: sí.

Pero si las dudas son de temer que no te amen o de que tus ideas te protejan de un mundo difícil, entonces no sería intelectual.

Menuda sorpresa porque creía que era muy mental. Supongo que es aún pronto para decir que ese es mi desequilibrio principal. Sin embargo hay algunas cosas que no me cuadran. Por ejemplo hay muchos ámbitos en los que considero que si tengo criterio claro y propio, no me dejo arrastrar, como en política o en muchos temas de educación (soy profesora).

De acuerdo.

Lo que tampoco me cuadra es que en algunos aspectos tengo mucho interés por aprender, soy profesora de biología, antes me gustaba mucho indagar en la biología, después en la pedagogía... Otra de las cosas que no me cuadra es que no me da nada de pereza ponerme a estudiar, a indagar para mejorar mis clases, es más, a veces lo hago de forma compulsiva, de tal manera que me descuido a mí misma. Alumnos y profesores me alaban mucho en como explico en clase, en como estructuro las ideas, en lo bien que lo comprenden todo cuando yo explico. Me sale natural, y lo reconozco. Incluso hay algún aspecto del vigoréxico intelectual, como que a veces creo que yo tengo la razón absoluta en algo.

Je, je, je...

Es decir veo unas cuantas cosas del anoréxico, en clase parece que muestro equilibrio en cuanto a que los alumnos comprenden bastante bien mis asignaturas y veo también alguna cosa del vigoréxico, que lío tengo.

No te preocupes.

No se trata de que tengamos el 100% solo de uno. Eso no suele ocurrir (creo que en este mismo boletín hay alguien más que comenta que tiene un 30% de uno y el 70% de otro).

Se trata de eso: ver qué piezas tengo de una cosa y qué piezas de otra.

Y, también, ver como esas piezas nos dificultan la vida en el día a día.

De este modo veremos como ciertos déficits nos hacen la vida difícil.

Luego, ya veremos cómo se reequilibran, ya sean de un ámbito o de otro, ya sean de vigorexia o de anorexia.

¿De acuerdo?

Tiendo también a ser bastante dramática, es como si creyera que si no hago las cosas bien, algo malo puede pasar. Como si no tuviera confianza. ¿Dónde se encuadra esto?

Dependerá de lo que temas en esa desconfianza: que todo irá mal y no podrás tener recursos para sobrevivir en un mundo difícil y agresivo (sería energético); que no te querrán y te apartarán y estarás sola y triste (sería emocional); que nunca comprenderás lo que está pasando y vivirás siempre en una gran confusión (sería intelectual).

Aún faltan dos centros que ver pero tengo miedo de no llegar a un buen diagnóstico y de no poder superar el desequilibrio en el que me encuentro que me hace sufrir. ¿Y si soy un bicho raro que no tiene solución?

Je, je, je.... no te preocupes: no somos tan diferentes... y, además, creo que lo que te he contestado hasta ahora te ayudará.

Y no te adelantes a los acontecimientos.

Además, verás que tu NO escogerás las tareas para reequilibrar tus centros. No.

Verás que son ellas, las tareas, las que te escogerán a ti. Verás que algunas

te llamarán poderosamente la atención y sabrás que son las tuyas. No sufras por ello.

Lo verás.

¿Y si tengo los tres centros desequilibrados?

Eso seguro. Como todos/as.

Pero no te preocupes: empezaremos por el que está más desequilibrado y notarás cambios en pocos meses.

No pude evitar sentirme inferior cuando pensé que quizás yo tenía vigorexia intelectual y que la mayoría de la gente que hace el curso tiene su problema principal en el emocional o el energético. ¿Es más difícil evolucionar con ese centro “tocado”? I al ver todas las preguntas que te hago siento que poco he avanzado.

No, no te preocupes: da igual el centro que tengas “tocado”. Tengas que el tengas, podrás avanzar.

Pero hablemos ahora un momento de tu “trastorno compulsivo”: te ruego que no luches contra él, te ruego que lo abracés, que le digas cosas del estilo “cariño, no dejas de hablar... pero da igual... te quiero igual... todo irá bien... no sufras...” y lo abracés.

Creo que su presencia te puede distraer. Pero igual como nosotros no somos nuestro reuma, tampoco somos nuestros trastornos psiquiátricos. No los niegues (no negarías tampoco una diabetes), pero no le des mucho crédito a su blablabla infinito. ¿Lo intentas? ¿Puedes mirar con ternura tu trastorno obsesivo?

Disculpa por extenderme tanto Daniel, es una forma de buscar respuestas a mi angustia.

Y espero que alguna cosa de las que he dicho te serán útiles, ¿es así?

¡Ojalá!

Gracias.



Sobre el centro energético

Hola muy buenas,

¡Buenos días!

mis agradecimiento por la claridad, concreción y a la vez profundidad del curso.

¡Me alegro!

Pienso que mi centro energético es una mezcla 30% vigorético y 70% anorético, no me identifico totalmente con ninguna de las dos posibles desequilibrios, ¿como puedo aclararme?

Sí, puedes tener mucha razón.

A veces, eso puede suceder.

A veces, necesitamos reducir ciertos temas energéticos y, por otra parte, otros deben ser incrementados.

No pasa nada: tomamos nota y nos preguntamos: ¿alguno de ellos me produce a menudo problemas?

Pues vamos a atender primero aquellos desequilibrios que más sufrimiento nos generen en la vida diaria (en tu caso, es casi seguro -pero no podemos afirmarlo hasta verlo en la realidad- que allí donde tengas el 70% es aquello que más dificultades te generará).

¡Ah! Una última reflexión: a veces en el ámbito público (trabajo, vecindad, asociaciones donde vayamos...) tenemos la necesidad de potenciar un centro pero en el ámbito privado (pareja, hijos/as, amistades íntimas...) necesitamos reducirlo, o viceversa. No es ninguna contradicción, sino una realidad si lo hemos observado.

Tomamos nota y abordamos un crecimiento en un ámbito y la reducción en el otro.

Como ahora solo tienes que marcar “dónde estoy en desequilibrio”, creo que esto que has observado es lo que tienes que hacer. No te preocupes por si parece “raro”. No suele serlo.

Cuando abordamos las tareas para reequilibrar nuestro centro verás que unas tenderán a reducir ese punto y otras a potenciar el otro y observaremos los resultados. Lo habitual es que se vaya viendo un reequilibrio real en nuestra vida. Naturalmente, miraremos de empezar por donde haya más problemas (casi seguro que será por el 70% que indicas).

No te preocupes. Ahora marca eso y observa si esos dos puntos (que te parecían contradictorios) te generan problemas en tu día a día y si uno de los dos aspectos te genera más dificultad que los otros. Así tendrás la evidencia que, efectivamente, son aspectos desequilibrados.

Y en febrero veremos con qué tareas los equilibramos... y no te preocupes mucho: tú no escogerás las tareas, ¡ellas te escogerán a ti, te saltarán al cuello porque las verás evidentes, que las necesitas!

No te preocupes, vas bien.

...gracias

¡A ti!