

Butlletí de dubtes

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

AULA INTERIOR

## BUTLLETÍ

## Dubtes resolts

[2 setmana de gener]

# Índex

Utilitat del butlletí.....	3
M'agrada controlar-ho tot.....	4
Intento comprendre.....	5

## Utilitat del butlletí

Planteja els teus dubtes i experiències al correu electrònic de la Lurdes [info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com), ella m'ordena tots els correus i me'ls envia ja preparat per contestar un dia a la setmana. Sobre aquest word jo preparo els butlletins que s'aniran penjant al bloc [www.aulainterior.cat](http://www.aulainterior.cat), apartat alumnes.

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 mails 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 contesto en MAJÚSCULES DINS els 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?

## -M'agrada controlar-ho tot

**Bon dia Daniel**

BON DIA!

**i moltes gràcies per la dedicació i el teu temps,**

AL CONTRARI: ÉS UN PLAER PER A MI. DE FET, PODER-ME DEDICAR A CONTESTAR-VOS I A IMPARTIR ELS CURSOS, M'AJUDA A APROFUNDIR DINS MEU. ÉS UNA TASCA QUE M'ENTUSIAMA!

**m'agradaria compartir que ultimament he sigut bastant conscient d'una característica meva, si es que ho puc dir així fà temps que m'adono, però no era del tot conscient i ara si, sóc o m'agrada controlar-lo tot m'adono que amb aquesta observació de la càmera estic pendent i controlant tot el que està al meu abast, la meva família, els nens, la coses de casa...m'adono del que faig patir i del que pateixo jo també,**

OH! AIXÒ QUE COMENTES ÉS MOLT IMPORTANT. PER QUÈ?

DONCS PERQUÈ LA TEVA CONDUCTA DE CONTROL BUSCAVA EL QUE PENSAVA QUE ERA MILLOR, BUSCAVA EL CONTROL PERQUÈ CREIA QUE ERA UNA BONA OPCIO...

PERÒ ARA ESTÀS VEIENT QUE PROVOCA PATIMENT.

QUE ÉS UNA PÈSSIMA OPCIO.

CARAM!

ÉS COM QUAN JO M'ADONO QUE EL MEDICAMENT QUE M'ESTAVA PRENENT NO EM SENTA BÉ... LLAVORS EM PLANTEJO DEIXAR-LO! MENTRE CREC QUE ÉS UN MEDICAMENT FANTÀSTIC, EM NEGARÉ EN RODÓ A NO PRENDRE-ME'L.

PER AIXÒ REAFIRMO QUE L'OBSERVACIO ÉS UNA EINA FONAMENTAL PER INICIAR EL

CAMÍ INTERIOR: AIXÍ ANEM VEIENT QUE COSES QUE CREIEM BONÍSSIMES ENS FAN MAL (COM UN MEDICAMENT QUE NO ENS CURA I, A MÉS, TÉ EFECTES SECUNDARIS ADVERSOS). QUAN VEIEM AIXÒ, LA FEINA A FER A CONTINUACIÓ ÉS MOLT MÉS FÀCIL: HI HA MENYS RESISTÈNCIES DINS NOSTRE.

PER AIXÒ, QUANTES MÉS COSES DESCOBRIM DINS NOSTRE, MÉS FÀCIL ÉS AVANÇAR QUAN ES PLANTEJA LA FEINA DE REEQUILIBRAR LA NOSTRA PERSONALITAT (QUELCOM QUE FAREM EL PROPER MES DE FEBRER).

**perque a part d'aquest control que fà que m'estigui adelantant a qualsevol aconeximent per poder-lo "controlar" m'invaix un sentiment de culpa brutal perque em sap molt de greu un cop ja ho he fet veig que amb els meus fills, sobretot el gran i això que té 8 anys ,**

BÉ, ARA NOMÉS CAL QUE OBSERVIS COM HO VOLS CONTROLAR TOT.

I TAMBÉ QUE OBSERVIS LA CULPA I TOT EL QUE VA ASSOCIAT A LA TEVA CONDUCTA.

POSSIBLEMENT ES PRODUIRAN CANVIS PETITS SENSE QUE TU VULGUIS... PERÒ, PASSI EL QUE PASSI, ESTARÀS PREPARANT EL TERRENY PER DEIXAR-HO CAURE A PARTIR DEL FEBRER. NO DIC QUE SERÀ SÚPER FÀCIL, PERÒ SÍ DIC QUE SERÀ POSSIBLE PERQUÈ HAURÀS VIST QUE EL "CONTROL" NO ÉS LA SOLUCIÓ.... ¡SINÓ PART DEL PROBLEMA!

**però es que ell mateix m'ho diu, a la seva manera, però m'ho diu el meu marit igual em sap molt de greu, perque sóc la primera que no suportaria sentir-me "controlada" , m'ofegaria...**

DONCS OBSERVA-HO... I OBSERVA TAMBÉ SI AIXÒ QUE FAS ALS ALTRES TAMBÉ T'HO FAS A TU: AMB EXIGÈNCIA, AMB NECESSITAT DE CONTROL, AMB MALTRACTAMENT QUAN LES COSES NO LES FAS COM L'EGO-IDEAL PREFERIRIA...

**i es molt curiós, perque es algu que jo no suportava de la meua mare....**

SÍ. SOVINT ACABEM REPRODUINT EL QUE HEM VISCUT: ENCARA QUE, EN TEORIA, HAVÍEM PROMÉS NO FER-HO.

SOVINT AIXÒ PASSA PERQUÈ HO FEM DE FORMA INCONSCIENT, SENSE ADONAR-NOS...

PERÒ, CLAR, L'OBSERVACIÓ TRENCA AQUESTA INCONSCIÈNCIA I ENS OBRE A D'ALTRES OPCIONS...

**i em veig intento dir-me , val ....benvingut que ho veus**

SÍ!!

**i sobretot intento dir-me que el dany que hagi pogut causar no es responsabilitat meva, però no m'és fàcil....perque em trobo perduda, no sé on està el punt de no fixar-me en la resta i ocupar-me de mi...i es que es aquí una altre cosa, ocupar-me de mi ho he estat deixant de banda tant de temps....**

DONC ET PREGO QUE TAMBÉ ESTIRIS D'AQUEST FIL.

DIUS QUE CONTROLES L'EXTERIOR PERÒ T'OBLIDES DE TU... PODRIES MIRAR SI QUAN ESTÀS CONTROLANT L'EXTERIOR NO ESTÀS DEIXANT DE BANDA UN POSAR L'ATENCIÓ EN TU?

ÉS A DIR, POTS OBSERVAR SI CONTROLES L'EXTERIOR PER NO ABORDAR UN TEMA DINS TEU?

A VEGADES ÉS MOLT MÉS FÀCIL PROHIBIR AL NOSTRE FILL QUE VAGI A DORMIR A CASA D'UN ALTRE AMIC, QUE TREBALLAR DINS NOSTRE QUE CREIX, QUE "L'ANEM PERDENT" I QUE HEM D'ANAR CANVIANT EL TIPUS DE RELACIÓ QUE TENIM AMB ELL.... ÉS A DIR, EL CONTROL SUBSTITUEIX LA FEINA QUE HE DE FER DINS MEU.

POTS OBSERVAR SI AIXÒ ET PASSA?

IGUALMENT, JA ET DIC QUE AL FEBRER OFERIREM UNA SÈRIE D'EINES PER ANAR EQUILIBRANT LA NOSTRA PERSONALITAT, PER ANAR EQUILIBRANT EL QUE HÀGIM VIST...

**em sento trista per un costat i angoixada també...sé que vas dir que no haviem de canviar res , nomes observar....però no sé si puc anar aprofundint d'alguna manera**

**més...m'agradaria saber-ho i anar fent-lo, o algun altre recurs...o simplement respirar aquest moment i continuar observant...**

BÉ, ESPERO QUE L'ÚLTIMA PISTA QUE T'HE DONAT EL SIGUI ÚTIL: USES EL CONTROL PER EVITAR MIRAR DINS TEU?

I, LLAVORS, QUÈ ESTÀS EVITANT MIRAR?

HO POTS MIRAR?

SÉ QUE AL PRINCIPI ET COSTARÀ (I ET SEMBLARÀ QUE NO VEUS RES), PERÒ POC A POC VEURÀS LES TEVES NECESSITATS NO ATESES... I AIXÒ SERÀ UN ALTRE RAIG DE LLUM...

**moltes GRÀCIES DANIEL i rep una super abraçada**

TAMBÉ PER A TU I PER A TOTES LES PERSONES QUE ENS HAN LLEGIT: EL QUE HE DIT POT SER APLICABLE PER A TOTHOM...

:)

## -Intento comprendre

Hola,

BON DIA!

**Primer de tot et voldria donar les gràcies per tot el que ens ensenyes i comparteixes amb nosaltres durant el dia d'aula interior com amb el butlletí d'alumnes que ens permet estar en contacte i continuar aprofundint.**

M'ALEGRO QUE US SIGUI ÚTIL: AQUESTA ÉS LA INTENCIÓ!

**Portem tres sessions i tot i que crec entendre el que es parla a la classe, veig molt de sentit en moltes de les coses que es parlen a la classe i procuro tenir-ho present durant el meu dia a dia i intentant aplicar-ho a la meva vida...**

SÍ, I AQUEST ÉS EL SECRET: TENIR-HO PRESENT DE TANT EN TANT EN LA VIDA QUOTIDIANA.

MIRA, NOMÉS QUE LA IDEA SEGÜENT LA TINGUÉSSIS PRESENT, ET SERIA DE GRAN AJUDA:

"L'ORIGEN DE TOT PATIMENT ÉS LA NO-ACCEPTACIÓ"

PERQUÈ, LLAVORS, SEMPRE QUE TINGUÉSSIS ESTRÉS, PREOCUPACIÓ, TRISTESA... VOLDRIES BUSCAR LA CAUSA I INTENTARIES OBSERVAR QUÈ ÉS EL QUE NO ESTÀS ACCEPTANT...

JA VEUS: TOT ÉS BEN SENZILL I SI ES TÉ PRESENT DURANT LA VIDA QUOTIDIANA, LLAVORS LES COSES ENCARA SÓN MÉS ÚTILS: VEIEM, A LA PRÀCTICA, QUE EL QUE EXPLIQUEM A CLASSE ÉS CERT.

**Voldria explicar-te molt resumidament la meva situació actual. Fa 24 anys que estic amb la meva parella, ens estimem i tenim dues filles en comú.**



PERFECTE. HO ENTENC.

**La nostra ha sigut una relació a contracorrent des del primer moment ja que les nostres famílies no ens ho han posat fàcil perquè no volien que estiguéssim junts i molts dels problemes que hem tingut al llarg de tots aquests anys han sigut per aquest motiu.**

SÍ. HO ENTENC.

I EM CRIDA L'ATENCIÓ COM MOLTS DE NOSALTRES SOM INCAPAÇOS D'ACCEPTAR EL DRET DELS ALTRES A DECIDIR LA SEVA PRÒPIA VIDA. PERÒ ÉS BEN HABITUAL...

**Fins a dia d'avui hem conseguit tirar endavant la relació, les coses s'han anat complicant i tot i que jo ja sabia el que hi havia quan vaig decidir tirar endavant amb la relació, val a dir que quan va començar tot tenia només 17 anys i no m'imaginava el que m'esperava. El que sí que tinc clar és que de portes endins estem bé, ens entenem, tenim les nostres coses com moltes parelles però ens estimem i jo em considero una persona feliç al seu costat.**

I AIXÒ ÉS EL QUE IMPORTA, NO CREUS?

**Durant uns quants anys la relació amb la família s'ha anat "portant" com hem pogut però en el darrers anys i des de la mort del meu pare que era el que sempre havia posat més pau a casa i amb el que jo m'entenia més bé les coses s'han anat degradant a uns nivells força elevats.**

HO ENTENC.

**La meva mare és una persona que des de sempre ha sigut una persona molt negativa, pessimista i des de que tinc us de raó sempre l'he sentit parlar malament de tothom, de la seva mare, dels germans, de nosaltres i fins i tot del meu pare.**

D'ACORD.

**Fa un parell d'anys va començar a acusar al meu marit de que se li enduia coses de casa i arrel d'això tot i havent intentat de dialogar amb ella sense èxit per aclarir la situació ell no vol tenir contacte i jo ho entenc.**

SÍ. I CAL RESPECTAR-HO.

IGUAL COM SI TU DECIDEIXES DEIXAR DE TENIR CONTACTE AMB ELLA. SI FOS EL TEU DESIG CALDRIA RESPECTAR-HO.

SI FOS ELTEU DESIG, MILLOR QUE FOS MOGUT PER LA INTENCIÓ DE VOLER EL VOSTRE MÀXIM BÉ I NO PER RÀBIA, RENCÚNIA, ODI O SIMILAR.

**Tinc una germana que fa 10 anys que ha estat sense donar senyals de vida i tot i que jo de tant en tant la truco i m'interesso per ella mai ha volgut tenir contacte amb les seves nebodes i ha passat molts anys que ni amb la mare tenia contacte, ara si que fa un parell d'anys hi va a veure-la.**

I TAMBÉ ÉS RESPECTABLE, OI?

**Vaig a veure a la meva mare de tant en tant i portar-li les nenes tot i que em costa fer-ho, ja que em fa mal que em parli malament de la meva parella, hi ha dies que l'insulta i m'amenaça de que ja m'ho trobare, que seré una desgraciada, que perquè m'hi casava... Davant dels meus numerosos intents fracassats per posar pau entre les 3 parts, unes diuen que contra mi no ténen res, que es amb ell i l'altre que no vol saber res de ningu...**

HO ENTENC. PERÒ, EN REALITAT, EL QUE TA MARE VOL NOMÉS HO SAP ELLA (I, POTSER, NI AIXÒ!!)

**El motiu pel qual t'explico tot això es porque he intentat aplicar el que aprenc a aula interior a la meva vida...**

CLAR! ÉS EL QUE HEM DE FER! I TANT!

I COMPROVAR SI LA NOSTRA VIDA MILLORA O NO: AQUESTA ÉS LA PROVA DEL COTÓ, OI?

**I des de fa un temps que ja no intento posar pau, sinó que intento acceptar que aquesta es la vida que em toca viure i que aquest es el preu que haig de pagar per poder estar amb la persona que estimo...**

SÍ.

I QUE POTS DEIXAR DE VEURE TA MARE O ESPAIAR LES VISITES O...

QUE ETS LLIURE DE DECIDIR ALLÒ QUE SIGUI MILLOR PER A TU I PER A LA RELACIÓ.

NATURALMENT QUE ET POTS EQUIVOCAR, PERÒ SI SAPS QUE NO POTS CANVIAR TA MARE SI ELLA NO VOL, ESTÀ CLAR QUE NOMÉS POTS DECIDIR EL QUE TU VOLS FER DINS LA TEVA VIDA.... QUE TU ETS QUI MANES A LA TEVA VIDA...

**Intento aceptar que la família que m'ha tocat es aquesta i no la puc canviar...**

ET PREGO QUE, PER ACCEPTAR-HO, HO ENTENGUIS.

ÉS A DIR, QUE MIRIS LA FAMÍLIA QUE TENS I ET PREGUNTIS: QUAN ELS VULL CANVIAR (I ELLS NO VOLEN), ¿CANVIEN?

LA RESPOSTA ÉS, EVIDENTMENT: NO.

AQUEST SERÀ EL TEU PUNT DE PARTIDA.

I, CLAR, PODRÀS PREGUNTAR-TE: QUÈ SÍ PUC FER?

AIXÒ ET PERMETRÀ ACTUAR A FAVOR DEL QUE SÍ POTS FER, ENLLOC DE PATIR PEL QUE NO POTS FER...

AH! I NO DUBTO QUE AIXÒ QUE DIC NO ÉS FÀCIL AL PRINCIPI... PERÒ QUAN MÉS HO PRACTIQUIS MÉS FÀCIL ET RESULTARÀ I HO PODRÀS APLICAR A MÉS ÀREES DE LA TEVA VIDA...

**Intento aceptar que ells fan el que poden i que no ho poden fer d'una altra manera, i que jo també faig el que puc...**

SÍ. I ADONA'T QUE ESTIMAR-LOS ÉS RESPECTAR LA SEVA LLIBERTAT D'ACTUAR D'UNA FORMA O D'UNA ALTRA.

AGREDIR-LOS PERQUÈ NO CANVIEN O VOLER QUE CANVIÏN, TOT SOVINT ÉS UN

DESASTRE.

**Intento comprendre la meva mare per poder justificar els seus actes,**

NO CAL QUE JUSTIFIQUIS RES.

ELLA TÉ DRET A VEURE EL MÓN DIFERENT.

ELLA TÉ DRET A GESTIONAR EL SEU PATIMENT COM PUGUI... PERQUÈ ELLA TÉ DRET A APRENDRE AL SEU RITME.

LA COMPENSIÓ PORTA AL RESPECTE, QUE ÉS UNA EINA D'AMOR.

**intento veure-la com una persona que està sola i que a vegades no es troba bé, posar-me dins la seva pell i la seva amargura quan pensa el que pensa i penso que el seu patiment potser es tan o mes gran que el meu...**

SÍ. NO HO DUBTO.

**Intento comprendre que a la meva germana no vulgui tenir contacte amb les seves nebodes perquè mai li ha agradat la canalla i és lliure d'actuar d'aquesta manera encara que sigui la meva germana i només en tingui una...**

SÍ. ÉS AIXÍ..

**Intento pensar més en present, en l'aquí ara que en el que va passar ahir o en el que pugui passar demà...**

SÍ.

I PLANTEJAR-TE, QUÈ PUC FER JO PER SER FELIÇ TOT RESPECTANT LES PERSONES DEL MEU VOLTANT (INCLOSES TA GERMANA I TA MARE)?

**Intento comprendre el meu marit quan no vol sentir a parlar del tema, intento posar-me al seu lloc...**

SÍ.

**Intento justificar a la meva mare quan les nenes em demanen si la iaia vindrà a cagar el tió aquest any i jo sé que no vindrà**

POTSER NO CAL JUSTIFICAR-HO. POTSER VOLER JUSTIFICAR-LA NO ÉS NECESSARI. POTSER NO CAL. NOMÉS DIR: "NO HO SÉ, SI VINDRÀ" I SI PREGUNTEN PER QUÈ DIR "NO HO SÉ. JA LI PREGUNTAREM..."

NOMÉS CAL ENTENDRE QUE NO TOTHOM VEU EL MÓN IGUAL I QUE NO TOTHOM ACTUA IGUAL...

**I em trobo que fent tot això ja no tinc la ràbia que abans tenia perquè puc veure les coses des d'un altre punt de vista, però el dolor segueix sent-hi, la tristesa i la pena segueixen ben presents.**

POTSER HAGIS DE DONAR UN PAS MÉS.

PASSAR A ENTENDRE QUE AQUESTES PERSONES (COM TU) ESTAN EVOLUCIONANT I APRESENT A TENIR MILLORS RELACIONS, A SER FELICES, A ESTIMAR... I QUE TENEN DRET A FER-HO AL SEU RITME.

HO REITERO: TENEN DRET A FER-HO AL SEU RITME.

AL SEU RITME. NO AL TEU.

I, LLAVORS, T'ANIMO A MIRAR-LES AMB AMOR: DESITJANT QUE FACIN EL CAMÍ AL SEU RITME, QUE EL CAMININ A LA SEVA MANERA.... I TU DESITJANT-LOS QUE SIGUIN FELIÇOS

AIXÒ CANVIA LA MIRADA: ES CONVERTEIX EN UNA MIRADA D'AMOR I, CLAR, LA NOSTRA VIDA S'OMPLE D'AMOR.

**Penso que ara que vénen festes de Nadal fins i tot s'accentuen i quan veig les altres famílies ben avingudes, tot i que m'alegro molt per elles fa que la meva pena es multipliqui doncs trobo a faltar molt més al meu pare i jo em sento més trista i més sola que mai.**

POTSER SERIA UN BON MOMENT PER MIRAR ENRERE I AGRAIR TOT EL QUE VA

DONAR-TE.

NO CREUS?

MIRAR ENRERE I AGRAIR-LI TOT EL QUE VAU VIURE, TOT EL QUE VA FER PER TU...

HI HA DUES OPCIONS: MIRAR EL QUE NO TENS O MIRAR EL QUE ET VA DONAR I AGRAIR-LI.

ET PREGO QUE PENSIS QUINA DE LES DUES OPCIONS T'AJUDA MÉS.

I SI VEUS QUE LA SEGONA T'AJUDA MÉS... PER QUÈ NO SEGUIR-LA?

O ÉS QUE VOLS FER-TE MAL A TU MATEIXA?

I SI, EFECTIVAMENT, VEUS QUE NO ETS CAPAÇ D'AGRAIR I PREFEREIXES RECORDAR PER PATIR... AIXÒ SERÀ UNA ACCIÓ I, PER TANT, PODRÀS PREGUNTAR-TE: ¿QUINA INTENCIÓ TÉ EL MEU PERSONATGE EN FER-ME PATIR TOT RECORDANT-ME EL MEU PARE AMB TRISTESA ENLLOC DE FER-HO AMB AGRAÏMENT?

I SEGUR QUE TROBARÀS UN FIL INTERESSANT DEL QUE ESTIRAR...

**No sé si es el concepte de família que te idealitzat el meu personatge que fa que em senti així o sóc jo que no sé aplicar la teoria a la pràctica**

POTSER ÉS QUE, QUAN PATEIXES OBTENS UN BENEFICI AL QUE NO VOLS RENUNCIAR.

QUÈ VOLS OBTENIR PATINT?

VEURE'T A TU COM A PERSONA BONA I SENSIBLE?

A VEGADES, SI SOM FELIÇOS PODEM PENSAR QUE SOM FREDS, INSENSIBLES, QUE ESTEM TRAITANT LA FAMÍLIA... HO POTS MIRAR?

POTSER SI MIRES ELS BENEFICIS SECUNDARIS QUE EL PATIMENT T'APORTA ENTENDRÀS QUIN ÉS EL PROPÒSIT DEL PERSONATGE EN FER AQUESTA ACCIÓ...

TIRA D'AQUEST FIL...

POT SER MOLT INTERESSANT EL QUE TROBIS

(I ÉS UN FIL DEL QUE TOTHOM QUE ESTÀ LLEGINT AIXÒ TAMBÉ POT TIRAR QUAN PATEIXIN: QUIN ÉS EL BENEFICI QUE TREIEM EN PATIR? QUÈ OBTENIM DE BO EN PATIR?)

**perquè el cert es que intentant acceptar la realitat jo continuo patint.**

BÉ, IGUAL EL FIL QUE T'HE SUGGERIT D'ESTIRAR T'AJUDARÀ...

**Potser darrere de tot això hi ha alguna cosa bona que no sé veure, Daniel tu que penses de tot plegat? Creus que podria fer algun altre plantejament que pugui resultar més positiu?**

PROVA EL QUE T'HE SUGGERIT... POTSER ET DONI UNA INFORMACIÓ ÚTIL...

IGUALMENT, COMPROVA SI ARA (ENCARA QUE LA SITUACIÓ NO SIGUI PERFECTA) ÉS MOLT MÉS POSITIVA QUE FA UN ANY... AIXÒ TAMBÉ VOLDRÀ DIR QUE VAS BÉ, NO CREUS?

**Moltes gràcies per la teva atenció i fins aviat!!**

SÍ! LA SESSIÓ PRESENCIAL JA ESTÀ A TOCAR!

QUÈ BÉ!!

:)