

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 8

[4 semana de noviembre]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
¿Cómo evitar juzgarme cuando me observo?.....	3
Sobre el fantasear como acción y acciones y sentimientos.....	6
Si trabajo en una peluquería... ¿engordo el ego ajeno?.....	7
¿Cambio algo que sí me funciona?.....	11
Sobre la voz mental que me maltrata.....	12
La comprensión que surge del observar.....	14
Por la noche reviven mis miedos de infancia.....	17
Sobre la muerte y mi verdadero yo (1 en catalán).....	21
Sobre la muerte y mi verdadero yo (2 en castellano).....	22
Pasear por el campo y no entender que el amor sea una acción.....	23
Sobre analizar situaciones.....	26
Sobre el ego y su observación.....	31

Utilidad del boletín

Aquí encontrarás las dudas planteadas.

Te será muy inspirador.

No hace falta que las leas todas... ¡pero son súper interesantes!

A veces encontrarás dudas que tú también tienes, o encontrarás dudas que no se te habían ocurrido y, sin embargo, te ayudan un montón.

¡Aprovecha este boletín!

Si, tras leerlo, tienes dudas que no están en el boletín: escíbeme y te contestaré poniendo tu duda en el próximo boletín (no te preocupes: estará de forma anónima).

Estoy aquí para ayudarte.



¿Cómo evitar juzgarme cuando me observo?

Buenas tardes Daniel,
¡Hola!

En primer lugar quiero felicitarte por el curso , nos será de gran ayuda. Sí: sistemático, sencillo y profundo a la vez. También estoy seguro que os será muy útil.

A lo largo del tiempo he realizado varios cursos con la intención de crecer interiormente y obtener más herramientas para mejorar mi gestión emocional y desde que he empezado este curso me doy cuenta que hace falta una buena base sólida para llegar a nuestra verdadera esencia. Totalmente de acuerdo. Hace falta un trabajo constante y sólido.

Estamos al inicio del curso y veo que NO MANDO NADA EN MI VIDA y MENUDO PERSONAJE ME TIENE (nunca mejor dicho)

Je, je, je...

¡Te doy la bienvenida al mundo real!

A través de las distintas técnicas de observación me doy cuenta que estas, tienen un gran poder para detectar que creencias nos limitan y cuales son nuestros mandatos, automatismos y evidenciar cómo actúa nuestro personaje (hecho que no le gusta nada, por cierto ...).

Sí, las técnicas son sencillas, pero nos ayudan a ver.

Entiendo que no te guste ver ciertas cosas. Pero cuando suceda, te animaré a observar "esa/e que se disgusta", pues es otra cara del personaje.

Ya profundizaremos en este punto en diciembre, pero muchas veces confundimos al personaje con el "Pepito Grillo" de la conciencia que se molesta al ver cómo nos equivocamos... ¡observa a ese Pepito Grillo: también es personaje!

Cuando estamos más allá del personaje, podemos mirarlo todo y aceptarlo todo. Aprendemos pero no nos molestamos. Solo "tomamos nota".

Siempre he creído que YO era lo que pensaba, y eso me ha llevado a una lucha constante conmigo misma, juzgándome porque no gestiono bien emocionalmente en según qué situaciones o en ciertos temas, reprochándome y escondiendo una parte de mí que no quiero que los demás vean, unos miedos que están ahí... (MI VULNERABILIDAD)
¿Entiendo que no acepto esa vulnerabilidad?

Efectivamente: el personaje no acepta la vulnerabilidad y tú te confundes con él y por eso sufres.

Esa parte que ha querido "gestionar las emociones" (las emociones no se gestionan, se viven para que puedan fluir), luchar contra ti, juzgarte, etc. es, en realidad, una cara del personaje.

Lamentablemente, muchas veces creemos hacer trabajo interior y, en realidad, estamos engordando al personaje.

Ahora me encuentro que debo observar todos esos pensamientos que tanto tiempo he intentado evitar tener que a partir de observar como me hacen sentir y cómo actúo en consecuencia eso me lleva a cuáles han sido los pensamientos previos provocados por una percepción anterior. Ponerlos frente a mí.

¡Sí! Y ese no luchar, ese observar te irá llevando a una parte tuya que es invariable, a una parte tuya que está más allá de todo acierto y todo error,

a una parte tuya que es un testigo inalterable. ¡Esa/e sí eres tú!

Mi pregunta es... Cómo hago para observar sin que el personaje se apodere de esa observación ? Entiendo que si se apodera és que estoy juzgando y no observando...

Pues, cuando te juzgues, cuando te critiques, cuando sufras por lo que ves o lo que sea: observa a esa voz que critica, juzga o sufre. No te identifiques con ella: ponla en tela de juicio y observa lo que hace para culparte, para criticarte, para juzgarte... ¿De acuerdo? No digo que sea fácil, pero verás como te irá saliendo e irás descubriendo un lugar desde el que observar más allá de toda crítica.

Entonces ¿què enfoque debo hacerlo ? Intento no luchar contra lo que observo pero acaba teniendo más poder o mejor dicho le acabo dando yo ese poder, ¿es así?

Sí, y ya verás como algunas cosas irán cambiando por el mero hecho de observarlas consciente mente. La observación es, realmente, muy potente.

¿Qué busca conseguir el personaje con eso?

Pues busca tu bien. Busca que seas buena, santa, iluminada, equilibrada... ¡y está dispuesto a castigarte hasta que lo consiga!

Pero claro, no se da cuenta que es un imposible, que la única solución es que el/la personaje desaparezca pues ese es el origen de todo lo que quiere eliminar...

Me cuesta hacer una OBSERVACIÓN SIN JUICIO ...

Lo entiendo.

Por eso os dije que no os pedía que observaseis sin juicio... ¡sino que lo INTENTASEIS! El intento es más que suficiente. El intento dará sus frutos.

Referente a ACTI PENSO siempre tenemos en mente las acciones físicas, descubrir y observar que hay unas acciones psicológicas que también son consideradas acciones y que forman parte de cómo actúa nuestra mente nos será de gran ayuda sin duda para el largo camino que nos queda por recorrer.

¡Sí! ¡Observar los actos es, también, una herramienta muuuuy útil!

Muchas gracias por estar ahí nos vemos en la próxima sesión.

Sí: nos vemos el miércoles en directo o cuando quieras (y las veces que quieras) en diferido.

: -)



Sobre el fantasear como acción y acciones y sentimientos

Buenas noches Daniel,
¡Buenos días!

he leído en el dossier que fantasear es una acción interna, ¿pero no serían pensamientos? ¿Porque si fantasear es una acción desear no es una acción también?

Ambas cosas pueden ser ciertas pues nada es 100% exacto.

Fíjate que fantasear es una acción cuando uso la fantasía para huir de lo que me toca vivir o cuando fantaseo para no construir algo concreto en la realidad. Y eso nos lleva a preguntarnos: ¿qué desea obtener fantaseando? ¿qué está evitando construir o de qué está huyendo? Creo que esta pista te será muy útil.

Por otro lado, detrás del desear algo activamente activamente algo hay una idea que ese algo va a ayudarnos mucho a evitar o a conseguir algo. Y, por lo tanto, detrás el desear hay la oportunidad de encontrar el pensamiento que se oculta: ¿qué estoy procurando evitar o conseguir? ¿qué tiene eso que me parece tan importante?

Sin embargo, el desear me llevará a actuar de formas diferentes: me lleva a fantasear, o a esforzarme, o a telefonar a alguien para conseguir eso que deseo... Desde mi punto de vista, esto sí serían acciones que nacerían del "desear" que (aunque a veces no es totalmente exacto) es más un sentimiento que ninguna otra cosa.

Mira, quiero remarcar que todas las técnicas tienen sus puntos débiles. Pero lo importante es entenderlas y usarlas para ir hacia los pensamientos que nos hacen actuar de un modo o de otro encarcelándonos en una mecanicidad. Lo digo para que, al margen que ninguna técnica sea 100% perfecta, que eso no te impida sacarle el jugo. ¿De acuerdo?

por otro lado, ¿detrás de una acción siempre hay un pensamiento, pero también hay siempre un sentimiento detrás de una acción?

En la casi totalidad de acciones también hay un sentimiento. En nuestra vida solemos valorar/juzgar todo lo que vivimos y, claro, eso conlleva que haya siempre sentimientos tras todo lo que hacemos.

De hecho, una de las formas de motivarnos es sentir. Cuanto más "apetecible o deseable" pensamos que es algo, más fácil es actuar. Por ello muchas veces comento que la motivación más potente no es la fuerza de voluntad, sino el amor, que algo nos guste hace que actuemos de forma más constante.

¿O puede haber solo un pensamiento detrás de la acción sin haber pasado por el sentimiento?

Te animo a observarlo en tu propia vida, así verás la respuesta al margen de lo que yo diga. Pero, desde mi experiencia, es casi imposible que (al menos en temas importantes) no haya un sentimiento que acompañe, previamente, a una acción.

¡Pero te animo a observarlo en ti! Da igual lo que yo diga. Lo importante es lo que tú ves.

Gracias!

¡A ti por las preguntas!



Si trabajo en una peluquería... ¿engordo el ego ajeno?

Hola Daniel,

¡Hola!

Me pongo en contacto contigo, porque tengo dudas sobre la diferencia entre juzgar y observar.

¡Adelante! ¿Cuál es tu duda concreta?

En ocasiones conozco a una persona y la observo, su físico, cómo viste, cómo habla y se expresa, su manera de actuar o su actitud según la situación o circunstancia... luego hay una parte de mi que analiza toda esa información.

¿Analiza quiere decir que simplemente tomas nota, o comparas con un modelo mental?

Si solo tomas nota, no juzgas.

Si comparas con un modelo y valoras diciendo si fuera más alta le quedaría mejor la ropa, si fuera menos... ¡estás juzgando!

¿Al analizar, estoy juzgando?

- No critico (he sido poco dado a la crítica en lo que tengo vivido).

Bueno, eso es muy habitual. A menudo hemos sido educadas/os para valorarlo todo y ser muy exigentes con la realidad y nuestros resultado... ¡y eso lleva a la crítica muy fácilmente!

- En la parte física exterior, si que opino para mi mismo, pensando en que yo le haría cambios a esa persona para mejorar su aspecto, (me refiero a cambios en el peinado, maquillaje si es mujer, estilo de vestir más adecuado a su altura y forma de su cuerpo) ¿Es eso criticar o juzgar?

Es juzgar. No es observar. La estás comparando con un modelo.

Quiero explicarte que uno de los trabajos que tengo en estos momento y desde hace unos años es el de asesor de Imagen y estilista personal, esa es una de las funciones con las que me gano mi sustento.

De acuerdo. ¡Ah! Eso puede cambiar un poco lo que he afirmado antes. Mira, si lo haces como una forma de "creatividad" no para que la persona encaje en un modelo y no para criticar el aspecto actual, sino como un ejercicio creativo mental, eso no sería juzgar, ni sería observar. Sería crear, sería jugar creativamente con la realidad.

¿Puedes ver la diferencia?

Es lo mismo que puede hacer un pintor al ver un lienzo. No juzga el lienzo, sino que juega con su creatividad.

Pero si piensas "este peinado le queda fatal" o similar... entonces el punto de partida sí sería una crítica.

También decirte que si las personas no vienen a mí o me preguntan, no les doy mi opinion sobre su Imagen física, y ahora menos porque comprendo que no me corresponde hacerlo, al menos que de ellos salgan contratar mis servicios profesionales.



También comentarte, que desde que estoy haciendo el curso "Aula Interior", he sentido conflictos, por ejecutar una función profesional que vaya en contra de la conciencia, ya que comprendo que trabajar en el sector de la Imagen personal puede potenciar el EGO/Personaje de mis clientes. ➔ ¿Es incorrecta mi función profesional? ¿O es el Ego que me esta haciendo sentir culpable, porque estoy obteniendo información del curso

sobre el Ego y la conciencia? y esos conflictos se transforman en sufrimiento.

Creo que puedes trabajar en imagen sin ningún problema. Tu tarea no es hacer crecer el ego de las personas necesariamente.

Tu tarea es que las personas se vean y se sientan bien con su imagen. Naturalmente que muchas personas usan su imagen para ganar seguridad porque no viven en un yo profundo y se identifican con su físico. Pero tu tarea no está generando ese ego. Al contrario, tu presencia y tu trabajo puede ayudarles a entender que lo estético es valioso en sí mismo pero que ellos están más allá de que sean más o menos jóvenes, bellas/os, etc.

Te pongo un ejemplo que te ayudara (bueno, eso espero): si fueras profesor podrías pensar que muchos estudiantes estudian porque su ego se identifica con obtener un título. Pero eso no implicaría que tu tarea no fuera útil: podrías seguir enseñando intentando estar muy presente, muy despierto para que tuvieran un modelo de persona que no usa los conocimientos para construir una imagen de sí misma, pero que no rechaza el saber.

Del mismo modo, puedes cuidar a las personas estéticamente pero verlas como mucho más allá de su forma física y, aunque sea con tu mera presencia, procurar transmitirlo.

El arte aplicado al vestido, al peinado o a lo que sea es bello, es creatividad. Desde esta perspectiva podrás seguir aportando cosas bellas con tu trabajo y ser útil a tus clientes/as. ¡Ojalá esta reflexión te ayude y todas las personas que nos leen la puedan adaptar a sus empleos!

¡Ah! Una última cosa: cuando sufras por pensamientos como estos que cuentas: ¡obsérvalos! Forman parte de tu ego, de tu programación. ¿De acuerdo?

- Lo que si que intento ahora (y desde hace unos meses atrás, desde que leí, por primera vez "7 herramientas de amor) es comprender la actitud de las personas y desde ahí nace mi aceptación.

¡Perfecto!

Ahora con el curso "Aula Interior", estoy más alerta y voy creciendo en comprensión.

Ahora que escribo esto me sale una sonrisa, porque hace un tiempo atrás,

las palabras comprensión y aceptación carecían de existencia o significado. Incluso la compasión la confundía con la palabra y significado "Lastima" ➔ Una palabra que creo que nace literalmente del Ego, ¿Puedes verificarmelo?

Totalmente de acuerdo: la lástima viene de sentirme superior y ver tus errores desde "arriba". ¡Un pequeño error del ego: nadie está ni por encima, ni por debajo! ¡Tampoco yo!

Pensaba en construir mi mundo ideal, y que las personas fueran y actuaran de manera que yo me sintiera bien. Y eso me hizo hacer muchas acciones que iban desde el goce y satisfacción cuando lograba mi meta, o del sufrimiento y el dolor cuando el resultado era diferente cómo yo lo había imaginado.

¡Claro: dependencia total del exterior y de los resultados para sentirme bien! Un error...¿verdad?

Lo mejor de todo, es que ahora puedo verificar que hice lo mejor que podía y sabía en ese momento, ahora he dejado de torturarme por mis errores, ahora empiezo a comprenderme y a tratarme con ternura.

¡Qué hermoso! Gracias por contárnoslo. Creo que este testimonio podrá ser útil a muchas personas.

"De hecho hasta los planetas chocan en el Universo, y del caos suelen nacer la mayoría de las estrellas" ➔ Significado metafórico. En realidad no puedo verificar personalmente si eso existe, por que aún no he estado en ese Universo físico.

Je, je, je...

En fin, cuando puedas y si te corresponde responderme a este correo, te estaré agradecido y valoraré tu información.

Lo pongo en el boletín: así es útil a muchas personas y, al ponerlo de forma anónima, nadie sabe quién lo ha enviado.

Te deseo todo lo mejor: felicidad y paz interior, y armonía exterior. Saludos Gracias, ¡también para ti! ¡Para todas y todos!



¿Cambio algo que sí me funciona?

Hola Daniel

¡Hola!

Mira, cada vez me voy enfadando menos con la vida y con los demás.

¡Me alegra leerlo!

Y ello demuestra que vamos aprendiendo. A nuestro ritmo, sin prisa. Pero aprendiendo.

Aún así, de vez en cuando, todavía a veces, me salgo de mi centro con dos personillas maravillosas que son mis hijos pequeños.

Lo entiendo. Cuanto más íntima es la relación, más conflictos pueden surgir. Y, claro, también son retos para que sigamos creciendo y nos relacionemos con mayor conciencia, con más respeto...

A pesar de que en los últimos años han terminado los “bofetones educativos” que salían de manera inconsciente, sí que es cierto que de vez en cuando se me escapa un grito cuando no recogen sus juguetes o cuando muestran celos entre ellos o cuando me parecen que son demasiado lentos haciendo las tareas escolares por ponerte algún ejemplo.

Lo entiendo.

Me imagino que eso surge cuando no entiendes que ellos tienen su proceso de aprendizaje (como el nuestro) y/o no tienes ningún recurso o herramienta que te dé luz para actuar.

Por eso insisto tanto en que hay que entender y tener herramientas. Por ejemplo, cuando sé qué hacer cuando tienen celos entre ellos, lo hago y eso me permite no caer en una impotencia que, sin darme cuenta, degeneraría en gritos o similar hacia ellos.

Cuando tú pierdes los nervios lo haces porque no sabes qué hacer. Por lo tanto, cuantos más criterios y recursos tengas, más fácil te resultará actuar desde la calma: ¡la sabiduría es útil!

Cuando ésto me ocurre, la verdad es que el enfado conmigo misma me

dura 5 minutos, lo que tiempo atrás podría durarme toda la tarde.
¡Me alegro un montón: veo que vas avanzando también en recursos y ternura hacia ti!

No hago exactamente el ejercicio de Byron Katie, con todos sus pasos, pero sí que me funciona para que se me pase en 5 minutos, comprender que son pequeños, que están aprendiendo, que ellos tienen su ritmo de aprender aunque no sea el ritmo que a mí me gustaría y que soy yo la que tengo que adaptarme a sus ritmos y darles un ejemplo de vida.
¡Perfecto!

La verdad que me funciona.

Creo que lo que hago, en esencia es muy similar al ejercicio de Byron Katie, aunque quizá me salte pasos, lo cierto es que me funciona.

No se si estimas que debo seguir como yo lo hago, o permitirme probar la técnica y abrir nuevas experiencias.

Mira, como soy muy práctico, te diría que sigas con lo que haces pues te funciona y eso es lo importante. Si alguna vez quieres probar con variaciones, hazlo. ¡Pero mientras te funcione lo que haces, no hay necesidad ninguna de cambiarlo! ¿Verdad? Al contrario, seguro que puedes ir profundizando en esa profunda verdad y cada vez te será más útil: cada persona está en su propio proceso y aprenden de los resultados que obtienen...

Un abrazo

También para ti, para todos, para todas



Sobre la voz mental que me maltrata

Hola Daniel,

¡Hola!

Observando al personaje me doy cuenta que hay una serie de pensamientos que siempre se repiten.

Por ejemplo, pensamientos relacionados con el perfeccionismo, cuando no hago bien una cosa, el personaje me dice "eres inútil" y automáticamente siento tristeza, rabia, impotencia.

Como ya sé que es el personaje, intento dejarlo pasar, y curiosamente entonces me dice "eres tonta por sufrir por eso".

El juego es, me maltrata, me siento mal, me doy cuenta del origen, y me vuelve a maltratar por haber caído en su trampa ¿es normal?

¡Totalmente normal! Aunque no solemos hablar de ello, la gran mayoría de personas adultas tienen un personaje (voces interiores) que los/nos maltratan. La forma de hacerlo puede cambiar, pero el maltrato está ahí.

Por cierto, cuando te diga cosas del estilo "eres tonta por sufrir por ello", no olvides que sigue siendo el personaje. No lo confundas con la voz de la conciencia (esa voz nunca nos agrediría). No le hagas caso a lo que dice y pon el foco en observar qué te dice y toma nota. Esa es nuestra tarea en este punto del curso: observar y tomar nota.

Por otra parte, si ya sé cual es el origen del pensamiento porque he reflexionado sobre ello (también hice terapia un tiempo y lo trabajé) y creo que es porque en mi infancia "me programaron" para competir en un deporte, que se me daba muy bien, y yo aprendí que si ganaba obtenía la recompensa del amor de mis padres.

Ahora, parece ser, que tengo que hacerlo todo bien porque es lo que tengo grabado. ¿Porqué sigo sufriendo? Si ya he entendido porqué me pasa. ¿Realmente no lo he entendido? Seguramente lo has entendido. Pero aún te falta vivirlo hasta el fondo.

¿A qué me refiero? Pues muy sencillo. Se trata que lo observes y lo vivas sin querer defenderte de ello, sin querer vivir otra cosa.

Por ejemplo, tu personaje te agrade verbalmente para que seas perfecta/o y ganes el amor ajeno. Lo ves. Te das cuenta. No luches contra ello. Centra tu atención en ver que la voz está ahí y que también está ahí el deseo de que te den amor.

Ese mirar es lo que ahora debes hacer.

No intentes cambiar nada. Solo darte cuenta.

Si quieres dejar de sentirlo... ¡ya estás intentando cambiar!

Te animo a mirarlo, a observarlo sin luchar contra eso, solo dándote cuenta para ver que está ahí.

Puede parecer poco. Pero te aseguro que es mucho.

Durante años has querido cambiar lo que sentías.

Te ruego que no lo hagas.

Te ruego que solo lo observes: "veo la voz que me grita para que actúe perfecto y obtenga amor", "veo el deseo de conseguir aceptación". Y ya estar. Ver eso. Mirarlo. No luchar contra ello.

Hazlo y ya me contarás qué pasa en las próximas semanas...

Y ahora voy a remarcar algo importante: durante años intentamos luchar contra lo que nos decíamos y sentíamos. No da resultado. Lo engrandece. Dejad de enfrentaros. Observad. Mirad. Acoged lo que ocurra en vuestro interior mirándolo; sin creéroslo, pero sí mirándolo, observándolo.

Esto os será muy útil y es lo que ahora debemos hacer en este punto del curso. ¿De acuerdo?

Muchas gracias,

¡A ti!

Un abrazo.

:~)



La comprensión que surge del observar

Hola!

Hola!

Un par de consultillas para el próximo boletín, porfa.

¡Adelante!

A veces observo pensamientos, que me indican claramente el mandato que hay detrás. Y a veces es tan obvio, que guau, impresiona no haberlo visto antes, no haber tenido la valentía de mirarlo antes.

Je, je, je... Sorprende, ¿verdad?

Pero otras veces lo que observo son pensamientos sueltos, que por sí mismos no creo que constituyan un mandato, solo son pensamientos que aparecen, pero no con la suficiente fuerza como para yo considerarlos mandato. A raíz de ir observando con constancia iré viendo si conforman un mandato, o si solo son lazos sueltos?

Efectivamente. No todo tiene la misma fuerza. Obsérvalos. Quizás no tengan importancia, pero por si acaso los observas cuando estén ahí presentes...

A mi personaje le encanta observar a los personajes de los demás! Es más sencillo ver a los otros que verse a uno mismo. Es la imagen aquella de la biga en el ojo propio.

Je, je, je... ¡lo entiendo totalmente!

Y ahí te observas por si estás haciendo eso ¡¡para evitar mirarte!! je, je, je...

Sin querer hacerlo me sale automático.

¡Pues a observarlo, casi seguro que lo haces para evitar ver algo en ti! En el momento en que aparezca: ¡a mirar!

Imagino que conforma otro mecanismo más, de etiquetar y controlar a los demás para tener yo más seguridad. He de perfeccionar esto pero creo que va por aquí.

Te animo a observarlo. No lo pienses: míralo y lo verás. ¿De acuerdo?

Pero también me sucede que a veces observo algunas cosas en los demás que me están ayudando mucho a verles de otra manera, a sin querer actuar todavía, me posiciono de otra manera....algo más amable, algo menos exigente.....algo más unitario..... ya que empiezo a captar que todos tenemos nuestras propias rejas (perdón por lo escatológico, pero me imagino las rejas embadurnadas de mierda!).

Je, je, je...

Y esto último me parece más una comprensión veraz que fruto de mi personaje. ¿Qué opinas de esto?

Pues lo que ocurre es que el observar lleva a comprensiones. Y las comprensiones llevan a actuar diferente... ¡pero sin forzarnos, por mera comprensión! Y eso es normal cuando estamos en este proceso: cuando observamos sin querer cambiar nada... ¡se producen cambios!

:~)

Y ya por último, disculpa si has contestado esto otras veces, pero no logro verlo.

No te preocupes: estoy aquí para ayudar.

Considero que algunas creencias en mi vida son muy positivas, y que me sirven mucho, ya no sé si a mí yo central o a mi personaje pero que no creo que deban ser derribadas.

Bueno, no todas las creencias deben ser derribadas. Solo las que son falsas, las que nos hacen sufrir. Las ideas ciertas y que nos ayudan no necesitan ser derribadas. Lógico, ¿verdad?

Ejemplo: siempre voy a tener los recursos internos y externos para atravesar lo que venga, o mis valores éticos, aunque dinámicos y en constante crecimiento, me ayudan a tener una mirada profunda y amable de la vida. No sé, o tengo un personaje muy sibilino y elaborado, que bien pudiera ser, o no sé ver que esto sea perjudicial para mi yo central o real. En realidad es cierto: siempre tendrás lo necesario para ser. Eso es así.

La forma concreta como se plasmará no depende de ti, pero tú siempre tendrás lo necesario para ser. Lo que Es no puede dejar de ser... ¡y eso será así incluso hasta en el día de tu muerte física!

Guau, gente, esto que estamos haciendo es muuuuuy profundo, va muy al núcleo. Tenemos que ser valientes! Da miedito!

Observa al personaje que tiene miedito... tú estás detrás de eso. Ahí está tu personaje real, tu yo-real..

¿Te parece?

Y sí, gracias por tu valentía. Gracias por querer mirar en tu interior y estar aquí.

¡Gracias Daniel por acompañarnos!

Un abrazo.

:)



Por la noche reviven mis miedos de infancia

Hola, Daniel,

¡Hola!

Voy escuchando los audios y apuntando los pensamientos a partir de los sentimientos y mis intenciones cuando hago una acción.

¡Perfecto!

Remarco que los audios os pueden ser muy útiles.

Y también os animo a bajarlos y tenerlos en una carpeta junto con los documentos del curso como este boletín: todo ordenadito... Bueno, solo es una sugerencia por si te sirve...

Como yo lo voy perfilando sería algo como:

. percibo algo o siento una emoción en el cuerpo (un dolor repentino una contractura delante de una situación ¿es una emoción?)

Efectivamente: lo biológico (como una contractura) es emoción.

. inconscientemente pienso algo, hago un juicio

Claro: el pensamiento lo juzga casi todo..

. noto el sentimiento (a partir de ahí podré buscar el pensamiento inconsciente)

Efectivamente.

. entonces decido algo (actuo)

¡Sí! En el 99% de los casos suele ser en este orden. ¡Perfecto!

. lo hago con una intención (¿qué intención me lleva a actuar así o decidir

esto o aquello?)

Efectivamente: observar el hecho para descubrir su intención.

Una vez hecho todo esto (tanto en algo que me hace sufrir como en algo que me produce alegría) intento buscar la creencia que hay en el yo-idea, el mandato o creencia que lo sustenta.

¡Sí!

De la misma observación va surgiendo la evidencia de unas ideas que se repiten...

Voy encontrando algunas que me resuenan bastante, pero hay dos situaciones que se me repiten mucho y no acabo de ver el mandato. Te comento por si me puedes ayudar:

¡Lo intento!

Cuando yo era muy pequeña (puede que 3, 4 más o menos), al hacerse de noche o por la noche yo presentía a mi madre desde la puerta de mi habitación que estaba entornada.

De acuerdo.

Yo buscaba la seguridad de ella, pero ella vivía en un estado de alteración terrible siempre: ataques de nervios, intento de suicidio, gritos, descontrol total.

Pobre. Debió vivir en un infierno.

Ojalá tú puedas ver que podemos vivir en lugares diferentes, que no necesitamos vivir en ningún infierno, que podemos amarnos y comprender a los demás (y a nosotros/as mismos/as) y eso nos lleva a un cielo de aceptación.

Ahora tiene 89 años, vive en Canadá, pero sigue igual que en aquel tiempo.

Una pena que no haya podido aprender.

Sin embargo, espero que tú si hayas podido aprender...

La diferencia es que ahora escucho todo esto por teléfono y no tengo 4 años, pero sólo puedo llamarla el día que yo me siento con mucha energía.

Totalmente lógico. Mientras no vivas continuamente en un amor profundo e inalterable, es inteligente llamarla solamente cuando tu energía esté alta. Es sabio cuidarse y actuar cuando podemos cuidarnos. Totalmente lógico y sabio.

Desde que he empezado lo de la observación y he ido tomando nota veo

como se me repite y se relaciona el tema de hacerse de noche, del descontrol psicológico, de la vulnerabilidad, de la sensación y el miedo a la soledad (creencia que no debe ser mía porque a mí me encanta hacer cosas sola y vivir con mi perro. Sé que tengo a mis hijos, mis amigos, mi creatividad, pero a la que empieza a hacerse de noche la liamos!). No huyas de ello. Vívelo mientras lo observas.

Te animo a leer con atención el comentario que he hecho a la persona que antes ha escrito de vivir sin querer huir de lo que siente mientras lo observa.

Te será muy útil.

Mira, esto lo explicaremos en abril. Pero todo a lo que me resisto, se enquistaba en el interior y se repite.

Para liberarnos debemos darnos permiso para vivirlo. No huir. Vivir mientras observamos: "esto está ocurriendo ahora, el miedo está apareciendo ahora..." observándolo sin huir y sin identificarte.

Creo que esto te será muy útil y es lo que ahora toca.

¿Lo pruebas?

Dos de mis sentimientos que se me repiten son de miedo excesivo, de terror, no sé: uno, de parecerme a ella.

Y la idea es que tienes que ser diferente a ella... y eso implica una serie de características que no debes tener.

Observa cuando aparece el miedo de ser igual que ella. No huyas de ese miedo. Vívelo mientras lo observas.

Cuando lo vivas hasta el final, se irá transformando. Mientras lo evites, estará ahí siempre cristalizado.

Dos, cuando se hace de noche sin darme cuenta me voy alterando, me siento vulnerable y tengo miedo a que me pase algo y que me tengan que llevar a un hospital, sola. Cosas que me aterrorizan igual que a ella. No luches contra ello. Obsérvalo.

El luchar contra ello lo hace más grande. Obsérvalo.

Mientras lo observas, procura respirar con profundidad y con calma, procura mantener el cuerpo muy relajado (a menudo tensamos el cuerpo como una forma de no aceptar lo que pensamos: ahora lo vamos a vivir sin luchar, observándolo).

Mira, tu dignidad no cambia por el hecho de tener artosis o un problema psiquiátrico. No luches mentalmente contra la artosis, no luches mentalmente contra el miedo... Observa lo que ocurre.

Justo durante diciembre vamos a profundizar en esto porque, aunque no nos demos cuenta, el querer luchar y mejorar las cosas no ha servido de nada. Es más: ¡lo ha empeorado!

Es curioso que durante el día nada tiene que ver con lo que siento en esos momentos.

Lo entiendo. Ha quedado cristalizado a un momento determinado, una especie de anclaje.

Vívelo observándolo y verás como se va disolviendo.

Tu tarea no es disolverlo, sino observarlo sin luchar, vivirlo. ¿De acuerdo?

Intento desgranar todo esto, pero así como con los otros sentimientos voy estirando del hilo, aquí es como si estuviese metida en una espiral y no consigo ver el mandato.

Creo que el mandato es más claro que el agua: debes mantener la cordura, tener problemas psiquiátricos es malo... ¿Te resuena?

Si no veo el mandato, no veo qué me mantiene enganchada, qué creencia hay. Al final pienso que será cosa mía.

No sé si me puedes ayudar a saber cómo he de estirar de ese hilo, de cómo observar el humo con claridad para llegar al fuego. Me siento bastante perdida y estancada en este punto.

Ojalá esto te sea útil. Ojalá haya encontrado un nuevo hilo del que tirar. Creo que también será útil a muchas personas.

Gracias por estar aquí con tus palabras habladas, escritas. Gracias,



Sobre la muerte y mi verdadero yo (1 en catalán)

NOTA: Pongo aquí la respuesta en catalán y, a continuación, en castellano gracias a google translator (aunque lo he revisado un poco). Creo que es una consulta para el curso "Redescubrir los textos místicos para el Despertar" pero como no estoy seguro lo pongo en los boletines.

Bona tarda Daniel

¡Hola!

Et vull comentar una qüestió que em volta pel cap.

Endavant.

Tu dius que la nostra essència, el nostre jo és la nostra autenticitat, el que realment som i dius que tenim un ego que ens turmenta amb pensaments negatius que ens ocasionen sofriment i al qual no hem d'escoltar.

Sí. Efectivament. I hem d'observar-lo i transcendir-lo. Ens cal fer molta feina per anar més enllà de l'ego!

El jo ara està dins el nostre cos i jo em pregunto: què passa amb aquest jo quan el cos ha mort? El cementiri està ple de cossos, però jo crec que allí no hi ha ningú, tot és matèria.

La consciència s'expressa a través de cos.

Però la consciència és pura informació, pur alè vital sempre viu: canvia de forma, però sempre és. Allò que És no pot deixar de ser.

El que hi ha als cementiris es el cos, la matèria convertint-se en altres formes... Però la consciència és a tot arreu, ella sempre És.

El jo seria l'ànima que sempre ens han dit que no mort mai? I si mort on és el jo del meu pare i la meva mare ? I on serà el meu jo?

No hi ha pare, ni mare. No hi ha altres. Només hi ha una Vida expressant-se. Jo sóc U amb tot. O millor dit, la Vida és U amb tot. La idea de la separació és l'error.

Però això a Aula Interior NO ho tractarem fins al juny...

Per tant, a Aula Interior, millor que no plantegeu preguntes d'aquest tema fins que arribi el mes de juny, et sembla? Ara ens concentrem en observar..

Gràcies per la teva atenció.

¡A tu! ¡Espero haver-te contestat amb prou claredat!



Sobre la muerte y mi verdadero yo (2 en castellano)

NOTA: Aquí está la respuesta anterior traducida al castellano.

Creo que es una consulta para el curso "Redescubrir los textos místicos para el Despertar" pero como no estoy seguro el pongo en los boletines.

Buenas tardes Daniel,
¡Hola!

Te quiero comentar una cuestión que me ronda por la cabeza.
Adelante.

Tú dices que nuestra esencia, nuestro yo es nuestra autenticidad, lo que realmente somos y dices que tenemos un ego que nos atormenta con pensamientos negativos que nos ocasionan sufrimiento y al que no debemos escuchar.

Sí. Efectivamente y que hemos de observarlo para descubrirlo y trascenderlo. ¡Hay todo un trabajo para ir más allá del ego!

El yo ahora está dentro de nuestro cuerpo y yo me pregunto: ¿qué pasa con este yo cuando el cuerpo ha muerto? El cementerio está lleno de cuerpos, pero yo creo que allí no hay nadie, todo es materia.

La conciencia se expresa a través de cuerpo.

Pero la conciencia es pura información, puro aliento vital siempre vivo: cambia de forma, pero siempre es. Lo que es no puede dejar de ser.

Lo que hay en los cementerios es el cuerpo, la materia convirtiéndose en otras formas... Pero la conciencia está en todas partes, ella siempre Es.

El yo sería el alma que siempre nos han dicho que no muerto nunca? Y si muerte donde es el yo de mi padre y mi madre? Y donde será mi yo?

No hay padre, ni madre. No hay otras. Sólo hay una Vida expresándose. Yo soy UNO con todo. O mejor dicho, la Vida es UNA con todo. La idea de la separación es el error.

Pero esto a Aula Interior NO lo trataremos hasta junio ...

Por lo tanto, en Aula Interior, mejor que no plantee preguntas de este tema hasta que llegue el mes de junio, te parece? Ahora nos concentramos en observar...

Gracias por tu atención.

¡A ti! ¡Espero haberte contestado con bastante claridad!



Pasear por el campo y no entender que el amor sea una acción

Hola Daniel,
¡Hola!

antes de nada decirte que tus clases las das con mucha pasión..Y que con tus expresiones y salidas tan divertidas , me lo paso pipa. Y gracias por explicarlo todo tan clarito y especificado.

Es que me encanta el curso: creo que es muy útil y, claro, me entusiasmo impartándolo.

Allá va mi pregunta : Cuando quedo con alguien para caminar por el bosque, estas personas hablan por los codos. Y empiezo a pensar que nos estamos perdiendo el contemplar la naturaleza en silencio. Soy consciente de que mentalmente, estoy haciendo un juicio de la otra persona . Quería saber, ¿qué pretende mi personaje o ego al pensar así?

Pues no lo sé pues no estoy en tu interior.

Pero igual quiere hacerte quedar por encima de la otra persona: "tú eres sensible a la belleza exterior y el otro, un insensible charlatán, no sabe apreciarlo"

Igual quiere evitar que vayas solo/a a la naturaleza: "mejor ir con este charlatán a estar aquí sola/o sin amigos/as".

Igual te recuerda que eres una cobarde y que no sabes decir a la persona que te acompaña que deseas un ratito de silencio... quizás te recuerda que por dentro puedes criticar lo que quieras, pero que no debes enfrentarte a nadie pues eso sería peligroso o mal educado o...

No lo sé, pero igual alguna de las pistas que te he dado te son útiles para tirar del hilo...

¿Lo miras? Solo tú puedes ver en tu interior...

: -)

También, en ocasiones que viene alguna amistad a casa, siempre tengo la necesidad de ordenar la casa y que todo esté perfecto y recogido, aunque para ello me quede un poco agotada. ¿Qué intenta mi personaje conseguir con ello?

Je, je, je...

¿Quizás que no piensen que eres desordenada/o y sucia/o?

¿Quizás quiere que piensen que eres eficaz?

¿Quizás quiere que vea tu casa es hermosa y que no la critique?

Fíjate que sería muy diferente si lo hicieras para que la otra persona se sintiera cómoda y acogida...

Creo que estas sugerencias te permitirán mirar en tu interior y ver si alguna de ellas se parece un poco a lo vives en tu mente...

¡Ojalá te haya sido útil y tengas un hilo del que tirar!

En lecciones anteriores, comentas que el amor es una acción y que se demuestra con actos.

Efectivamente

Yo siempre he pensado que el amor es algo que sientes y que por ello es un sentimiento.

Bueno, la mayoría de la gente lo piensa. ¡Incluso lo pone así en el diccionario!

No acabo de entender muy bien que el amor es una acción. ¿Me lo puedes aclarar?

Lo intento.

Para amar bien tienes que cuidarme, tienes que apoyarme, tienes que procurar que yo sea libre y feliz.

Y hacer eso es actuar. Todo eso son acciones.

Que lo hagas llena de sentimientos lindos o con dificultad, a mí no me importa. Lo que me importa es que lo que hagas.

Cuando tú me apoyas me amas, al margen de lo que sientas.
Cuando tú me agredes, no es amor... ¡aunque lo hagas sintiéndote muy llena de ternura y enamoramiento hacia mí!

Mira, te adjunto un link a un libro donde lo explico detalladamente en el capítulo 17, en solo 10 páginas. Creo que te lo aclarará mucho.

El libro se titula "21 creencias que nos amargan la vida".

Aquí el link al libro en castellano:

https://www.dropbox.com/s/7xzhbrtvmw41k3a/21-creencias-que-nos-amargan-la-vida_PDF.pdf?dl=0

Aquí el link al libro en catalán:

https://www.dropbox.com/s/8yjx396nn387u12/21-creences-que-ens-amarguen-la-vida_DANIEL-GABARRO.pdf?dl=0

Muchas gracias por tu curso y por ayudarnos en este camino de vida.
¡Me alegro que te sea útil!

Un abrazo Daniel

¡También para ti y para todas y todos!



Sobre analizar situaciones

Hola Daniel

¡Buenos días!

en cuanto al ejercicio de escoger una situación y observarla, no entiendo en qué momento se tienen que hacer las preguntas.

Mi situación es la siguiente

El personaje descuelga el teléfono y dice 'dígame'

El personaje se enfada

El personaje siente rabia

El personaje piensa que su madre lo invade y piensa que no lo respeta

El personaje le dice que no le ha dicho ni hola

El personaje le dice que no quiere que le llame más diciéndole los pisos que tiene que alquilar y cómo

El personaje le dice que tiene 47 años y que decidirá él

El personaje se siente culpable y piensa que es mala hija y que ha actuado mal

Mira, creo que hay alguna frase que todavía tendrías que recortar más: una única idea por frase.

Las pongo debajo ya separadas, como están en negro verás cuáles son y que sólo las he separado poniendo, como siempre, "El personaje" como sujeto:

El personaje descuelga el teléfono

El personaje dice "dígame"

El personaje se enfada

El personaje siente rabia

El personaje piensa que su madre lo invade

El personaje piensa que no lo respeta

El personaje le dice que no le ha dicho ni hola

El personaje le dice que no quiere que le llame más diciéndole los pisos que tiene que alquilar y cómo

El personaje le dice que tiene 47 años

El personaje le dice que decidirá él

El personaje se siente culpable

El personaje piensa que es mala hija

El personaje piensa que ha actuado mal

¿Cómo empiezo? ¿Qué pienso de la situación, del hecho...?

Muy fácil. Sólo hay que poner siempre dos preguntas que siempre son las mismas:

¿Qué piensa el personaje de....?

¿Qué siente el personaje de....?

Ya verás. Ahora te pongo un ejemplo con las 5 primeras frases:

El personaje descuelga el teléfono

¿Qué piensa el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué siente el personaje de descolgar el teléfono?

El personaje dice 'dígame'

¿Qué piensa el personaje de decir "dígame"?

¿Qué siente el personaje de decir "dígame"?

El personaje se enfada

¿Qué piensa el personaje de enfadarse?

¿Qué siente el personaje de enfadarse?

El personaje siente rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?
¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

El personaje piensa que su madre lo invade

¿Qué piensa el personaje de que su madre la invada?
¿Qué siente el personaje de que su madre la invada?

Y ahora, si hay alguna acción, hay que añadir una pregunta extra:

¿Qué quiere conseguir el personaje con... ?

¿Por qué? Pues porque el personaje no es tonto y, claro, cualquier acción que hace es una acción con una intencionalidad... y esto es lo que queremos descubrir!

Cómo en las frases que he puesto, hay 3 acciones, lo pongo tres veces.

Por lo tanto, quedaría así:

El personaje descuelga el teléfono

¿Qué piensa el personaje de descolgar el teléfono?
¿Qué siente el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué quiere conseguir descolgando el teléfono?

El personaje dice 'dígame'

¿Qué piensa el personaje de decir "dígame"?
¿Qué siente el personaje de decir "dígame"?
¿Qué quiere conseguir diciendo "dígame"?

El personaje se enfada

¿Qué piensa el personaje de enfadarse?
¿Qué siente el personaje de enfadarse?

¿Qué quiere conseguir enfadándose?

El personaje siento rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?

¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

El personaje piensa que su madre lo invade

¿Qué piensa el personaje de que su madre la invada?

¿Qué siente el personaje de que su madre la invada?

Y ahora como veo que hay una frase con un sentimiento: “sentir rabia”. Miro el diccionario de la enciclopedia y veo que lo define así:

Rabia: Turbamiento del ánimo irritado, violentamente enojado.

Por lo tanto, deduzco que la pregunta implícita es: ¿Qué lo irrita? ¿Qué norma ha roto el entorno para enojarlo?

Y lo pongo a la frase correspondiente:

El personaje siente rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?

¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

¿Qué lo irrita? Qué norma ha roto el entorno para enojarlo?

Y las 5 primeras frases quedarán así:

El personaje descuelga el teléfono

¿Qué piensa el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué siente el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué quiere conseguir descolgando el teléfono?

El personaje dice ‘dígame’

¿Qué piensa el personaje de decir “dígame”?

¿Qué siente el personaje de decir “dígame”?

¿Qué quiere conseguir diciendo “dígame”?

El personaje se enfada

¿Qué piensa el personaje de enfadarse?

¿Qué siente el personaje de enfadarse?

¿Qué quiere conseguir enfadándose?

El personaje siente rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?

¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

¿Qué lo irrita? ¿Qué norma ha roto el entorno para enojarlo?

El personaje piensa que su madre lo invade

¿Qué piensa el personaje de que su madre la invada?

¿Qué siente el personaje de que su madre la invada?

Ahora solo hace falta que respondas con frases que empiecen por “El personaje...”,. Tienen que ser frases breves, simples.

Y vuelves a preguntar a partir de las respuestas.

Y vuelves.

Y vuelves.

Y vuelves....

Hasta que todo esté muy claro y no haya nada más a decir. Verás que te será muy útil!!

Gracias

No hay de qué. Creo que ahora ha quedado mucho y muy claro, ¿verdad?



Sobre el ego y su observación

Hola

¡Hola!

Hasta ahora creo que hice todo bien y entendía todo, pero en este momento me encuentro "parado" justo en la parte más importante.

Me explico, hasta ahora encendía la cámara Sony Gabarró e iba apuntando:

El personaje tiene miedo

El personaje quiere pasar desapercibido

El personaje hace reproches

El personaje juzga y critica

El personaje quiere tener razón

Y eso está muy bien.

Y es útil en la gran mayoría de veces.

Solo mantener eso ya te facilitaría hacer un gran trabajo.

¡No lo minusvalores!

Bien, así fui apuntando lo que veía, no sé si hay que poner algo más en esas frases o es suficiente así, dime si está bien eso.

Creo que ya es suficiente. Y verás como ciertas cosas se irán repitiendo y repitiendo: tu patrón irá apareciendo.

Pero ahora estoy bloqueado con la técnica escrita para observar . Leí el dossier y vi el vídeo dos veces y aún así no sé qué hacer.

Y ahora el personaje siente algo pero no sé definirlo es como frustración pero no estoy seguro, el personaje tiene muchas esperanzas depositadas en este curso y ahora ve que se aleja del yo ideal y tiene miedo a perder el tren y entonces se siente mal por si no consigue hacer la tarea de observación. Ya sé que es el YO el que tiene que observar al personaje pero temo no conseguir hacerlo y quedarme parado. Y el mes ya está muy avanzado y no tengo material observado.

No te preocupes: si solo hicieras lo que haces hasta ahora ya sería suficiente.

Lo que me has contado que haces es más que suficiente.

Pero la técnica de escribir una anécdota real que te ha pasado y analizarla con preguntas, puede servir para temas puntuales que se te resistan. NO es para todo: solo para puntos donde creas que puedes sacarle más jugo.

Pero, reitero, haciendo la observación sencilla que ahora haces serviría igualmente.

Son técnicas diferentes. Pero eso no significa que tengamos que usarlas todas, del mismo modo que un banquete no hay porque comerse todos los platos... ¡solo con uno ya bastaría para saciar el hambre!

Pues aquí lo mismo: con una única técnica tendríamos suficiente para ir descubriendo el personaje.

Pero, sin embargo, os explico varias para que te tengáis más recursos y para que cada persona opte por aquella que le sea más útil.

Y sí: te agobias.

Lo entiendo.

¿Qué hacer ante el agobio?

¡Pues observarlo! ¡Ahí está el personaje en pleno esplendor!

No le hagas ni caso. No te identifiques con él.

¡Obsérvalo!

¿De acuerdo?

Entonces yo te explico cómo lo veo:

1º- Hay que apuntar los sentimientos y las acciones del personaje para saber cuáles pensamientos las originan. Vale y qué hay de los pensamientos de los que somos conscientes? hay que anotarlos también?

Sí. Tu apuntas una anécdota tal como la has vivido.

Si te fijas, en el dossier había un ejemplo: se apuntó tanto lo que se pensó, como lo que se sintió como lo que hizo. Pero se apuntó de forma natural: haciendo una redacción descriptiva de tal como se vivió.

Sin estrés: tal como se recordaba.

No había que preocuparse mucho en eso: se apunta tal como se ha vivido y ya está.

Por ejemplo, en mi trabajo siempre estoy preguntando a los compañeros cómo van para saber si yo voy más adelantado o atrasado o sea me comparo a cada rato. Entonces debo apuntar "el personaje se compara"? en ese caso, hay que añadir algo más a la frase?

Apuntar "el personaje se compara" o "el personaje necesita ser igual a los demás" o "el personaje necesita ser productivo y se exige ser como los demás" es una muy buena opción.

Y verás que se irán repitiendo ideas a lo largo de las observaciones. Ya ves: algo sencillo y claro.

Pero si quiero sacar más jugo, debo partir de la escritura de lo que ha ocurrido. (¡Cuidado! Solo si quiero sacarle más jugo porque intuyo que me estoy perdiendo algo clave. No es para hacerlo siempre).

Por ejemplo:

"Miro el reloj y veo que son las 12. Pienso que igual voy atrasado.

Pienso que Javier va más rápido que yo y es mejor. Lo busco con la mirada y le digo:

"Javier, ¿por cuál expediente vas ahora? Yo voy por el octavo".

Javier me dice que va por el décimo y me da rabia. Pienso que no iré a desayunar para ponerme a la par".

Fíjate que no he apuntado "conclusiones", ni nada similar. Solo he escrito la DESCRIPCIÓN de lo que ha ocurrido.

Sencillo, ¿verdad?

Pero recuerda: solo lo haces si intuyes que necesitas sacar más jugo porque crees que algo clave se está escapando.

2º- En el dossier hay acciones o sentimientos positivos como por ejemplo: alegre, animado, etc. Yo creí que teníamos que anotar acciones o sentimientos que nos hacen sentir mal, si hay cosas que me hacen sentir bien no me molestan y por lo tanto también me pasarán desapercibidas, ¡corrígeme!

Podemos analizar tanto lo “agradable” como lo “desagradable” que vivamos.

Ambas cosas son útiles. Por eso no las llamo “positivos” y “negativos”, sino agradables y desagradables: ambas son muy positivas, pues nos ayudan a crecer.

Por eso nos preguntamos de cualquier sentimiento, puesto que cualquier sentimiento puede llevarnos a las ideas mentales que conforman nuestra visión del mundo, nuestro ego.

Por ejemplo: si me ascienden en el trabajo estoy contento (agradable), si no me ascienden estoy triste (desagradable), pero ocurra una cosa o la otra puedo descubrir las ideas que tengo sobre la necesidad de ascender, de sentirme importante o lo que sea.

Por lo tanto, observamos todo lo que sentimos. Da igual que sea agradable o desagradable. ¿De acuerdo?

Ahora quiero ponerte dos ejemplos para que me ubiques pues no sé qué hacer con ellos:

1º- Leyendo a Blay tuve un recuerdo de una experiencia de hace muchos años muy desagradable para mí, entonces me entró ansiedad y comencé a agitarme temí volverme loco. Bien, ¿qué hago con esto? el personaje se agita y tiene ansiedad esa es la acción ¿verdad?

La acción es mostrar agitación.

Sentir ansiedad es el sentimiento... y lo muestras con agitación (acción).

tengo que buscar el sentimiento? el pensamiento es volverme loco, lo sé.

“Volverse loco” es la punta del iceberg de los pensamientos. Seguro que hay más. Por eso podemos añadir alguna pregunta:

¿Qué piensa de volverse loco?
¿Qué siente de volverse loco?

Y ver si se tira del hilo y llegamos a más sitios (recuerda repetir las preguntas “¿qué piensa...?”, “¿qué siente...?” con lo que contestes tantas veces como puedas. ¿De acuerdo?)

Entonces ¿aquí ya está el ciclo completo?

Si hacemos preguntas puede alargarse:

¿Qué piensa de volverse loco?
¿Qué siente de volverse loco?

Y volver a poner las preguntas a partir de las respuestas:

¿Qué piensa de....?
¿Qué siente de.....?

Y así sucesivamente hasta que no haya nada que contestar.

el personaje se agita y tiene ansiedad porque teme volverse loco. ¿Es eso lo que tengo que anotar?

No. Si vas a analizarlo con profundidad, lo que tenías que haber anotado es la descripción de lo que te ocurrió: no solo el resumen, ni las conclusiones.

Por ejemplo, podrías haber escrito esto:

“Estoy leyendo a Blay. Leo que “no somos quienes creemos ser”. En ese momento me doy cuenta que yo no estoy aquí, que no soy quien está sentado leyendo y que nunca lo he estado. Me doy cuenta que soy algo inmenso.

Inmediatamente oigo una voz en mi cabeza que me dice: “Estás loco”. Y recuerdo que de niño me sentía diferente y temía estar loco. Siento angustia y me agito en el sofá. Tengo miedo que mis

movimientos se vuelvan incontenibles. Me levanto y escribo todo lo que me ha pasado para analizarlo”

Espero que veas la diferencia.

No es lo mismo, escribir las conclusiones de algo que describir el hecho tal como nos ha parecido que ocurría. ¿Ves la diferencia?

Para hacer el análisis profundo, hay que partir de la descripción de lo que hemos vivido.

Pero solo lo hacemos si intuimos que ahí vamos a encontrar algo gordo que se nos escapa. No hay que hacerlo siempre con todo.

¿De acuerdo?

2º- A veces cuando hablo sobre todo con extraños el personaje se bloquea, es incapaz de expresar alguna emoción y su expresión facial no cambia, es una especie de rigidez.

De acuerdo.

Si quieres analizarlo, te invito a describirlo cuando te pase. Reitero: cuando te pase.

Ahora no puedes hacerlo pues escribirías lo que has juzgado eso y nosotros partimos de la realidad que ha ocurrido, no de lo que nos imaginamos, no de las conclusiones a las que hemos llegado.

Partimos de la descripción de un hecho real concreto.

¿De acuerdo?

El personaje puede mantener una conversación pero parece inexpresivo. Entonces voy al diccionario y no veo la palabra rigidez, ni bloqueo, ni inexpresivo, ni sé qué hacer con esto. El personaje se bloquea es una acción, ¿verdad?

Sí, pues es una forma de mostrarse.

Y, por lo tanto, la pregunta sería: ¿qué desea conseguir el personaje mostrándose inexpresivo?

A la vez, preguntaría las dos preguntas de siempre:

¿Qué piensa de mostrarse inexpresivo?

¿Qué siente de mostrarse inexpresivo?

el sentimiento no lo veo ¿y cómo encuentro el pensamiento? ¿alguna idea?

Sí, al preguntarnos ¿qué desea conseguir el personaje mostrándose inexpresivo? Irá apareciendo la idea que te lleva a actuar así.

Y si te preguntas:

¿Qué piensa de mostrarse inexpresivo?

¿Qué siente de mostrarse inexpresivo?

Irán apareciendo más cosas.

Ya ves: las preguntas siempre son las mismas:

¿Qué piensa...?

¿Qué siente...?

Y si es una acción se añade: ¿qué desea obtener haciéndolo?

Y si es un sentimiento, se busca la pregunta del sentimiento en el diccionario y se pone (y cuando tengas práctica la deducirás).

Bueno, ojalá estas explicaciones te hayan sido útiles.

¡Tengo la impresión que sí!

Salu2

También para ti y para todas y todos