

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE
DUDAS RESUELTAS

Boletín 121

[9 de octubre 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Me ayudó la limpieza y potenciación de los centros.....	4
Sobre las crisis vitales.....	5
Sobre la comunicación no violenta	9

Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan a info@universidaddevida.online o mediante el formulario de la página web.

No dudes a enviar tus dudas: estamos aquí para serte útil. ¿De acuerdo?

Todos los boletines se cuelgan en el “Área del Alumnado” de www.universidaddevida.online junto con el resumen y la grabación de la sesión. Así todo está siempre disponible y agrupado en un único sitio.

Si estás empezando en Universidad de Vida, sigue las clases semanales y deja todo lo que ya se impartió para momentos puntuales. Hay mucho material y el peligro es indigestarse.

Paso a paso.



Me ayudó la limpieza y potenciación de los centros

¡Hola Daniel!

¡Hola!

En primer lugar, darte las gracias y la enhorabuena por la clase del lunes de hace dos semanas.

¡Me alegra que te sirviera! Creo que ese resumen que hicimos de la evolución a lo largo de la vida, los peligros y las formas de sortearlos para ir trascendiendo etapas puede ser muy inspirador.

Si, en un momento concreto de nuestra vida, nos dicen los peligros a los que podemos enfrentarnos y las herramientas para hacerlo con mayor probabilidad de "éxito", creo que es útil. Eso fue lo que intenté.

Ese silencio y escucha que hiciste dio un resultado inmejorable.

Yo estoy ya en la última fase de mi vida, en primera línea.

Sí, poco a poco va tocándonos a todos...

A mí lo que me ayudó muchísimo fue durante el curso Aula Interior la limpieza de los centros que hicimos y la limpieza del inconsciente. Creo que desde ese momento comprendí, hice las paces con todo, perdoné y acepté. Desde entonces estoy en paz.

Sí, ese es un trabajo muy potente.

Sin embargo, no dudo que le sacaste provecho por el trabajo realizado previamente. Estoy seguro que si se hace sin un trabajo previo de observación de la mecanicidad y entender lo que nos puede sacar de ella, el resultado sería menor.

Lo digo porque a veces destacamos ciertos momentos del trabajo puntuales. ¡Y está muy bien! Pero lo más probable es que no hubiéramos podido aprovecharlos si el trabajo previo.

El trabajo interior es como un puzzle: nos alegramos por las últimas piezas o por las que más nos ha costado encontrar. Pero sin el resto, el puzzle estaría incompleto. Eso, claro, nos lleva a una profunda mirada de agradecimiento por todo lo que hemos vivido, ¿verdad?

Nos vemos el lunes.

Sí, nos seguimos viendo en Universidad de Vida: un espacio para seguir recordando que lo central es crecer interiormente...

Un fuerte abrazo y muchas gracias.

A ti. A todas. A todos.



Sobre las crisis vitales

¡Hola Daniel!

¡Hola!

Este escrito es la reflexión que proponías en UdV número 117 sobre la crisis de la vida.

¡Perfecto! No hay ningún problema en hacer mención a temas anteriores. Tanto Sergi como yo estamos aquí para ayudar. ¡A vuestro lado!

Mi crisis de la vida vino dada por la separación de mi pareja. Cuando tenía 55 años me di cuenta de que no era feliz y tampoco hacía feliz a la otra persona, después de 25 años de convivencia. Y decidí separarme.

Lo entiendo. El amor es para siempre. Pero la forma como toma, puede cambiar.

Podemos amar a todas las personas al margen de que nos amen o no.

Sin embargo, existen dos tipos de personas que tienen que "caernos bien" y, de alguna manera "cubrir nuestras necesidades" para que la relación siga siendo la que es: la amistad y la pareja.

Cuando un amigo/a o la pareja no me cae bien, la separación está cantada.

¡Y eso no es obstáculo para que les siga deseando que sean felices, que les siga amando! Pero la forma de relación cambia...

Y de golpe me encontré sola, literalmente sola.

Bueno esto es inexacto.

Te encontraste con la compañía de muchas personas que no eran tu pareja.

Te encontraste viviendo con un plan de vida individual en lugar de compartido.

Te encontraste con la compañía de los animales y la naturaleza...

Lo digo porque te puede parecer que estabas sola, pero no es cierto. ¿O acaso no había gente a tu alrededor?

En todo caso, pasaste de un plan de vida en pareja a un plan de vida individual.

Pero no estabas sola.

Nunca lo estamos.

No estoy jugando con las palabras. Al contrario, procuro ser riguroso e indicar una realidad para que no te pase desapercibida.

Lo que ocurre muchas veces es que si las personas que me acompañan en mi vida (vecinas/os, del trabajo, de la familia...) no son las personas que yo he decidido y de la forma como lo he decidido me digo a mí mismo/a que estoy "solo/a". Pero es un autoengaño. ¿Lo ves?

Si supiéramos que nunca vamos a estar solos/as, tendríamos mucha más libertad para tomar decisiones...

Ojalá este hilo que he sugerido te sea útil...

Cuando yo creía que había sido sostenida siempre, primero por mis padres y después por mi marido.

En realidad, si lo miras bien, verás que tus padres no te sostuvieron, ni tu marido... quien siempre te sostuvo fue la vida.

Tú no te sostienes por la comida.

Si una manzana pudiera sostenerte, bastaría darla a un cadáver para que volviera a revivir.

Pero no es la manzana lo que nos sostiene.

Es la vida profunda, el aliento vital que nos sostiene...

Lo ves, ¿verdad?

Este hecho me llevó a una búsqueda de algo..... no sabía que.

Claro, ese aliento vital que nos sostiene nos impulsa a buscarlo para vivirlo conscientemente.

Por eso muchas veces decimos que no somos nosotros quienes buscamos a la esencia, sino que es la misma esencia la que nos busca a nosotros/as... y mientras no la encontremos seguiremos viviendo una cierta insatisfacción: es la voz de la esencia llamándonos.

Pero el caso es que todos los caminos me llevaban hacia mí, hacia mi interior. Y empecé a buscar talleres y cursos que me aportaran algo más que cosas rutinarias.

Claro. Porque la esencia es el yo. Y cuando busco solo puedo ir hacia mí. No hay otro lugar al que yo pueda ir que a mi yo, que a la esencia que soy...

Para mí actualmente hay un peligro que debo mantener a raya y es no dejarme llevar por el exterior. Es decir el día a día (comprar, recados, quedar con la gente,) me distrae y mucho.

Sí, y aquí Universidad de Vida cumple una maravillosa función.

Nos recuerda que volvamos a casa, que no nos distraigamos con lo exterior, que lo hagamos con conciencia, sin perdernos.

Si te fijas es lo que nos pedía el tercer mandamiento de los judíos: "Santificar las fiestas" o sea, dejar espacio para que lo sagrado en mí pueda surgir, para que no me olvide de mí.

Entonces he decidido intentar dedicar un tiempo de estudio (leer, ver vídeos, reflexionar,) unos días a la semana. Me encierro en mi habitación y no miro el móvil ni atiendo a nadie.

¡Oh! Es una gran idea. ¡Esto es "santificar las fiestas"! Buscar un espacio fijo para encontrarme, para permitir irme a mi propio encuentro...

Lo que me ayuda a ir hacia adentro y a crecer actualmente, son las conversaciones que mantengo con dos amigas de forma individual.

Compartimos nuestras inquietudes de sabiduría, dudas, reflexiones, Y yo creo que nos ayudamos mutuamente, aunque a veces no es recíproco y la balanza se inclina más hacia una o hacia la otra. Es un espacio de compartir, de reflexionar con personas que te entienden y tu comprendes.

Sí, a los grupos de personas que se apoyan entre sí para crecer interiormente son muy útiles. Tradicionalmente se les ha llamado "iglesia" (los budistas hablan de la Shanga, que es lo mismo).

Y, si te fijas, en el evangelio se dice "cuando dos o más personas se reúnen en mi nombre, Yo estoy ahí". ¿Qué quiere decir? Pues que el apoyo con personas que me hacen crecer es algo fundamental, muy útil para seguir avanzando.

No me extraña que valores a estas dos amigas, igual como valoras este espacio de autoconocimiento que es Universidad de Vida. ¡Muy útil!

También intento crear varios espacios al día de silencio que duran minutos. Aunque hay días que hago dos, y hay días que ninguno...

Porque el silencio es fundamental.

No solo porque yo callo (primera parte) sino sobre todo porque eso me permite escuchar (segunda parte, la fundamental).

Si escucho a la vida, me voy alineando con ella. Gran parte de los problemas que tenemos es porque callamos poco y casi no escuchamos a la vida...

Pero no me machaco por ello. Intento mirarme con ternura y decirme "no lo he sabido hacer de otra manera". Esta máxima creo que aún no la interiorizado del todo, ya que a veces es como la teoría que te la sabes pero te falta la práctica. Es decir creértelo al 100 %. Pero estoy en ello, es decir dejar caer mi yo-ideal.

Y esta muy bien que sea sincera y lo compartas tal como lo vives.

A muchos/as de nosotros/as nos ocurre lo mismo. Avanzamos mucho en algunos puntos, pero en otros aún nos queda trecho.

No importa. Lo andaremos sin prisa. Con calma.

En fin, esto es lo que quería compartir. A mí me ha servido para hacer balance de esta crisis de la vida, que es positivo porque visto en perspectiva es un despertar de mi Ser.

¡Sí!

Cuando miras hacia atrás ves la utilidad de mucho sufrimiento.

Si lo hubiéramos visto antes, hubiéramos podido hacer el mismo camino sin sufrir. Pero ahora entendemos su función.

Y esto también es útil: porque ahora podemos intuir que todo lo que ocurra puede servirme para crecer y para llegar a vivir mi esencia y la paz y el amor que soy. Por lo tanto, veo que todo cumple una función, que todo es perfecto.

Sabiéndolo, podemos vivir las dificultades con discernimiento en lugar de con sufrimiento... ¡o, al menos, intentarlo!

Un abrazo

También para ti. Para todas. Para todos.

Sobre la Comunicación No Violenta (CNV)

Hola,

¡Hola!

Después de la sesión del lunes vi que hay un tema con el que estuve trabajando un tiempo y me resultó y me sigue resultando muy útil. Lo explico por si a alguien más le puede ser útil o interesar.

¡Adelante! ¡Muchas gracias por compartirlo!

Hace un par de años hice unos cursos de CNV(Comunicación No Violenta) en total unas 24 horas. No soy un experto pero conozco los conceptos y cierta experiencia con su uso.

Perfecto. Es una perspectiva de la vida aplicada a la comunicación muy potente. No la conozco en profundidad, pero justo ahora la estoy empezando a estudiar (a partir de mis asesorías a ayuntamientos por el tema de las cosmovisiones) y

me doy cuenta que es algo muy potente. De hecho, veo grandes similitudes con muchas de las cosas que aprendemos en Aula Interior y en Universidad de Vida.

La CNV pretende mejorar todo tipo de relaciones, tanto con los demás como con nosotros mismos fomentando líneas de pensamiento que nos unan y no nos separen.

Sí. Unirnos. Y parte de una visión muy espiritual de la vida y del supuesto que todas las personas hacemos lo que podemos con lo que sabemos... Creo que se verá en seguida los grandes puntos de contacto con lo que aquí abordamos...

La parte que tiene relación con la sesión de esta semana es la parte que conecta los sentimientos con las necesidades y que Daniel comentaba en los 6 pasos.

¡Cierto! No es sabio negar nuestras necesidades, pero hay que aprender a cubrirlas sin la mecanicidad del ego.

Los sentimientos que aparecen cuando nuestras necesidades no son satisfechas nos apuntan a esas necesidades.

Sí, los sentimientos son verdaderos hilos de Ariadna que nos llevan a su origen: los pensamientos que los generan, pero (visto desde otra perspectiva muy útil) también las necesidades que no están cubiertas y que, sin embargo, son totalmente legítimas porque no son del ego sino de todo organismo, de todo ser humano: necesidad de protección, necesidad de supervivencia, necesidad de pertenencia...

En la CNV la lista de sentimientos es muy abierta y para evitar trampas con los sentimientos hacen mucho hincapié en los "falsos" sentimientos que son aquellos que nos hacen sacar balones fuera, es decir culpabilizar o responsabilizar a otros de lo que nosotros sentimos.

Sí, cuando asumo mi responsabilidad (recordad que el asumir es una herramienta del amor) me conecto con lo que debe ser atendido...

También hacen mucho énfasis en las estrategias para satisfacer esas necesidades fomentando la flexibilidad y evitando la rigidez ya que a veces conocemos una o dos estrategias para satisfacer una necesidad y cuando no son posibles ninguna de las dos nos entregamos a la frustración en vez de buscar alternativas que pueden ser igual de válidas.

Sí. Y no nos damos cuenta que podemos ser nosotros/as mismos/as en lugares y contextos muy diversos. Los modos y los lugares no son importantes, son solo medios para descubrirme, para expresarme (este "expresarme" tiene, de alguna forma, implícita, la escucha a mis necesidades tal como dices). ¡Ojalá sepamos expresarlas sabiamente!

Por ejemplo si a una persona le gusta mucho el cine independiente y quiere que le acompañen a ver películas para luego comentarlas pero no tiene nadie en su entorno que le guste, su estrategia puede ser coaccionar de diferentes maneras a su entorno, pero no ha pensado nunca en apuntarse a un cine-fórum de cine independiente o en crear un meetup para comentar películas de este tipo o directamente ir solo a ver ese tipo de películas intentando entablar una conversación con alguien que vaya a la misma sesión...

Gracias por el ejemplo: muy clarificador. Unas acciones no son sabias y otras no. Fíjate que las sabias respetan las 7 herramientas del amor y las otras no. Lo digo para remarcar la conexión entre la comunicación no violenta (CNV) y lo que compartimos en Universidad de Vida y Aula Interior.

Quizá lo que más puede ayudar de la CNV es que tienen un listado de Sentimientos, falsos sentimientos y necesidades que nos pueden ayudar cuando no sabemos diagnosticar muy bien qué es lo que nos está ocurriendo o qué necesitamos.

¡Oh! Muy útil. Lo voy a buscar. ¡Gracias!

De hecho hay un juego de cartas de CNV de sentimientos y necesidades en la que se invita a coger una carta al azar de cada grupo y ver que relación tienen las unas con los otros o reflexionar sobre las veces que nos hemos sentido así o hemos necesitado tal cosa cómo nos hemos sentido, cómo lo hemos resuelto, profundizar en eso y ayudarnos así a resolverlo en futuras ocasiones sintiendo, comprendiendo y buscando una estrategia.

¡Oh! Muy interesante. ¿Sabes dónde podemos comprarlo? Ya me dirás si puedes, ¿de acuerdo?

Como muchas técnicas el tema es complejo y con niveles de profundización, pero incluso a un nivel superficial creo que puede ser útil. Aquí tenéis un enlace a un "listado de bolsillo" de sentimientos, falsos sentimientos y necesidades junto con algún concepto de CNV:

<https://www.dropbox.com/s/vxprxslgu2uyjcm/5-Tabla%20CNV%20Marzo18.pdf?dl=0>

¡Oh! ¡Gracias!

Ya no tengo que buscarlo. ¡¡¡Yupi!!!

Y si alguien le llama mucho la atención está la "biblia" de la CNV "Comunicación no violenta - Un lenguaje de vida" que escribió su creador Marshall Rosenberg donde están todo muy detallado. También hay bastantes vídeos sobre el tema en youtube.

Sí, justo el libro que me estoy estudiando junto con "Resolver los conflictos con la Comunicación No Violenta" de Marshall Rosenberg, editado por Acanto. Un libro que transcribe un profundo e interesante diálogo entre una persona que pregunta y Marshall...

¡Caramba! ¡Una coincidencia!

Un abrazo y espero que resulte útil lo que he explicado como me lo ha sido a mí en algunas ocasiones.

Pues sí resulta muy útil. Gracias. Quizás algún día hagamos alguna mención explícita a la comunicación no violenta, es realmente interesante y cercana a nosotros/as...

: -)