

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE
DUDAS RESUELTAS

Boletín 129

[30 de noviembre 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Mi experiencia al separarme y con mis hijos/as.....	3
Los cambios que he vivido: testimonio.....	6
El corto que mencioné durante la sesión.....	8
Mi testimonio.....	8



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.



Mi experiencia al separarme y con mis hijos/as

Hola Sergi y Daniel!!! Saludos a Daniel, resto del equipo y todos los que formamos UdV.

¡Hola!

Ahí va algunas vivencias en el ámbito de pareja e hijos que me han ayudado a profundizar.

Gracias por compartirlas: nos ayudan a reflexionar y crecer.

Cuando los hijos opinan diferentes a ti, cuando no están de acuerdo,

y no me refiero a rabietas de pequeños. Desde muy pequeños les he animado a que expresen sus opiniones, sobre todo si son distintas a las mías.

Y eso hace que la familia sea un espacio para reflexionar, para compartir... y algo muy importante: ¡un espacio seguro donde puedo ser distinto y, sin embargo, sentirme acogido!

Como indicas, se trata de generar espacios donde cada persona pueda avanzar investigando en uno mismo, en su visión del mundo y, a la vez, pueda compartirlo para que la mirada de los demás ayude a crecer.

Si te fijas, esto que cuentas es muy parecido a este boletín: un espacio seguro en el que poder compartirlo todo y que nos sirva de ayuda y de apoyo. ¡Hermoso lo que cuentas!

No obstante alguna vez, me ha producido cierta incomodidad, y me ha ayudado a observarme, a cambiar el juicio por la aceptación, a conocerme y conocerlos mejor, y a ellos a tener sus opiniones con cierta independencia de los demás.

Sí, no importa lo que sintamos, ¡sino si lo aprovechamos para apoyar a las personas con las que convivimos y si también lo aprovechamos para crecer!

Para mí se trata de una asignatura no terminada, por la que voy avanzando.

Je, je, je... porque creo que es "formación continuada" y no un curso con su inicio y su final... je, je, je..

En el ámbito de la pareja, durante la convivencia, creo que estaba entre un nivel 2 y 3. Comencé mi trabajo interior consciente con aula interior hace 3 años, cuando llevaba uno separado. Pues bien, creo que ha sido la separación, la que me ha ayudado a crecer.

Lo que dices también es hermoso. A veces vemos las separaciones (como muchas otras contrariedades de la vida) como algo "negativo" y, al mirar atrás, vemos lo mucho que nos han ayudado.

Por tanto, vemos que lo fundamental es mantener una actitud de abrazar lo que nos toque vivir con ganas de avanzar, de aprender, de

seguir creciendo y no renunciar a cuidarnos y a cuidar a nuestro entorno... ¡aunque sea separándonos!

Inicialmente, y pese a las dificultades iniciales por la otra parte, me sorprendía a mí mismo cuando no sentía rabia hacia mí ex, y eso me ayudó a fomentar también la aceptación en mis hijos cuando ellos la expresaban.

¡Oh! Gracias por compartirlo. Creo que puede ser muy útil para muchas personas.

A veces creemos que "tenemos que sentir algo concreto", pero nuestra misión, en cambio, es acoger lo que se produzca, al margen que creamos que eso es lo que "deberíamos" sentir o no.

Realmente puedo agradecer las dificultades durante la separación por los aprendizajes que me han proporcionado, y así me lo ha expresado también la mayor (ahora con 17 años).

¡Es bonito cuando los hijos/as se dan cuenta de que todo mejora, que crecemos, que el espacio familiar es ahora más acogedor y más "seguro", más armónico que antes de la separación.

Cuando nosotros crecemos, también crece la familia.

Puedo decir que esta distancia precisamente creo que me va situando en un nivel 3.

Y es hermoso verlo, ¿verdad?

Aula Interior y Universidad de Vida nos dan apoyo. No buscamos resultados, sino ser, descubrirnos... pero es hermoso mirar hacia atrás y darnos cuenta que hemos recorrido un camino...

Gracias por compartirlo.

Gracias a tod@s.



Los cambios que he vivido: testimonio

Buenos días Daniel,
¡Buenos días!

Después de escuchar la clase del lunes, mi reflexión sobre mi aprendizaje resumido es que el amor hacia mí, hacia mi familia, amigos, compañeros etc, ha crecido mucho.

:)

Es bonito mirar hacia atrás y ver cómo el crecimiento se va produciendo, ¿verdad? Justo lo decía en el testimonio anterior...

y la razón es que a medida que yo me iba amando, perdonando y aceptando, iba aumentando mi comprensión hacia los demás y voy aceptándolos tal como son,

¡Claro! Yo tengo una única mirada. Me veo y miro a los demás con la misma mirada. Cuando yo me cuido, aprendo a mirar y a cuidar a los demás.

Por eso es clave cuidarse... ¡no hacerlo es convertirse en un carga social que espera que los demás te animen, te comprendan, te amen... en lugar de amar, comprender, animar, ayudar... tú!

Doy lo que tengo. Y, claro, cuanto más tengo, más doy. ¡Llenémonos!
¡Y para eso el trabajo interior es fundamental!

eso lo he conseguido con mucho entrenamiento interior y poquito a poco,

Sí, sin prisa.

Tenemos derecho a ir despacio.

Tenemos derecho a ir a nuestro ritmo.

Sin prisa.

yo me fui de casa unas cuantas veces pero la vida me devolvía a ella, me tocaba aprender allí, ellos eran mis entrenadores,

Lo entiendo.

:-)

Estás hablando de la diferencia entre huir y marchar que comentamos durante la sesión...

cuando Dios, el universo etc creyó que era el momento de irme, me fui, fue duro es mi familia lo más importante para mí, pero era necesario que lo hiciera para mi aprendizaje,

Sí. Y no importa que sea fácil o duro.

Lo que importa es que nuestros actos estén guiados por el amor: ¿qué es lo puedo hacer para cuidarme y cuidar?

hoy las relaciones ha mejorado mucho y cada día va mejor,

¡Me alegro mucho!

Pero si no fuera así, la vida te seguiría pidiendo lo mismo: que tú pusieras amor, que tú pusieras conocimiento, ternura, comprensión...

No dependamos de los frutos para amar.

Darán sus frutos, pero no podemos decidir cuándo.

la vida es sabiduría pura aunque no lo entendamos ahora y nos enfademos, pero nos demuestra con el paso del tiempo que tenía que ser así para nuestro bien,

Sí, todo fructifica.

Pero la hora de la primavera (de los frutos) no depende de nosotros/as. Lo que sí depende de nosotros/as es dar nuestro máximo, mantenernos firmes en el amor al margen de las emociones y sentimientos que se nos despierten en nuestro interior.

¡Y lo intentamos!

no es fácil, hay que dejar los miedos aparcados y tirar parlante siempre pa lante, y todo lo demás convertirlo en aprendizaje.

¡Sí!

También me ayudado mucho perdonarme y perdonar

Claro. Ver que hicimos y hacemos lo que podemos...

Muchísimas gracias un abrazo❤️❤️

¡A ti! ¡A todas! ¡A todos!

El corto que mencioné durante la sesión

Durante la sesión comenté que había un corto de Roberto Pérez Toledo titulado "*El poliamor explicado a madres y abuelas*".

Creo que es útil para entender que la vida cambia, que lo que hace años era un escándalo (el divorcio, el aborto, vivir sin estar casados, tener relaciones sexuales antes del matrimonio, la homosexualidad, la bisexualidad, la asexualidad, etc) ya se ha integrado y vemos que no nos impide crecer, ¡al contrario, nos ha ayudado a amar más y con mayor sabiduría!

Pues este vídeo plantea otro tema que irá creciendo con los años... y que nos permitirá aceptar, comprender, acoger...

He aquí el corto de apenas 6 minutos:

<https://www.youtube.com/watch?v=oalVvKzbwuk&t=135s>

Mi testimonio

¡Hola!

¡Hola!

Lo que me ha hecho crecer más en mi vida afectiva, como persona y en cuanto a mi concepción del amor, es lo que estoy viviendo desde hace unos años: vivo en pareja con nuestra hija común, pero desde

hace tiempo no encuentro fácilmente el gozo en la relación con mi compañera.

De acuerdo.

Hay algunos problemas de fricción, diferencias, dificultad para compartir algunos momentos más gozosamente, ¿verdad?

Hace diez años que estamos juntos y tuvimos a nuestra hija en una edad que, aunque hoy es bastante habitual, implicaría un alto grado de madurez.

De acuerdo.

Yo había tenido otras parejas y estaba convencido de que la nuestra era -por fin- "ideal". Pero los reproches empezaron con el nacimiento de nuestra hija y un progresivo distanciamiento afectivo que a mí me ha hecho sufrir mucho.

Lo entiendo.

El nacimiento de la hija cambió la relación. Es eso, ¿verdad?

Ese sufrimiento ha producido reacciones diversas, en etapas diversas: alejamiento emocional (y acercamiento a otras personas), tensiones y peleas verbales (a menudo desencadenadas por una visión distinta de cómo actuar con nuestra hija), esfuerzos por comunicar (escribirle cartas...) y, en definitiva, ganas de explicar qué "tendría que cambiar" para que seamos felices. Incluyendo lo que tendría que cambiar yo y lo que tendría que cambiar ella.

El sufrimiento y la duración (llevamos años así con altibajos, la mayoría del tiempo con estabilidad) ha sido una escuela de formación espléndida, que ahora -y desde no hace mucho- estoy en condiciones de agradecer de todo corazón.

Creo que esto sí es un cambio profundo: ver lo ocurrido y poder agradecerlo intensa y sinceramente por lo mucho que te ha aportado, por lo mucho que te ha ayudado a crecer.

Esto es muy importante. Gracias por compartirlo.

Porque mi concepción del amor y de las relaciones no había variado ni un ápice en toda mi vida anterior. Y ahora es distinta gracias a la búsqueda que mi sufrimiento ha impulsado.

¡Caramba! ¡Me alegra ese impulso y ese cambio!

Como dice Daniel, no es lo mismo huir que separarse por amor.

¡Sí!

Esto es clave.

Pero uno solo puede separarse por amor desde la comprensión. Desde el agradecimiento.

Da igual que nos separemos o no. Pero desde este nivel de comprensión, sea una cosa u otra, buscará el máximo bien y lo haremos para avanzar. Sin odio. Sin rencor. Con amor.

¡Esto es clave!

Y aunque no sé hacia dónde se encaminarán nuestras vidas, solo ahora estoy seguro de que no voy a huir (como tantas veces me había imaginado al pensar sobre la separación: o portazo cuando la autoestima estaba alta, o sollozo victimista con la autoestima baja). Veo nuestras tensiones y, sobre todo, mis tensiones internas como una manifestación de lo que tenía que dejar atrás y una puerta a abrazar nuevas perspectivas.

Y te agradezco que lo compartas.

Creo que será útil para muchas personas.

Para no alargarme (lo siento porque ya lo he hecho).

No importa lo que te alargues: este es un espacio para compartir. La longitud no es relevante.

Lo importante es tener el espacio y la oportunidad.

Hay pocos lugares como estos para compartir.

Creo que he dejado atrás (no sé si del todo pero, en todo caso, ya no me domina tanto) la idea (inconsciente) de buscar la felicidad EN la pareja; la idea de que sin pareja no estás completo y es un objetivo de la vida adulta (quizás el principal); de que, desde la madurez, hay que esforzarse para que ésta continúe (a cualquier precio) y de lo contrario es un fracaso, una falta de madurez.

Me parece que has dejado atrás una serie de ideas sociales que no son exactas y que nos hacen sufrir.

Hacer este cambio te da más flexibilidad, más posibilidad de actuar buscando el máximo bien...

¡Felicidades por la comprensión!

Y creo que ahora abrazo algunas ideas claves para mí que se explicaron en la sesión. La pareja es un espacio para compartir felicidad (no penas o esfuerzos en primer término).

¡Sí!

Cada uno tiene que generar su propia felicidad. Y así poder compartirla. No esperar generarla gracias al otro.

¡¡Sí!!

Por ello puede ser una buena recomendación emparejarse cuando uno está bien solo. Y, sobre todo, respetar al otro como es (no tiene por qué cambiar para "encajar" con su pareja; no es "por amor" que debe adaptarse) y no sufrir por su sufrimiento.

Efectivamente.

Gracias por ponerlo en palabras y compartirlo.

Tener todo esto presente me permite amar a mi pareja, buscar mi felicidad, que sus agobios y reproches no me agobien, agradecer el espacio de amor que me ofrece (a su manera),

Todos ofrecemos espacios "a nuestra manera", ¿verdad?

observar y estar abierto a tomar decisiones sin ninguna tensión, pensando en nuestro hijo y en nosotros, y en mí. Lo que no es fácil, pero mucho más que si todo esto no se ve.

Sí.

Tomar decisiones (las que sean) no es fácil porque las cosas no son 100% blancas o negras.

Hay matices.

Y siempre hay posibilidades de "equivocarse". Pero tras cada decisión tomada (y no tomar una decisión es también decidir pues da resultados) podemos volver a decidir.

La vida no es irreversible, sino que siempre avanza y, claro, al avanzar podemos decidir dar otro paso, cambiar en una dirección distinta y, por lo tanto, recibir otros resultados.

Temamos no decidir conscientemente. Eso nos atasca.

No temamos decidir. Siempre podemos volver a decidir. Si decido seguir con mi pareja, puedo replanterármelo después. Si decido vivir solo, puedo volver a replanteármelo y abrirme a nuevas relaciones...

No temas decidir. Teme no decidir conscientemente.

Gracias, Daniel, por esta sesión y todas las demás y a tod@s los que compartís vuestras dudas y comentarios. Siempre es muy útil leerlos.

Gracias a ti por compartir tus experiencias y por estar dispuesto/a a mirar en tu interior. Creo que eso es lo que nos define a las personas que estamos en UdV: abiertos/as a mirar en nuestro interior para crecer...