

Dossier

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

## **Amor y comprensión: parejas e hijas/os**

DOSIER 129

30 de noviembre de 2020

## ÍNDICE

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
1. PEDIRTE UN FAVOR: VÍDEO DE 1 MINUTO CON EL MÓVIL.....	3
2. EL TEMA DE HOY "AMOR Y COMPRENSIÓN: PAREJA E HIJAS/OS" ..	4
3. SIN COMPRENSIÓN, MI VIDA AFECTIVA NO CAMBIARÁ.....	4
4. LAS HERRAMIENTAS CLAVE PARA CRECER EN COMPRENSIÓN. .	5
5. LOS 4 NIVELES DE AMOR EN FUNCIÓN DE LA COMPRENSIÓN. .	6
6. EL NIVEL EGO-INFANTIL IMPERSONAL.....	7
7. EL NIVEL EGO-SOCIAL-INTERCAMBIO.....	8
8. NIVEL 3: YO-ADULTO-APORTACIÓN.....	9
9. ¿CÓMO PASAR DEL NIVEL 2 AL 3? ¿QUÉ COMPRENDER?.....	10
a.- Yo me hago feliz.....	10
b.- El amor no es un sentimiento.....	11
c.- Incluir lo físico y lo sexual, pero no lo central.....	11
e.- Apuesto por ti y profundizo.....	12
d.- Separarme por amor.....	12
e.- Enamorarme me ayuda a crecer.....	13
f.- Mis dificultades me ayudan a crecer.....	14
g.- Los hijos/as no te añaden nada.....	14
h. Y más dificultades.....	14
10. NIVEL 4: YO/ELLO-PERSONAL E IMPERSONAL A LA VEZ.....	15
11. UNA NOTA BREVE SOBRE HIJOS/AS Y NIVELES.....	15
Desde el nivel 1:.....	15
Desde el nivel 2:.....	16
Desde el nivel 3:.....	16
Desde el nivel 4:.....	16
12. TAREAS SUGERIDAS PARA LA SEMANA.....	17

## 0.- UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

El **dosier no sustituye la sesión** pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** en la pestaña "Acceso Alumnado" de [www.universidaddevida.online](http://www.universidaddevida.online) o escribiendo al mail [info@universidaddevida.online](mailto:info@universidaddevida.online)

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 120 de sesiones y siguen creciendo... ¡no te indigestes!

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

## 1. PEDIRTE UN FAVOR: VÍDEO DE 1 MINUTO CON EL MÓVIL

Estamos renovando la web de Universidad de Vida. Pronto veréis los cambios.

Y te quiero pedir un favor.

Si puedes hacer un **vídeo de un minuto o dos** con el móvil en horizontal explicando **para qué te sirve Universidad de Vida**, por qué **te ayuda**, en qué **te apoya**, **porqué es valiosa para ti...** y me lo envías para que lo ponga en la web, me harás un gran favor.

Sergi y yo estamos convencidos que Universidad de Vida puede ser útil a muchas personas y creemos que **tu testimonio en vídeo puede**

**ayudar a muchas personas** a confiar y valorar UdV.

Si haces el vídeo y me lo envías, te lo agradeceré.

## **2. EL TEMA DE HOY "AMOR Y COMPRENSIÓN: PAREJA E HIJAS/OS"**

Hoy hablaremos de **cómo amar con mayor conciencia**, hablaremos de crecer en nuestra capacidad de amor.

De hecho, **existe una relación entre nuestra capacidad de amar** (y la profundidad de dicho amor) **y la comprensión que tenemos** de la realidad y de lo que significa amar.

No es cierto que todas las personas entiendan lo mismo por amor.

De hecho, se pueden entender cosas muy diferentes en función del nivel de comprensión que se tenga.

Este será el tema de hoy: **¿cuáles son los niveles de comprensión del amor?**

Y, por supuesto, algo mucho más importante: **¿cómo pasar a un nivel consciente de amor?** ¿qué elementos pueden ayudarnos a vivir un amor mucho más sano y adulto?

## **3. SIN COMPRENSIÓN, MI VIDA AFECTIVA NO CAMBIARÁ**

En realidad, mientras no pueda ver el mundo de forma diferente, no podré vivir una realidad distinta.

**Mi vida psicológica**, lo que vivo en mi mundo afectivo **depende directamente de mi comprensión.**

Por eso es clave crecer en comprensión: al hacerlo habitaré, textualmente, en otra realidad interior.

Me gusta recordar la frase (pues me parece totalmente cierta): hay otros mundos, pero están en este.

Sí, hay mundos diferentes en el planeta tierra. En este mundo coexisten el cielo y el infierno. Y pasar del de un mundo de sufrimiento a un mundo gozoso implica un cambio mental de comprensión.

Vivo interiormente, tal como pienso. Y pienso en función de lo que

comprendo.

Por lo tanto, esta sesión quiere ayudaros a **modificar algunas de vuestras creencias, a que te ajustes más a lo real...** la consecuencia será una mayor comprensión e, inevitablemente, **una vida con menos tensiones, con mayor felicidad.**

De hecho, hay una **relación directa entre sabiduría y felicidad.**

Es un absurdo buscar la felicidad como tal, lo adecuado es buscar la sabiduría, la verdad y la felicidad será la consecuencia.

#### **4. LAS HERRAMIENTAS CLAVE PARA CRECER EN COMPRENSIÓN**

Para poder crecer en comprensión creo que podemos **destacar dos herramientas y una actitud.**

**La actitud es previa:** necesitamos haber decidido **querer comprender la realidad**, mantener una actitud de atención a lo real para comprenderlo.

Puede parecer evidente, pero no lo es tanto. Muchas personas no quieren mirar la real (lo que ocurre en nuestras vidas) para comprenderlo, sino que quieren mirarlo para que "duela menos", para "tener razón", para "controlar lo que ocurre y mantener el miedo a raya", etc.

Pero eso no sirve.

Da igual tener razón o no. Da igual que duela más o menos. Da igual que pueda controlar o no los acontecimientos.

Lo que importa es que mire la realidad para entenderla.

Que me guste o no, no es relevante.

Que tenga razón o no, no es relevante.

Que pueda controlarla o no, no es relevante.

Lo único relevante es lo que ocurre y que procure comprenderlo.

Al comprender algo, dejo de luchar contra ello y, por fin, puedo plantearme qué otras opciones tengo, cómo puedo seguir aportando a partir de lo real.

Por lo tanto, **hay una actitud previa a poder crecer en nuestra**

**capacidad de amar: querer ver la realidad para comprenderla.**

Y una vez lo anterior es un hecho, ¿que dos herramientas son claves para subir de nivel de conciencia en el amor?

Pues **dos herramientas** (en las que Sergi siempre insiste):

La primera herramienta es la **auto-observación**.

La segunda herramienta es la **presencia, incluirme en mi propia conciencia**, dejar de identificarme con el exterior para darme cuenta que lo más importante de mi vida soy yo, el que se da cuenta, el que percibe, el que piensa, el que decide...

Dicho de otra manera, las dos herramientas claves son el recuperar el yo (presencia o recuerdo de sí) y la observación de todo lo que acontece -de forma neutral y desidentificada- a este yo y a su alrededor para poder ir dejando caer todo lo que no soy yo, ir dejando caer todos los errores.

## **5. LOS 4 NIVELES DE AMOR EN FUNCIÓN DE LA COMPRENSIÓN**

Aunque lo que explicaré a continuación es solo una forma de interpretar la realidad (la realidad como tal es mucho más compleja y sencilla a la vez), creo que puede sernos útil.

Podemos diferenciar 4 niveles de amor en función de la comprensión:

**Nivel 1:** ego-infantil-impersonal

**Nivel 2:** ego-social-intercambio

**Nivel 3:** yo-adulto-aportación

**Nivel 4:** yo/ello-personal/impersonal a la vez

Vamos a abordarlos a lo largo de este dossier para que queden claros.

Y hoy nos centraremos especialmente en cómo pasar del nivel social habitual (el nivel 2) hasta un nivel de amor adulto (el 3).

## 6. EL NIVEL EGO-INFANTIL IMPERSONAL

Este nivel se podría sintetizar en estas palabras: **yo, mi, me, conmigo, para mí...**

No se trata (como algunas personas piensan) de un nivel egoísta, sino de un nivel **egocéntrico**. Es decir, no es que te ignore (egoísmo), sino que aún no he salido de mí, aún no te he descubierto, todavía no existes como algo separado de mí (egocentrismo).

De hecho, cuando una persona es egoísta está mucho más evolucionada que cuando una persona es egocéntrica: ¡al menos sabes que los demás existen aunque no los tengas en cuenta!

Este es el nivel de los bebés: solo se perciben a ellos y toda relación amorosa con el mundo es, en realidad, la **expresión de un instinto que les ayuda a sobrevivir**. En este sentido, es algo maravilloso: un amor instintivo que les permite permanecer vivos. Por eso lloran, por eso gritan, por eso reclaman comida... Les da igual su entorno. No se apiadan de una madre/padre agotado cuando tienen hambre, sed o frío o calor... ¡lloran para indicar que se les debe cuidar!

No son malos. No son el mal, aunque tú les importes un rábano y no puedan empatizar contigo.

Solo es falta de maduración, falta de sabiduría, no pueden comprender gran parte del mundo porque ni siquiera lo captan...

Nuestra misión aquí será darles apoyo, cuidarlos, atender sus necesidades para que se sientan cuidados, seguros, atendidos...

Sin embargo, las dificultades aparecerán. Es decir, habrá días que tendrán hambre y tendrán que esperar, habrá días que les dolerá la tripa, otros días de verano tendrán calor o les picará un mosquito...

Las dificultades vendrán.

Y ahí podremos ayudarlos. ¿Cómo? Pues poniendo palabras a lo que viven. Decir cosas del estilo "te ha picado un mosquito y ahora te duele... te pondré cremita, pero te duele...", les ayuda a poner palabras a lo que sucede en su interior relacionándolo con lo externo...

Las palabras son claves para descubrir un dentro-fuera, un causa-

consecuencia...

Por lo tanto, **las palabras son claves cuando describen lo que ocurre y lo que viven en su interior para salir del egocentrismo y descubrir el mundo.**

La gran mayoría de personas adultas ha superado esta etapa y pueden entender que los demás existen, que tienen sus sentimientos, sus ideas, sus preocupaciones, sus sueños...

Lamentablemente, un número muy reducido de personas adultas han podido quedar atrapadas en este nivel de evolución. Serán personas que conllevarán grandes dificultades sociales. No serán malas, no serán "el mal", simplemente habrán quedado atrapadas en una etapa que necesitan dejar atrás...

Pero como esta etapa no es central para las personas que estamos en Universidad de Vida, no vamos a profundizar en ella.

## 7. EL NIVEL EGO-SOCIAL-INTERCAMBIO

Este sí es el nivel habitual de la mayoría de personas adultas de nuestra sociedad (aunque no necesariamente de las que estamos en UdV, aunque trabajar para dejar atrás resquicios de esta etapa puede sernos muy útil).

Ojo porque acabo de afirmar que es el **nivel de comprensión habitual** y, por lo tanto, mientras este nivel no se supere con una mayor comprensión, no podrán evitarse los conflictos que conlleva.

¿Y cómo podemos definir esta etapa o nivel?

Creo que los errores fundamentales de esta etapa son **confundir enamoramiento con amor, confundir sentimientos con amor** y estar en el error que **los demás nos dan nuestra felicidad** y que solo hace falta **encontrar la persona adecuada** para que ser felices y comer perdices de por vida.

Ya veis: un reflejo de lo que las películas, novelas, canciones y cuentos nos transmiten. No deja de ser curioso que gran parte de la población adulta siga creyendo en el mito de la cenicienta en su nivel más elemental y menos espiritual: algo externo me salvará con un beso y

dejaré de ser sapo para ser príncipe/princesa comiendo perdices para toda la eternidad.

La realidad es bastante diferente y, claro, en la brecha entre lo que creo real y la realidad se genera una intensa tensión: ahí está el origen de mucho sufrimiento.

Mientras no se comprenda mejor la realidad y lo que implica con respecto al amor, el sufrimiento está garantizado en este nivel de conciencia.

Por eso, en esta sesión vamos a dedicar un rato importante a indicar las situaciones que nos puedes hacer crecer en nuestro nivel de comprensión para pasar de este nivel dos donde tú tienes que darme felicidad (y en caso contrario tendremos problemas de relación) a un tipo de amor que no dependa del intercambio para amar...

## 8. NIVEL 3: YO-ADULTO-APORTACIÓN

En este nivel de conciencia entendemos el **amor como algo que yo puedo convocar**, como algo que **reside en mí**<sup>1</sup> y yo convoco.

Por lo tanto, **dejo de depender del exterior para amar**.

Es un nivel en el que yo tengo el control de lo que ocurre en mi vida (lo que en psicología se llama "locus de control interno") y **me centro en lo que deseo aportar libremente**, en lugar de dar solamente cuando tú me das.

En este nivel de comprensión me doy cuenta que cuanto más doy, más tengo. Me doy cuenta que amar implica movilizar mi amor, **buscar el máximo bien para mí y para todos los seres...**

En este nivel de conciencia **me responsabilizo de mí, de lo que siento y me relaciono con los demás y conmigo desde el deseo de buscar el máximo bien**. No necesito que tú despiertes el amor en mí, yo me sé amor y lo vivo y lo despierto en mi vida.

No me relaciono contigo para que me completes, sino para compartir la felicidad que sé que soy.

---

<sup>1</sup> En el nivel siguiente no solo me daré cuenta que el amor reside en mí, sino que yo soy amor. Es decir, que es mi identidad, mi esencia.

¿Pero cómo se descubre eso?

¿Cómo se puede vivir desde la certeza de ser amor?

¿Qué me puede ayudar a comprenderlo para aplicarlo?

Justo de eso hablamos a continuación.

## 9. ¿CÓMO PASAR DEL NIVEL 2 AL 3? ¿QUÉ COMPRENDER?

Para pasar de un nivel a otro solo podemos hacerlo **ampliando nuestra comprensión**.

Por lo tanto, debemos plantearnos ¿qué comprensiones me van a impulsar en mi crecimiento interior en el tema del amor?

Y, creo, no hay que ir a buscar cosas muy lejanas, ni raras.

Me parece que **lo más potente es usar las dificultades que se viven** en el nivel dos cotidianamente para observarlas siendo consciente de mí y con ganas de ver.

Ya sabes que, como dijo Antonio Blay, "quien mira acabará viendo".  
Pues se trata de ello.

Y lo mejor es partir de lo que ocurre y nos hace sufrir.

Si ya ocurre, no hay que ir lejos para encontrarlo: ya lo tenemos en nuestra vida.

Y si nos hace sufrir, quiere decir que hay una brecha entre lo que creo que debería pasar y la realidad... y como la realidad no puede estar equivocada, ¿soy yo quien debería cambiar mi visión o comprensión del mundo!

Pues bien, ¿qué situaciones suelen ser reales y podemos usar de palanca para situarnos en un nivel 3 de amor? ¿Qué se nos invita a comprender?

Pues creo que, sintéticamente, es lo siguiente:

### **a.- Yo me hago feliz**

Es decir, que nadie puede hacerme feliz. Que solo yo soy responsable de lo que pienso y, por lo tanto, de lo que siento. Puede haber circunstancias en las que ser feliz es más fácil o más difícil, pero nadie puede serlo por mí.

Dejar de culpar a los demás por lo que vivo en mi interior y responsabilizarme de mí es un salto imprescindible.

**b.- El amor no es un sentimiento**

El amor es buscar el máximo bien para mí y para los demás.

El amor es la acción que hago para dar libertad a los demás y a mí mismo/a, para ayudar a ser. Da igual lo que sienta, lo que importa es lo que hago.

Sin embargo, cuando amo aparecen sentimientos agradables: dejar de confundir lo que aparece por el hecho de amar, con el amor es comprender más, pasar de nivel.

**c.- Incluir lo físico y lo sexual, pero no lo central**

En las relaciones románticas (de pareja o similar) la atracción física y lo sexual suele estar incluido. Pero hay que poner en duda su centralidad: **lo central son los valores que nos unen, el mismo deseo de amar, de buscar el máximo bien...**

Por otro lado, hay que dejar de confundir la sexualidad con la genitalidad exclusiva, el coito y la eyaculación. Sugiero ir a una concepción de la sexualidad que incluya, los besos, las caricias, el mirar una película tomados de la mano, el dormir abrazados...

En todo caso, lo físico no es lo central de una relación. Puede serlo al principio, al enamorarnos pero luego lo central es la persona, sus valores, cuidarla/cuidarnos...

**d. No implicarse en ninguna relación sin, antes, estar bien solo/a**

Para poder compartir hay que tener.

Por lo tanto, antes de implicarte en ninguna relación, es fundamental que estés bien solo.

Cuando estoy feliz solo, estoy preparado para compartir.

Mientras tengo traumas interiores, debo sanarlos antes de implicarme

en una relación de convivencia larga, pues si no lo hago estos traumas tenderán a contaminar la relación.

### **e.- Apuesto por ti y profundizo**

Siempre hay una persona más guapa que tu pareja. Siempre hay una persona más lista que ella. Siempre hay alguien más...

Es lo mismo que con la casa donde vivimos: siempre hay una cada más grande, más luminosa, mejor situada, con materiales de mejor calidad...

Pero no nos pasamos cambiando de casa continuamente, sino que convertimos una casa que nos gusta y satisface, en nuestro hogar. Y ahí profundizamos, ahí construimos nuestra vida.

Con las relaciones sucede lo mismo. Podemos cambiar continuamente de relación o podemos decidir conocer muy profundamente a alguien. Esa profundidad nos ayuda a crecer.

Al apostar por una relación, todo lo no trabajado irá aflorando. La relación será maravillosa para compartir felicidad pero también para ir limpiando lo que aún quedaba por limpiar y que nos impedía vivir con más intimidad, con más profundidad.

Me planteo la relación para compartir felicidad, para apoyarnos.. ¡y para crecer gozosamente! No me completa (ya soy completo/a), pero sí disfrutamos.

### **d.- Separarme por amor**

Y, sin embargo, puede que en un cierto momento deba separarme de ti.

Y lo haré. Pero por amor. Lo haré buscando el máximo bien para ti y para mí.

Lo haré sabiendo que no eres mi posesión, que si te amo debo darte libertad. Si quieres marchar, te dejaré marchar. No importa que me duela: busco tu bien y te apoyaré.

Pero también yo plantearé una separación cuando vea que no nos apoyamos, que no disfrutamos, que no nos respetamos lo suficiente...

Quizás, si sigo **admirando tus valores** (y tú los míos) te puedo plantear que "volvamos a salir para ver si podemos reconstruir la relación y pasar de 'novios/as' a pareja". Pero solo actuaré buscando lo mejor.

Es decir, si me separo de ti, lo haré por amor.

Si sigo contigo lo haré por amor.

No seguir el amor en nuestras vidas, la bloquea: tenemos la sensación de no estar avanzando, de no estar en el lugar adecuado, de no crecer... porque lo que nos haría avanzar sería dar un paso más...

¡Ah! Una nota práctica: es útil (como muestra de amor) pensar cómo podríamos dividir nuestros bienes en caso de separación y dejarlo por escrito. Si llegase el momento (que suele ser emocionalmente intenso), no tendríamos cargas extras: todo lo práctico y lo económico ya estaría pactado previamente en un momento en el que queríamos el máximo bien para ambas partes.

#### **e.- Enamorarme me ayuda a crecer**

Y enamorarme puede ayudarme a crecer.

Por ejemplo, enamorarme cuando estoy "soltero/a" y **no ser correspondido**: puedo entender que no quiero forzar a nadie a algo que a mí me apetece, pero no a la otra persona.

Enamorame de alguien que **no me conviene**: así puedo poner el amor (el cuidarme) por encima del deseo biológico.

Enamorarte de **más de una persona a la vez**, así compruebas que tú tienes que decidir qué tipo de relaciones deseas en tu vida y comprendes que a lo largo de la historia ha habido diversas formas de relación y ahora te toca construir una conscientemente...

Enamorarte **mientras estas "felizmente casado/a"** para comprobar que el enamoramiento es un proceso biológico (el cuerpo localiza otro cuerpo altamente compatible a nivel sexual) y entonces puedes practicar el no culparte y, a la vez, actuar tal como habías decidido. Una cosa es que te enamores mientras estás casado/a y otra lo que

haces a partir de ello. No eres responsable de tu biología, pero sí de lo que haces a partir de ella.

#### **f.- Mis dificultades me ayudan a crecer**

En realidad, cualquier dificultad que viva en la relación (o en la ausencia de la misma) te ayuda a crecer.

Por ejemplo, sentirte solo/a, poco comprendida/o, chantajeado/a... o lo que sea.

Las dificultades te invitan a comprender y a actuar.

La vida no obedece a la inercia.

**Si no comprendo y no actúo, hay grandes posibilidades de quedarme atrapado** en una situación que se vaya repiando cíclicamente.

#### **g.- Los hijos/as no te añaden nada**

En nuestra sociedad, parece que una persona no es adulta hasta que tiene hijos/as. Eso puedes ponerlo en duda: los hijos/as no me añaden nada.

**Me ayudan a crecer porque, como toda relación, implica fricción, dificultades y, si las resuelvo, creceré.** Pero no me añade nada. Sigo siendo quien soy.

**No necesito tener hijos/as para ser completo.**

Puedo tener un hijo o seis o ninguno... ¡y sigo siendo la misma persona!

Da igual que me critiquen por tener familia numerosa, por no tener hijos/as o que les de pena porque tengo dos hijas pero no la "parejita". No me añade nada.

#### **h. Y más dificultades**

Cada persona tendrá las suyas. Observa las tuyas. Intenta comprender.

Eso te hará crecer. Eso te permitirá pasar de un amor "de nivel 2" a un amor de "nivel 3".

Lógicamente, esto de los "niveles" es solo una metáfora. Pero creo que te habrá inspirado y te habrá sido útil.

#### **10. NIVEL 4: YO/ELLO-PERSONAL E IMPERSONAL A LA VEZ**

El cuarto nivel es darme cuenta que yo amo pero que ese **Amor es más grande que yo, me constituye y me hace ser.**

Por lo tanto mi amor es personal en tanto que se expresa a mi través, pero impersonal pues me es regalado por la Vida y es el mismo que todos los seres expresan y son.

Del mismo modo, también amo la persona concreta pero, a su vez, la amo porque es una expresión del amor mismo y, a su través, no solo amo su cuerpo, sus valores, su personalidad... ¡sino al amor mismo!

No se trata de dejar de amar a la persona concreta, sino de incluir a todo el universo en mi amar: **amor personal e impersonal a la vez.**

Hoy no profundizaremos en este nivel de amor, pero sí lo tocamos a menudo cuando hablamos de lo Superior...

#### **11. UNA NOTA BREVE SOBRE HIJOS/AS Y NIVELES**

Y lo mismo que hemos hablado sobre la pareja (o cualquier relación afectivo-sexual, en el dossier incluiré un pequeño cortometraje sobre un trío para que no pensemos solo en las categorías que hoy día son socialmente dominantes), podemos aplicarlo a los hijos/as.

Lo hago muy brevemente:

##### **Desde el nivel 1:**

Los hijos no importan. **Solo importo yo.**

Los hijos son frutos de la biología, pero no he establecido todavía (por incapacidad) ningún vínculo, ni ningún reconocimiento.

### ***Desde el nivel 2:***

Los hijos son una **proyección nuestra**, sirven para completarnos. Son **lo más importante de mi vida**, incluso más que yo.

Buscamos darles "lo que no hemos tenido" pero, en realidad, es una proyección: no nos importa lo que ellos piden/quieren/necesitan sino lo que **yo creo que es bueno para ellos/as**.

Creo en el bien y en el mal y, por ello, **les castigo, les grito... ¡por su bien!**

Procuramos que **cumplan un modelo**, el que nos parece mejor para ellos... ¡aunque sea el modelo de "mi hijo tiene que ser feliz"!

Como es evidente, no se hace por maldad, sino porque no sabemos más...

### **Desde el nivel 3:**

No son mis hijos, sino hijos de la vida.

Yo estoy aquí para **darles apoyo**. Pero lo que importa es que ellos sean, que ellos **vivan su experiencia**. Es indiferente que yo lo hiciera diferente: estoy aquí para apoyarlos. **No sufriré por sus tareas, haré las mías.**

Naturalmente, **les pondré límites pero no los violentaré**. Dejaré que vivan las **consecuencias** naturales de sus acciones, pero no les gritaré, reñiré, pegaré... pues sé que eso no les ayuda, ni me ayuda.

### **Desde el nivel 4:**

No solo son hijos de la vida, sino que **son la Vida en expresión**. Puedo ver la divinidad encontrándose a sí misma a su través. Los amo y me doy cuenta que **son y soy amor. Un único amor. Un único ser.**

## 12. TAREAS SUGERIDAS PARA LA SEMANA

Esta semana (y siempre) te sugiero que **uses las dificultades** que hemos mencionado en el dossier (o las que tú vivas en **tu vida**) para **dejar caer las creencias que te impiden amar** con mayor profundidad y amplitud.

Te animo a practicar muy conscientemente las **herramientas de amor del respeto, el agradecer y el aceptar**.

Porque no puedes aprender por los demás.

No puedes aprender por tus hijos/as.

No puedes aprender/crecer por tu pareja/s.

Por lo tanto, te animo a que te comprometas con estas herramientas clave:

La del **respeto**: respetar su ritmo, sus decisiones, sus consecuencias.

La de la **aceptación y del agradecimiento**: renunciando a sufrir por lo que ocurre y a luchar contra ello cuando no es tu realidad.

Ya ves que te estoy hablando de 3 de las 7 herramientas del amor. No digo que las otras no sean importantes, sino que estas 3 quizás, en este tema, sean las más útiles.

Además de practicar esto te pido otra cosa:

¿Puedes **enviarnos tu TESTIMONIO de qué te ha hecho crecer más en tu vida afectiva?**

Sabes que lo publicaremos de **forma anónima**, pero puede ser útil compartirlo con los demás y, además, puede ser muy satisfactorio explicarlo por escrito: ¡a lo mejor será la primera vez que lo exteriorizarás!

Te envío un abrazo muy fuerte.

Nos vemos en la próxima sesión.