

Boletín de dudas

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

# Universidad de Vida

## BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 204

[16 de junio 2022]

## ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
La palabra "política", de nuevo.....	3
Un cuaderno de amor hacia mí.....	7

## Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan al mail [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com).

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

Todos los boletines se cuelgan en el “**Área del Alumnado**” de Universidad de Vida que encontrarás en [www.DanielGabarro.com](http://www.DanielGabarro.com), en autoconocimiento.

Así siempre lo tienes todo disponible y agrupado en un único sitio.

Si eres nueva o nuevo 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.



## La palabra "política", de nuevo

**¡Buenos días Daniel!**

¡Hola!

**Hace unas semanas escribí (y salió en este boletín) una reflexión mía sobre la necesidad de reescribir la palabra política que me surgió a partir de seguir el curso "Crecimiento Personal y política".**

Sí, lo comenté en este boletín hace dos semanas. Lo recuerdo. Gracias por volver a escribir.

**El lunes, en la sesión, volviste a tocar el tema: dijiste que teníamos que reescribir su significado. Decías que no es sabio tener en nuestra mente palabras que que definen nuestro mundo y nos hacen sufrir.**

Efectivamente: si algo real es algo negativo en sí mismo, creo que, o bien no es real o bien yo no sé verlo de forma sabia.

En la realidad, pueden haber cosas agradables o desagradables desde mi perspectiva, pero no pueden existir (literalmente) cosas "negativas", pues todo lo que existe suma (pero no resta) a la vida.

Y lo digo muy en serio: todo lo que existe suma, si creo que resta no es cierto, solo es mi mirada. Por eso es fundamental resignificar todas las palabras que me llevan a sufrir: están equivocadas.

**Como llevaba tiempo dándole vueltas, aquí te envío mi sugerencia de resignificación.**

¡Muchísimas gracias!

**Aunque hasta ahora he considerado la política como lo que se hace para gestionar el poder en lo social, creo que he dado con una definición que me es más útil:**

¡Adelante!

**Política: lo que ocurre colectivamente en nuestra sociedad y nos indica el grado de evolución como grupo.**

¡Oh, muy interesante!

Te refieres a la política como una especie de "termómetro" o de "brújula" que, simplemente, indica la evolución social. Por lo tanto, no es mala sino que refleja lo que hay y, de alguna forma, indica lo que deberíamos hacer en consecuencia.

¿Es así? ¡Me parece una forma de mirarla muy interesante!

**Te explico, en la cuarta sesión de "Crecimiento y política" dijiste que deberíamos tener una mirada "médica" hacia lo social: ¿qué ocurre?, ¿qué se necesita?, ¿cómo ofrecerlo?...**

¡Sí, es verdad! Dije que deberíamos tener una mirada médica: tener valores (como la promesa hipocrática de las/os médicas/os) y, desde ahí, intentar actuar con eficacia y amor (desensibilizadamente, es decir, que el amor nos guíe pero no los sentimientos).

**Pues eso implica una mirada en que, ocurra lo que ocurra no es malo ni bueno, sino una simple indicación del nivel de conciencia colectivo y, por lo tanto, la política es una expresión de nuestro nivel de conciencia como grupo.**

Efectivamente: una especie de "termómetro" que indica nuestro nivel de evolución. ¡Muy interesante!

**Si te soy sincera, esta definición me ha ayudado mucho a mirar lo que sale en los periódicos o en la tele de forma mucho más sana: no**

**me irrita o me hunde, no pienso que no debería darse, sino que me doy cuenta que es algo inevitable por nuestro nivel de conciencia y me pregunto qué puedo hacer yo, por mi parte, para sanar este "cuerpo colectivo".**

Muy interesante: te preguntas qué puedes hacer tú. Es decir, no lo miras desde la barrera sino que, desde tu posición, te preguntas si puedes hacer algo.

Seguramente muchas veces serán cosas diminutas: no perder la paz interior, no contribuir con críticas, mirar con ganas de entender...  
¡Actúas!

**Antes me sentía impotente y ahora me siento responsable y capaz:  
¿qué puedo aportar por mi parte?**

¡Exacto: aportar! Eso te quita la sensación de impotencia, pues estás centrada en lo que sí puedes hacer.

**No sé explicarlo mejor, pero verlo así me ha ayudado un montón.**

**Quería compartirlo por si a alguien también le es de ayuda.**

¡Y yo te agradezco que lo hayas hecho!

Cada persona tiene que hacer su propia tarea, pero ver cómo la haces tú, puede inspirarnos. Muchas gracias.

**¡Un saludo a todos los compañeros de UdV!**

Gracias. Un abrazo para ti, para todas, para todos.

## **¿? Un cuaderno de amor hacia mí**

**¡Buenos días!**

¡Hola!

**Me gusta escribir y, de vez en cuando escribo cosas en mi diario. Se trata de una libreta donde está todo mezclado: reflexiones, cosas que me han ocurrido... ¡incluso pego algún recorte de noticias cuando las veo interesantes!**

Sí, para las personas que os gusta escribir se trata de algo muy hermoso y, a menudo, terapéutico.

**En mi vida escribir ha sido muy útil: es un espejo donde mirarme y, con los años he escrito un montón de cuadernos. Cuando los releo puedo ver una hermosa evolución en mi vida.**

No lo dudo. Además, debe ser muy bello releer cosas antiguas y verlas ahora desde otro ángulo, ver como algo que tenía sentido, que te ayudaba a crecer... ¿verdad?

**Por ejemplo, los cuadernos de antes de realizar Aula Interior y los posteriores, no tienen nada que ver; por ejemplo, ha desaparecido la queja y el victimismo en mi vida.**

¡Yuuupi!

Puede parecer algo pequeño, pero creo que tiene una gran importancia y demuestra la potencia del autoconocimiento: amarnos, cuidarnos, crecer... son ejes fundamentales de nuestra vida.

**Supongo que porque la escritura es importante en mi vida, me caló profundamente la sugerencia de escribir un "diario de amor hacia mí", tal como dijiste en la última clase.**

¡Claro! Ya dije que algunos ejercicios estaban especialmente pensados para personas que les gusta escribir. ¡Me alegro que te resonase!

**Ya he ido a la Cervatina, la librería de mi pueblo, y he comprado una hermosa libreta de tapas azules. Quiero que este cuaderno tenga el color del cielo.**

:-) ¡Qué bonito suena lo que dices!

**Solo quería darte las gracias por la sugerencia. Solamente llevo un par de páginas, pero ya estoy intuyendo que este cuaderno va a significar un bello proceso de sanación aún más profunda.**

¡¡Yuuupi!! Y yo te agradezco que lo compartas con todas y todos nosotros.

**Gracias, gracias, gracias.**

A ti. Un abrazo y... ¡a escribir para gozar y sanar aún más!