

Dossier

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

# Universidad de Vida

## **Personas que nos inspiran: Marshall B. Rosenberg, el hombre que quería escuchar.**

DOSSIER 256

18 de julio de 2023

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
BIENVENIDA A QUIENES AHORA CURSAN AULA INTERIOR.....	3
UdV LAS PRÓXIMAS 2 SESIONES.....	4
UdV TODA LA INFORMACIÓN... ¡y LLEIDA!.....	4
HOY: LA INSPIRACIÓN DE MARSHALL B. ROSENBERG.....	5
ETIQUETAR PARA REDUCIR LA CALIDAD DE LA RELACIÓN.....	6
PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN.....	6
EXIGIR SUMISIÓN: ASÍ LA OTRA PERSONA SIEMPRE PIERDE.....	8
PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN:.....	8
PODER, LUNA MENGUANTE Y TU REALIDAD.....	10
PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN.....	11
PROPÓSITO: CREAR UNA RELACIÓN DE APOYO MUTUO.....	12
PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN.....	12
3 COSAS FUNDAMENTALES.....	13
PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN.....	13
NO BUSCAMOS LA PERFECCIÓN, SINO SER MENOS TORPES.....	15
PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN.....	15
TAREA.....	16

## UTILIDAD DEL DOSSIER

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

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

Recuerda: el **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden. Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Observación importante para **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 250 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

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

## BIENVENIDA A QUIENES AHORA CURSAN AULA INTERIOR

Durante este mes de **julio, agosto y septiembre**, las personas que están cursando este año **Aula Interior estarán en UdV**.

Es una forma de **consolidar lo aprendido**: pues UdV es un espacio donde solemos partir de esos contenidos para explicarlos de formas diferentes.

También es una forma de profundizar, pues en UdV solemos, también, investigar con **mayor profundidad temas apuntados en Aula Interior**.

De este modo, pueden conocer el espacio y a Sergi.

Respecto a **Sergi**, remarcar que suele ser muy inspirador conocerlo y cómo explica los mismos contenidos, con **otro enfoque... ¡y mucho humor!**

**A partir de octubre**, podrán decidir si se incorporan a UdV o prefieren no hacerlo.

La información de UdV está aquí:

<http://danielgabarro.com/udv-espacio-de-profundizacion/>

## **UdV LAS PRÓXIMAS 2 SESIONES**

La próxima sesión del día **24 de julio** la **impartiremos a dúo**: estaremos tanto Sergi como yo. La impartiremos desde el Residencial de verano. ¡Una sesión especial!

Y la última sesión antes de vacaciones será el **lunes 31 de julio**. Impartiré (Daniel) una sesión sobre **EL YO, ¿quién, qué soy?**

## **UdV TODA LA INFORMACIÓN... ¡y LLEIDA!**

En <https://danielgabarro.com/udv-espacio-de-profundizacion/> puedes encontrar toda la **información actualizada de UdV**.

Pronto actualizaré la página poniendo los **3 encuentros presenciales, uno por trimestre, que haré en LLEIDA**, en el centro Ananda (C/ Torres de Sanuí 1).

Serán en estas fechas:

Domingo 26 de noviembre

Domingo 25 de febrero.

Domingo 12 de mayo.

Serán encuentros de profundización de 4 horas: de 10 a 14 horas.

Los impartiré junto con Judit Basols, la profesora de yoga y respiración de Ananda. Por eso, serán sesiones que incluirán ejercicios físicos y de respiración.

Lamentablemente, **en Madrid no podré impartir sesiones este año**. Mi agenda ya está completa.

## **HOY: LA INSPIRACIÓN DE MARSHALL B. ROSENBERG**

**Marshall B. Rosenberg es un psicólogo** de los USA que creo la **Comunicación No Violenta (CNV)**, un enfoque comunicativo para potenciar la empatía entre las partes y facilitar relaciones de apoyo y crecimiento mutuos.

Es alguien **muy inspirador**.

Aunque conozco su enfoque de un modo bastante parcial, sí que puedo observar su gran espiritualidad y cómo se refleja de un modo muy real y práctica en todo lo que propone.

Aunque su punto más conocido es la Comunicación No Violenta, aborda temas muy diferentes: educación, transformación social, espiritualidad...

**La sesión de hoy se basará en EDUCACIÓN (y poder).**

Veremos como, a menudo, no sabemos **establecer relaciones de igualdad y realmente sanas** con las personas que nos rodean y con las que no hay igualdad jerárquica.

Aunque la sesión de hoy está muy vinculada a la relación con niñas/os y adolescentes, será muy útil para muchas otras relaciones.

La estructura de la sesión es muy sencilla:

1. **Ver ideas de Marshall B. Rosenberg** y comentarlas brevemente.
2. **Plantearnos preguntas** a partir de sus ideas para profundizar y mejorar nuestras relaciones y, por tanto, nuestra vida.

¿Os parece bien?

¡Pues vayamos con las primeras ideas y sus preguntas!

## ETIQUETAR PARA REDUCIR LA CALIDAD DE LA RELACIÓN

Marshall B. Rosenberg sugiere que **es peligroso etiquetar como “niña/o”** a un ser humano pues podemos, a continuación y sin darnos cuenta, de **ofrecerle una relación con una calidad de respeto muy inferior”**.

Es decir, que al etiquetar como niño/a, tendemos a abusar de la relación.

En la sesión conté **dos anécdotas para ilustrarlo**.

Una vez, en una sesión para familias sugerí que hicieran una obra de teatro breve donde saliesen padres, madres y sus hijas/os. La gran mayoría de obras eran de broncas, enfados, castigos... ¡y **se intuía una violencia implícita y una falta de respeto** grande hace los niños/as!

En otro taller, algunos padres/madres debían hacer actividades con sus hijos/as, mientras que otros padres/madres debían hacer las mismas actividades con los hijos/as de otras personas.

Lamentablemente, **los padres/madres eran mucho más respetuosos con los hijos ajenos que con los propios**.

Algunas personas en el chat comentasteis un refrán que dice: “la confianza da asco”.

Pero quizás el tema sea otro (al menos así lo sugiere Marshall B. Rosenberg). Quizás el tema es que hemos “etiquetado” a una persona con la etiqueta “niño/hijo” y, al hacerlo, vemos la etiqueta y no la persona.

**Las etiquetas, por tanto, deshumanizan.**

**Las etiquetas ocultan a la persona.**

Las etiquetas facilitan que faltemos al respeto.

## PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN

**¿Qué etiquetas de las usas** (hijo/madre/hermana...) te animan a relacionarte con **faltas de respeto** (o enfado, o falta de atención o...) en tu vida cotidiana? Escribe cuáles son, si es así en tu caso.

Por ejemplo: al usar la etiqueta hijo con Luis, suele tender a faltarle al

respeto y también con la etiqueta que cuelgo a María, “mi hermana”.

Puedes usar este espacio:

Este próximo domingo 23 de julio de 2023 hay elecciones en el estado español.

**¿Deshumanizas a las personas en función de lo que votan?**

**¿Las juzgas y conviertes en objeto en función del partido que votan o de si no votan?**

Por ejemplo, la etiqueta votante del PSOE o del PP o de VOX o de ERC o de BILDU o de SUMAR o de... ¿influye en la manera como piensas de esa persona?

## **EXIGIR SUMISIÓN: ASÍ LA OTRA PERSONA SIEMPRE PIERDE**

A veces, exigimos a los niños/as, pero también a personas con las que no tenemos igualdad jerárquica que nos obedezcan.

**Pedimos sumisión.**

**No escuchamos sus necesidades.**

**Exigimos sumisión, obediencia y punto.**

**Si obedecen, pierden.**

Si no obedecen, tendemos a querer castigarlos. Incluso a “que se arrepientan de no haber obedecido”

Lamentablemente, los **castigos estropean las relaciones.**

Lamentablemente, **los premios también** (pues son formas de **manipulación** y dominio que aleja a los niños/as de buscar la satisfacción de sus necesidades de forma sana y los impulsa a obedecer por un premio externo).

De alguna forma, por tanto, **las etiquetas potencian la conducta inapropiada.**

**Llenan de violencia las relaciones.**

## **PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN:**

¿Hay espacios o **personas a las que exiges sumisión?** ¿A quiénes?

¿Puedes ver que esto implica que **los demás “pierden” si te dan la razón?**

¿Qué te impide respetar su posición? **¿Qué miedo hay en ti que te lo impide?**

**¿Te atreves a afrontarlo** para superarlo?

**¿Cómo te sentiste tú cuando** alguien hizo que “te arrepintieras de no haberle obedecido”?

**¿Comprendes ahora** como se siente la otra persona?

¿Puedes intentar **explicar cuáles son tus necesidades y las de la otra persona?** Así, podrás ver vuestro punto de partida y, quizás, te inspire para relacionarte de forma diferente.

## PODER, LUNA MENGUANTE Y TU REALIDAD

Cuando una relación no es simétrica, una parte ejerce poder sobre la otra.

Esto es normal y sano en ciertas circunstancias.

**Luna menguante: debemos decidir por otros** (hijos, por ejemplo) en todo aquello que **la otra persona aún no tiene criterio** para decidir y **no podría asumir el coste** de la acción.

Por ejemplo, debemos decidir a qué escuela llevamos a nuestro hijo/a mientras es pequeño.

Pero, **este poder se reduce un 1% cada trimestre.**

Cuando llegan a los 16/17 años casi no nos queda poder.

Cuando son adultos 18/19 años, ya no podemos mandar: somos luna nueva, el poder ha ido menguando.

Entender que hemos de dar más libertad y más respeto cada vez es fundamental para una relación armónica.

¿Entonces si la otra persona no “acierta según nuestro criterio” no podemos hacer nada?

Por supuesto que sí que podemos hacer: podemos **decidir en NUESTRA realidad. Ellos deciden en la suya y tú en la tuya.**

Por ejemplo, no puedo evitar que mi hijo/a se gaste el dinero del que dispone durante el mes en un único día. Eso no puedo evitarlo y, por tanto, debo respetarlo.

Sin embargo, lo que hago a continuación sí que es MI REALIDAD.  
Lamentablemente, no es fácil. **No podemos asegurar que la acertemos. Pero sí podemos afirmar que, si no respetamos al otro, seguro que fallaremos de todas todas.**

## **PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN**

¿Ves lo que la **otra persona puede asumir?**

¿Puedes **dejar que lo asuma?**

Si no puedes, ¿te das cuenta que es una **limitación tuya y no suya?** ¿Te atreves a superarlo?

En las relaciones que son conflictivas ahora en tu vida, ¿puedes **centrarte en TU realidad** dejando libertad a la otra persona?

Y algo aún más difícil, ¿puedes centrarte en tu libertad **sin ánimo de venganza o control** sobre la otra persona, sino con un profundo respeto a su capacidad de decidir?

## **PROPÓSITO: CREAR UNA RELACIÓN DE APOYO MUTUO**

Lo importante en toda relación **es crear un vínculo de apoyo mutuo.**

Buscamos una relación donde podamos satisfacer las necesidades de todas las partes.

Lo reitero: **no buscamos dominar, sino apoyar.**

## **PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN**

¿Puedes **hacerte una promesa de apoyo?**

¿Puedes **incluirte también a ti en esa promesa?** Es decir, ¿puedes prometerte que te apoyarás también a ti en la relación para que sirva para que tu crezcas?

Y si la otra persona **no quiere tu apoyo... ¿puedes darle la libertad** y el espacio que necesita?

¿Te atreves?

### 3 COSAS FUNDAMENTALES

Marshall B. Rosenberg sugiere que necesitamos 3 cosas fundamentales para tener relaciones sanas:

1. **Captar mis y sus necesidades.**
2. **Estar presentes.**
3. **Apoyar su crecimiento** (y llevar a rajatabla las normas de la ayuda mientras nos focalizamos en nuestra realidad ante acciones de la otra persona que nosotros creemos que deberían ser diferentes).

### PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN

En una relación que sea importante para ti y que quieres que mejore.

¿Qué **necesidades tiene la otra persona?**

¿Qué **necesidades tienes tú?**

¿Te atreves a **estar presente** y ver a la persona **en lugar de ver “la etiqueta”**?

¿Te atreves a **centrarte en tu realidad** y **dejar de robar los problemas ajenos**? Explica lo que implica esto **en esta relación concreta**.

¿Te atreves a **respetar la libertad ajena** siguiendo a **rajatabla las normas de la ayuda**? Explica lo que implica esto **en esta relación concreta**.

## **NO BUSCAMOS LA PERFECCIÓN, SINO SER MENOS TORPES**

Según Marshall B. Rosenberg, nuestro propósito no es ser perfectos, sino ser menos torpes, menos ignorantes.

Tenemos derecho a equivocarnos y a amarnos a pesar de ello.

**No se nos ama porque seamos perfectos, sino porque somos.**

Porque soy.

Puedo hacerlo mejor o peor, pero **siempre soy digno de amor.**

Por lo tanto, no aspiramos a la perfección, **sino a amar cada vez mejor, a ser menos torpes cada día.**

## **PREGUNTAS DE PROFUNDIZACIÓN**

¿Puedes **amarte aunque no seas perfecta/o?**

¿Puedes ver que tienes **derecho a ser amado/a, al margen de tus errores?**

¿Te atreves a **vivir ese amor aunque te equivoques?**

¿Puedes intuir que, al mostrar ese amor incondicional hacia ti, muchas personas se sentirán inspiradas porque **comprenderán que no se las ama por lo que consiguen, sino por SER?**

## TAREA

Responde **las preguntas de este boletín** y eso te ayudará a tener relaciones más sanas.

Si quieres, puedes compartir con nosotros cualquier reflexión o similar a través de este correo:

**UDV@DANIELGABARRO.COM**

Así saldrá, de forma anónima, en el boletín del viernes.

Recuerda: **Sergi y yo estamos aquí para darte apoyo** en lo que necesites.

Un abrazo,