

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 256

[21 de julio de 2023]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
La etiqueta de hija y hermana.....	3
Estar presente o despierto como sinónimos.....	6
Mi marido, mi suegra, el teléfono y yo.....	9
Reflexiones sobre educación.....	11

Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan al mail 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, 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 etiqueta de hija y hermana

¡Buenas tardes!

¡Hola!

Ayer tuve que hacer muchos esfuerzos para no maltrarme de nuevo después de la sesión.

Sí, es una tentación grande cuando vemos nuestros errores, ¿verdad?

Cuando, en realidad, lo suyo sería saltar de contento.

¡Has visto otro error! ¡Ya lo has cazado!

Me vi completamente reflejada en lo que explicaste, especialmente respecto a mi hijo mayor, no tanto con mi hija pequeña. Le daré vueltas e intentaré no ser tan torpe.

Exacto.

Y con eso ya habrás cumplido.

Tu misión no es tener éxito, sino intentar hacer las cosas bien.

No sé si lo conseguirás, pero tu misión no es obtener un resultado (eso no depende de ti) sino intentarlo.

Por eso, tradicionalmente, siempre se ha añadido la coletilla "si Dios quiere..." o bien "ojalá" (es decir, si Alá quiere...).

:-)

Pero te escribo porque me surgió una duda sobre lo de ayer.

¡Adelante!

Aunque como he dicho, suelo tener esta actitud "proteccionista" hacia mis hijos, con quien tengo realmente un problema es con mi familia cercana, especialmente mi madre y mi hermana.

De acuerdo.

Con ellas, suelo estar enfadada y a la defensiva, hasta irascible.

Pues te ruego que te des cuenta que son ellas quienes, si llegan a dominar esto, te van a hacer crecer un montón emocional y espiritualmente.

Pero, así como veo claro que quizás con mis hijos es por querer guiarles (el mayor tiene 18 años y la pequeña, 15) y quizás porque no quiero que se equivoquen como lo hice yo (aspectos a trabajar, lo sé), no sé porqué no puedo ser la persona sensible, simpática, bromista que soy con prácticamente todo el mundo con ellas.

Yo tampoco lo sé.

Pero sí sé que lo descubrirás si te comprometes a observar durante unas pocas semanas.

Estoy seguro que lo verás.

Para ver, basta con mirar el tiempo suficiente con intención de ver (lo cual implica ni juzgarse, ni buscar engañarse).

Con mi madre y mi hermana, a pesar de quererlas mucho, tengo siempre ganas de huir y me siento triste, juzgada, ¿quizá deshumanizada?

Quizás el tema sea el simétrico: sufres el peso de la etiqueta.

Pero eso implica que tú la has aceptado.

Te ruego que lo observes.

Te ruego que mires cómo la aceptas.

¿Qué ocurriría si tú no te etiquetases a ti misma con esa etiqueta que, por lo que parece, compartís las 3?

Y remarco: la compartís la 3 y tú le das fuerza en tu vida al creer en ella.

Quizás una mirada diferente, te liberaría mucho.

El primer paso es (creo) darte cuenta que tú has hecho tuya la etiqueta "hija/hermana" dando por buenas ciertas situaciones que no te apetecen.

Nunca me puedo relajar con ellas y, tanto es así, que suelo tener que tomarme alguna vez algún ansiolítico antes de verlas.

Durante el curso de Aula Interior, pensé que tenía un personaje con la familia y que tenía otro fuera de ella. Pero después de la sesión de ayer, ya no lo tengo tan claro.

Bueno, en realidad, al hacer tuya la etiqueta te confundes con una identidad que no es real (un personaje).

No importa que la etiqueta no la hayas creado tú, al creértela la has hecho tuya y tiene el mismo efecto.

¿Quizá es que percibo que me juzgan y me deshumanizan? Si es así, yo hago lo mismo con mis hijos... Una cadena de despropósitos, ¿no? Quiero ver la luz...¿Me iluminas?

Ojalá lo que he sugerido te sirva para tirar del hilo....

Gracias, una abraçada.

También para ti. Muy fuerte.

:~)

¿? Estar presente o despierto como sinónimos

¡Hola, Daniel!
¡Hola!

Te escribo para ver si me resuelves una duda aunque no tenga que ver con tu última sesión.

Lo intentaré.

Y remarco que tanto Sergi como yo estamos aquí para todo lo que necesitéis. No tiene que estar, necesariamente, relacionado con la sesión en curso.

Tenlo en cuenta.

Me gustaría preguntarte relacionado sobre el desarrollo de la esencia, del observador, de ese yo real que se da cuenta.

De acuerdo.

¡Adelante!

Desde la línea de trabajo de Blay se habla muchas veces de estar centrado y también se dice estar presente, ¿estar centrado es estar en presencia o recuerdo de sí y a la vez ser consciente de ese eje de inteligencia-amor-energía (como cuando estoy haciendo un centramiento)?

Sí.

Significa estar tan consciente de mí como me sea posible mientras sigo consciente del mundo.

En realidad, el mundo (o lo que yo percibo el mundo) es tan yo como yo mismo (pues lo percibo en mi interior).

Ese percibir notándome yo es estar centrado, estar despierto.

¿Ese estar centrado ya sería un nivel superior a estar presente?

Bueno, a menudo Blay usa ambos términos como sinónimos.

Pero también hay que darse cuenta que hay niveles de profundidad diferente en este “estar centrado o despierto”.

Por lo tanto, no serían tanto estadios diferentes sino una sola realidad que puede vivirse con mayor o menor inclusión del yo que soy. Es decir, con mayor o menor profundidad.

por lo tanto las acciones que surgieran de estar centrado serían equiparables a lo que dijiste en la sesión del pastel de naranja, expresar para desarrollar, expresar al máximo para profundizar cada vez más?

Efectivamente, porque surgirían como una forma de expresión de lo que soy y no como una forma de mendigar amor o protección o algo similar.

Expresar desde estar centrado permite crecer más rápidamente que solo en presencia?

La necesidad de velocidad es del personaje.

Cuando estás presente o centrado (lo uso como sinónimo, pues son el mismo estado que incluye posibilidades de profundidad diferente), esa necesidad de crecer más rápidamente desaparece... y, sin embargo, es un hecho que se crece interiormente a mucha más velocidad que si no se está presente.

O, quizás, debería decir lo contrario: el ego decrece y, claro, tengo la impresión de crecer... pero no es un crecer sino un Ser. No hay nada que crezca, solo me doy cuenta de Ser.

Llegar a esa profundidad, a esa plenitud de expresar al máximo mis capacidades hace que surja de un modo natural un interés por vivir lo superior (o que lo superior busque manifestarse en lo inferior)?

Sí.

Porque mi centro, mi fondo, el origen de todo lo que expreso es lo Superior en mí.

Por eso, al ir despertando, al estar más centrado cada vez estoy, en realidad, en contacto con lo Superior cada vez más y, claro, capto algo de una calidad tan grande que se despiertan las ganas de seguir.

Esta es una duda que me surge cuando escucho algún audio de Blay, a veces habla de estar centrado y no se si se refiere a estar en presencia o a ese estado al que llegas en el centramiento.

Es que, muchas veces, usa ambas palabras de forma indistinta.

No es exactamente de lo que hablaste en esa sesión pero como sé que has estudiado y trabajado en esta línea de trabajo quizá puedas aclarármelo un poco.

Pues ojalá sí te haya aclarado un poco, aunque solo sea un poco.
¡Algo será!

:)

Muchas gracias a todos, abrazos!!

¡Para ti, para todos!

¿? Mi marido, mi suegra, el teléfono y yo.

Hola, Daniel

¡Buenos días!

Desconocía esta fórmula de UdV y la encuentro muy interesante. Te hace reflexionar y ver cómo actúas y cómo puedes actuar a partir de ese aprendizaje, "una putada"!!!!

Je, je, je...

Sí, es una fórmula muy útil. Nos permite seguir centrados en lo importante a lo largo de la semana, evitando que la vida frenética actual nos secuestre y, además, nos permite tener un espacio semanal para dudas y comentar cosas...

Tengo una consulta y es la siguiente:

¡Adelante!

Mi suegra ha conseguido que mi marido la llame cada día.

De acuerdo.

Y la consulta la haces tú. No tu marido, ni tu suegra.

Lo remarco porque, a lo mejor, merece la pena de mirar lo que te despierta a ti.

No sabemos lo que les despierta a ellos, pero tú sí que puedes mirar lo que te despierta a ti.

A menudo, cuando hablamos de otros, en realidad hablamos de lo que esos otros despiertan en nosotros.

Lo digo para que lo observes. Por si fuera el caso.

Si él no lo hace, lo hace ella.

De acuerdo.

Mi marido me comenta que por él no lo haría cada día, pero piensa que a ella le gusta y lo hace.

Una bonita muestra de amor: no hace lo que le gustaría a él, sino lo que la otra persona necesita para sentirse cuidada.

Esto es como hacer un regalo: no compramos lo que nos gusta a nosotros, sino lo que le gusta a la otra persona (al margen que nos parezca bonito o feo).

Si te fijas, es una forma sabia de desensibilización: lo que siente no determina lo que hace, sino la búsqueda de cuidar a su madre.

¡Muy sabio!

Pregunta: ¿es una forma de poder que está ejerciendo mi suegra sobre su hijo?

Por lo que cuentas, es más una muestra de amor que de poder.

Yo soy del norte y Pedro (mi marido) es del sur. Dos lugares totalmente distintos. Dos formas distintas de vivir (frío-calor/cerrados-abiertos)

Sí, pero, tal como lo cuentas es un forma de expresar el amor.

En todo caso, si a ti no te molesta... ¡todo perfecto!

¿Y si te molesta?

Pues ahí merece la pena que mires, que te observes... y lo habrás aprovechado para crecer.

¿No crees?

**Gracias Daniel. Que tengas una feliz semana
Besos**

También para ti.
Para todas. Para todos.

Reflexiones sobre educación

Hola Daniel.
¡Buenos días!

Me ha parecido muy interesante esta sesión. Conocía a Marshall Rosenberg por que hice un par de cursos introductorios a la CNV(Comunicación No Violenta) pero no se tocó el tema de esta manera. Gracias por la sesión.

Es que Marshall B. Rosenberg tiene muchas facetas... ¡y muy interesantes!

En mi opinión el tema tiene su complejidad porque a veces con los niños hay que encontrar algún modo de que hagan o no hagan algunas cosas por su propio bien, por ejemplo que no crucen una carretera si viene un coche, pero la mayoría de las veces no es este caso y nos comportamos como si lo fuera.

Exacto.

A veces debemos actuar limitando su libertad porque es algo realmente importante.

Pero, tal como dices, a menudo limitamos su libertad por tonterías, por cosas no relevantes.

Y, claro, eso merma la confianza mutua.

También hay casos no tan graves pero con consecuencias que queremos evitar a toda costa como que lleguen tarde al colegio y consecuentemente nosotros al trabajo.

Sí. Y no hemos encontrado la manera de llegar a la hora, ¿verdad?

Me he dado cuenta que cuando maltrato es o por inercia (me he acostumbrado a hacerlo así si no pongo conciencia y no siempre tengo la energía o el estado mental que lo facilite) o porque quiero conseguir un determinado objetivo y se me han acabado las herramientas...y el maltrato funciona o no pero es el último cartucho.

Sí, y nosotros fuimos educados así y, claro, hacemos lo que hemos aprendido.

No lo hago de un modo consciente pero muchas veces me doy cuenta después.

Claro: porque es la forma que hemos interiorizado al ser tratados así en nuestra infancia.

Evidentemente el tema está en no maltratarse uno tampoco (seguimos con la cadena de maltratos) y también me sirve una idea: que no lo haya conseguido esta vez no es excusa para no intentarlo de nuevo.

Exacto: voy a intentar ser menos torpe en el futuro.

Hace unas semanas cayó en mis manos un libro que me está resultando muy útil para el tema del trato con mi hijo de 6 años. Es muy práctico y habla de lo mismo más o menos de lo que hemos comentado pero con una cantidad mínima de teoría. Este libro recomienda acciones concretas y de fondo lo que hay es hacer todo lo posible para que la otra persona sienta que comprendes sus sentimientos y que no haya agresión. Sorprendentemente los niños cuando sienten que sus sentimientos son acogidos y "no están mal" los pueden digerir mucho más rápido y el secuestro emocional dura menos.

¡Totalmente de acuerdo!

Cuando se sienten acogidos, pueden elaborar mucho mejor lo que les ocurre.

Además el libro anima a que no les metamos prisa por resolver una situación que les cuesta dándoles una solución, esto puede ser muy irrespetuoso también, si no que les ayudemos a digerir lo que sienten y una vez digerido ellos mismos podrán encontrarla.

Claro.

Si te fijas, esto encaja totalmente con las normas de la ayuda: permitir el proceso de aprendizaje de cada persona.

Y, claro, esto acaba empoderando nuestros hijos/as: se dan cuenta que cuentan con recursos internos para hacer frente a las dificultades. Se sienten y se saben capaces.

A grosso modo describe una serie de maneras diferentes para que los niños cooperen (no que obedezcan):

¡Oh!

¡Muchas gracias por compartirlas!

1-Describir lo que ves o el problema (no se etiqueta ni se estigmatiza, se señala lo que pasa y muchas veces ellos mismos rectifican). Ej: Hay una toalla mojada en la cama.

2-Dé información (explicar porqué lo que ocurre conviene resolverlo).Ej: No puede haber toallas mojadas en la cama porque se moja.

3-Dígalo con una palabra (Nada de discursos interminables).Ej: "La toalla"

4-Hable de sus sentimientos (pon el foco en lo que sientes y no en lo que ha hecho). Ej:"Me molesta dormir en una cama húmeda"

5-Escriba una nota (Esto no lo he probado pero parece a los niños les hace mucha gracia que se les escriba una nota, les hace sentir importantes y les focaliza la atención. Si es como si fuera de parte del objeto que está relacionado le da un tono más divertido, además a veces se tarda menos en escribir una nota que en repetir 10 veces lo mismo).Ej:"Me gusta que me pongan a secar cuando estoy mojada, quiero secarme rápido!!Tu toalla que te seca. Gracias!"

Extra: Pedir las cosas con humor que no con sarcasmo.

¡Muy sencillo y muy respetuoso!

Y algún consejo como que si estamos enfadados no usemos un tono "para que no se note" está bien hacer notar que lo que ocurre nos molesta.

Se trata de no mentir, ¿verdad?

Solo de no agredir al otro por el mero hecho de estar enfadado.

Es decir, de aceptar lo que vivo y, a la vez, que lo que siento no me haga agredir al otro.

Así evitamos que lo que sentimos decida lo que hacemos y, de alguna manera, practicamos la desensibilización, ¿verdad?

Así también damos testimonio de cómo manejar cosas desagradables, ¿verdad?

También me llamó la atención que cuando un niño pide algo que no se puede conseguir le ayuda a digerir esta imposibilidad fantasear con él en qué haría o cómo sería si consiguiera lo que quiere o llevar la fantasía al extremo...así le transmitimos que por un lado acogemos lo que siente y por otro lado que nos encantaría dárselo aunque no podamos. También creo que de alguna manera la necesidad se satisface, en parte, en la imaginación.

Muy interesante esto que indicas: a veces basta con imaginar que ya lo tenemos... pues el cerebro no diferencia lo real de lo imaginado.

Y no me refiero a usarlo para no darles nada, sino para que vean que, a veces, lo que queríamos obtener era algo mental (seguridad, prestigio, aventura...) y que eso podemos obtenerlo si lo vivimos mentalmente... Muy interesante la reflexión. Habrá que encontrar la forma de hacerlo sabiamente, pero me parece muy inspirador.

El libro es muy honesto porque no considera que todo esto sea infalible pero sí que contribuye a la armonía y a que la relación entre padres e hijos mejore.

¡Claro!

En las relaciones humanas (y en el planeta tierra) creo que no hay nada infalible.

El libro se llama "Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen" de Adele Faber y Elaine Mazlish. Me llamó la atención que es un libro de 1982... a veces hay cosas no son precisamente una novedad pero tiene una ayuda muy valiosa, y evidentemente todo lo que comento queda cojo sin el libro..;)..

Sí, es un libro que conozco y merece la pena.

Esto es lo que recuerdo más reseñable. Sobretudo me gustó porque hay muchos ejemplos que retratan cómo nos comportamos con los niños y cómo cambiar eso. También me parece útil porque también creo que es aplicable a la relación con adultos.

¡Totalmente!

¡También es más fácil para las personas adultas relacionarnos con otras personas cuando pensamos que acogen sin negar lo que sentimos, nos hablan con respeto, usan el buen humor...!

Por ejemplo a veces nos explican un problema y estamos más preocupados por dar una solución para que "nos dejen en paz" cuando sólo empatizando con la persona quizá es más que suficiente.

También te pediría que nos digas uno o dos libros de Marshall Rosenberg que te parecen más útiles...va bien tener libros interesantes en la recámara..;)..

Mira, yo recomendaría mucho el libro "Resolver los conflictos con la comunicación no violenta", publicado en editorial Acanto.

Se trata de una entrevista a Marshall B. Rosenberg transcrita.

Y me parece que tiene muchas respuestas de una gran sensibilidad, de una gran profundidad y de un calado espiritual muy grande.

Creo que puede ser muy inspirador.

Un abrazo y muchas gracias!!

También para ti. Para todas. Para todos.

¡A disfrutar del día!