

Boletín de dudas



Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

Boletín 1

[Primera semana de octubre]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
¿Y si no se dejan ayudar? ¿Qué hago?.....	4
¿Y si no sé decir que no cuando piden ayuda?.....	5
Si el amor es acción, ¿no es peligroso identificarme con lo que hago?.....	7
Más de la ayuda.....	9
¿Pero no tengo que escuchar mis sentimientos?.....	10
¿Hago trabajo interior o solo me lo imagino?.....	12
Sobre qué hacer tras identificar la situación de egoísmo.....	15
Sobre mirar por los propios intereses.....	17
Sobre el egoísmo.....	19
Dudas sobre las 4 normas de la ayuda.....	21
¿Desensibilizarnos es no sentir?.....	30

## Utilidad del boletín

Lee este boletín de dudas (usa el índice para escoger las preguntas que más te interesen si no quieres leerlo todo).

Tras leerlo, si tienes dudas nuevas, plantéalas al correo electrónico [info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com). Jorge lo gestiona y me envía las preguntas a responder, mientras él mismo responde los temas técnicos o informáticos.

Todas las preguntas salen sin datos personales: así son anónimos y sirven para todas las personas que los leen.

**MUY IMPORTANTE: haz solamente preguntas sobre los contenidos del curso.** No hago terapia y no soy psicólogo, así que no me plantees temas que no sean del curso: "¿me he de casar con tal persona?", "¿tengo que matricularme en tal asignatura?", etc. Recuerda: solo preguntas relacionadas con el contenido del curso.

Si recibo varios mails de una misma duda, solamente pongo uno, pero de manera que conteste todas las personas que tenían esta dificultad y, además, es útil para las personas que no la habían planteado.



## **¿Y si no se dejan ayudar? ¿Qué hago?**

**Hola,**

**¡Hola!**

**Hay personas que nunca quieren que las ayudes ni que les des o les regales nada, dicen no necesitan nada...**

Sí, efectivamente, esas personas existen.

A veces nosotros/as somos esas personas, pues muchas veces preferimos hacer las cosas sin ayuda, ¿verdad?

¡Y está claro que tenemos derecho a ello!

¡La ayuda no es obligatoria... o no se llamaría ayuda sino obligación!

Je, je, je...

**a veces es sólo para no sentirse "deudores".**

Sí.

Cada persona podrá tener sus motivos.

Y lo sabio es respetarlo.

¿Quién soy yo para decidir lo que debe hacer, sentir o pensar los demás?

Si no se respeta se generan un montón de problemas...

**Pero es frustrante que no nos permitan el placer de dar, sobre todo si es alguien cercano. ¿Cómo gestionar esto?**

Pues dándote cuenta de que el problema no lo tienen los demás (como se intuye de lo que dices) y que, por tanto, no son los demás quienes tienen el problema.

Y, entonces, ¿quién tiene el problema y dónde debo poner la atención?

Pues está claro que el problema lo tengo yo y, por tanto, debo poner ahí mi atención.

Yo tengo el problema si no puedo contenerme: soy incontinente.

Yo tengo el problema porque necesito usar a los demás para sentirme útil.

Yo tengo el problema porque necesito gente necesitada para sentir que tengo sentido.

Yo tengo el problema porque no puedo respetar la voluntad ajena.

Yo tengo el problema porque quiero ayudar al otro para que no sufra... ¡y soy yo el que sufro cuando no me deja y sigo pensando que el problema es del otro!

Bueno, igual alguna de estas ideas te son útiles...

No dudes en ir las madurando, ir las poniendo en remojo.

Nadie tiene el derecho de imponer su ayuda a nadie... y quien lo piensa es que debe mirar en su interior... ¿no crees?

**Gracias**

¡A ti por la pregunta!



**¿Y si no sé decir que no cuando piden ayuda?**

**¡Buenos días!**

¡Buenos días!

**Aconsejas NO ayudar cuando no se dan las 4 reglas**

Efectivamente: eso es lo que aconsejo.

Pero no lo creas: ayuda rompiendo esas normas y comprueba los resultados.

Verás que genera un montón de problemas.

Y, claro, entonces entenderás que es más sabio seguir esas 4 normas.

**(que te lo pidan, que no sepan o puedan solos, que tú si sepas y**

**puedas, y que te corresponda por tu rol en la relación).**

Efectivamente: esas son las 4 normas que, desde mi perspectiva, rigen la ayuda para que sea adecuada.

**Pero a veces (y ya intuyo que es por razones equivocadas) no nos atrevemos a decir que no. ¿Cómo hacerlo sin crear conflicto ni sentirte culpable? ¿Cómo poner límites sanos para tener relaciones sanas?**

Bueno si no sabes poner límites no se trata de un tema de ayuda, sino de falta de energía.

Lo digo para no confundirnos.

Se trata de un tema de manipulación: te manipulan para que hagas lo que no te corresponde... ¡y como no tienes energía para decir “no”, la pringas!

Bueno, pues ya ves: no se trata de un tema de ayuda (ni de tener claros los criterios pues los tienes) sino de un tema de falta de energía.

Por lo tanto, es algo que debe tratarse en su momento.

¿En qué momento?

Pues primero tendremos que mirar los motivos que te impiden decir que no: ¿realmente te falta energía?, ¿o tienes energía pero crees que, al usarla, te dejarán de amar?, ¿o no quieres decir que no (aunque no te corresponda) pues sientes que tienes la obligación de saberlo todo?, ¿crees que tienes que salvar a todo el mundo?

Es decir: primero observar para ver el núcleo del problema.

No es lo mismo no decir que no para que te amen a hacerlo porque tienes que saberlo todo.

Una vez observado, vemos cómo reequilibrarlo...

Y, finalmente, nos ponemos a ello.

Ya ves: varios pasos.

Observar será durante los primeros meses.

Diagnóstico en enero.

Ponerse a ello a partir de febrero.

Aula Interior es un curso gradual y sistemático. Al hacerlo así nos aseguramos que nadie se salta ningún paso. A veces, querer ir rápido nos impide avanzar realmente.

Bueno, ¡espero haberte contestado!



**Si el amor es acción, ¿no es peligroso identificarme con lo que hago?**

**Muy buenos días, me acaba de surgir una duda.**

¡Adelante!

Sin embargo, te recuerdo que antes de plantearla mires el índice del boletín para ver si ya está contestada, ¿de acuerdo?

Eso es una muestra de amor hacia mí.

**Entiendo cuando dices que debemos dar importancia a los hechos, a la acción y no tanto a nuestros sentimientos porque éstos nos acaban dominando.**

Efectivamente, en el amor es clave darnos cuenta que nuestros hechos hablan más del amor que la música celestial que podamos decir.

Ya sabes: hechos con amores y no buenas razones.

O, como dice otra frase muy conocida: por sus obras los conoceréis.

Lo remarco para no confundir el amor con lo que sientes sino con lo que haces.

Pero no es solo porque los sentimientos te dominen (que también) sino también para que puedas expresar apoyo, ternura, libertad... en las relaciones. Es decir, para que tus relaciones se llenen de amor y mejoren.

Lo repito: para que mejoren.

Ya ves: una indicación muy práctica y aplicable.

**Pero si me identifico con lo que hago, dando un valor a mis acciones y por el motivo q sea fallo, me sentiré mal.**

No se trata de identificarme con lo que hago: yo no soy lo que hago. Pues a lo largo de los días hago cosas muy diferentes.

Igual como no soy lo que pienso (eso cambia continuamente).

Ni tampoco soy lo que siento (también cambien continuamente).

Por lo tanto, no se trata que yo crea que soy lo que hago.

(Durante el curso ya iremos descubriendo que somos una conciencia inmutable).

Pero sí se trata de expresarme actuando de forma que respete, valore, acepte al otro...

Ya ves: una indicación práctica de cómo expresar el amor.

Pero no tiene relación con mi identidad: soy la conciencia que se da cuenta al margen que lo sepa o no.

Pero de esto hablaremos bastante más adelante en el curso.

Ahora nos centramos en lo fundamental, lo básico, lo inicial.

¿De acuerdo?

**Si aprendo a valorarme por lo que hago, me costará mucho no hacerlo por cómo soy.**

¡Claro!

Pero, como te he dicho “lo que soy” lo abordaremos más adelante.

Ahora estamos poniendo los cimientos.

: -)

**Es decir, puedo caer en el error de valorar mi valía por lo conseguido, que me juzgue por los méritos.**

**¿Tiene sentido lo que digo?**

Tiene todo el sentido lo que dices.

Y, además, como indicas, sería un error y, como todos los errores, una fuente de sufrimiento.

## Gracias

A ti por la pregunta.

¡Nos permite avanzar!



## Más de la ayuda

### Buenas tardes!

¡Hola!

**Entiendo de que ayudar a alguien sin que nos lo haya pedido le estamos interfiriendo su camino, pero ¿le puedo ofrecer mi ayuda para que él/ella escoja libremente si quiere que le ayude o no?**

Sí, naturalmente que se la puedes ofrecer.

Pero, ¿qué significa ofrecer?

Significa decírselo de forma suave para que vea que puede rechazar la ayuda y también significa no repetir la oferta cuando esta ha sido rechazada o ignorada: implicaría presión hacia la otra persona.

En este sentido suelo sugerir ofrecer nuestra ayuda de forma amable “si en algún momento lo deseas, yo puedo ayudarte en este tema” y no volver a ofrecer la ayuda hasta que, al menos, hayan pasado tres meses... ¡así evito presionar al otro con mi insistencia!

Fácil de entender, ¿verdad?

Y lógico, ¿verdad?

¡Pero a veces nos cuesta mucho contenernos!

¿Sabés por qué? Pues porque mi mecanicidad o programación o ego usa la ayuda para sentirnos buenos/as... ¡y vamos como locos buscando personas necesitadas para que nos hagan sentir bien!

Je, je, je...

Esto nos devuelve a lo central de este curso que haremos en breve: observar esa mecanicidad que nos lleva a actuar de forma automática...  
Bueno, espero haberte contestado...

**Gracias**

¡A ti por ayudarnos a matizarlo!



**¿Pero no tengo que escuchar mis sentimientos?**

**Buenas tardes,**

¡Buenas tardes!

**Una pregunta:**

**¿Puedes ver lo importante es lo que haces y no lo que sientes?**

**Entiendo el punto de si queremos matar a alguien no lo vamos a hacer y la idea es actuar desde un lado de Amor. Esto lo tengo claro.**

¡Genial! ¡Pues una cosa que ya ves clara! ¡Perfecto!

**Pero cuando actuamos de forma positiva, lo que sentimos es una fuerza para entrar en movimiento.**

Sí.

Y nosotros/as debemos decidir si le damos forma o no.

Si es una acción positiva... ¡la llevamos a cabo!

Pero... ¿y si no me apetece?

Da igual: la llevamos a cabo.

Porque lo que importa no es lo que sienta o lo que me guste... ¡lo importante es lo que hacemos!

Durante el curso iremos quitando el control de lo que hacemos a los sentimientos y se lo daremos al amor: aquello que mejora la realidad, al margen que nos apetezca o no.

: -)

Pero paso a paso. Sin prisa. El curso es largo: deja que vaya avanzando...

**En mi entender, si no sentimos nada hacia alguien o en una situación concreta ¿cómo me daré cuenta de que tengo que actuar?**

Efectivamente: el sentir sirve para darme cuenta.

Pero no debe decidir.

Debemos decidir en función del amor: escucho lo que siento y, si mejora la realidad, le doy luz verde.

O miro la realidad y si tengo que ayudar de alguna manera (respetando las normas de la ayuda, ¡ayudo, es decir, actúo!).

Si no mejora la realidad, le doy las gracias a lo que siento, pero no lo exteriorizo.

**O sea, es lo que sentimos que despierta algún interés. Después si lo que sentimos es negativo tenemos que permitirnos actuar desde un lado de Amor y si es algo bueno que sentimos la acción será fácilmente llegada por ese lado de Amor.**

Efectivamente. Solo actuamos si mejora la realidad.

Pero siempre escuchamos lo que sentimos.

No lo ignoramos.

Pero solo lo expresamos si mejora la realidad.

Espero que te haya contestado: escucha lo que sientes, pero expresa solo lo que está guiado por el amor (buscar mejorar la realidad).

**Muchas gracias por su ayuda a avanzar con más claridad.**

¡Por supuesto!

Mil gracias por tu duda: seguro que es útil a muchas personas.

**Saludos,**

También para ti.  
:-)

## ¿Hago trabajo interior o solo me lo imagino?

**Estimado Daniel**

**Tengo una duda**

¡Adelante!

Y gracias por consultar: siempre estoy aquí para responder.

**Considero que algo muy peligroso en el crecimiento personal es pensar que estás haciendo algo y que simplemente lo esté haciendo la mente o se esté alimentando el ego.**

Totalmente de acuerdo.

Por ello, en muchas sesiones os voy a dar ejercicios concretos que, aunque no ocupan tiempo, solo se pueden hacer... ¡No se pueden pensar!

Pero, además, hay otra forma de comprobarlo: por los resultados.

Si cada vez tienes más paz interior y mejores relaciones con los demás... ¡eso es una demostración que has ido más allá de las ideas!

Los resultados son clave: ellos nos indican si lo que estamos haciendo es o no útil.

Cuando volvía en tren de Barcelona a Lleida, me encontré con una exalumna de Aula Interior de hace unos años y me lo confirmó.

No solo veía el mundo diferente (literalmente), sino que tenía mucho menos sufrimiento ante los problemas de la vida: es un resultado concreto. En su caso, además, varias personas le habían dicho que se la veía mucho más centrada, tranquila, enérgica y amorosa a la vez...

Ya ves: resultados.

**En este sentido, ¿cómo puedo diferenciar si cuando estoy meditando lo estoy haciendo desde el yo saludable o desde la mente?**

**O cuando estoy haciendo lo que sea... Saber que no es mi ego o mi mente, sino que estoy en el buen camino.**

¡Oh! Muy fácil: vamos a tener unas herramientas de observación que vamos a aplicar a partir de noviembre.

Va a resultar bastante evidente si usamos algo para otra cosa (sentirnos bien, parecer más amables, dar la imagen de listos, evitar un dolor...) que en lugar de hacerlo con conciencia y de forma sana.

De hecho, esta autoobservación es CENTRAL en el autoconocimiento. Por eso le dedicaremos unos meses desde ángulos diferentes.

Sin esta observación, no podríamos detectar las mecánicas y, claro, seguirían mandando porque serían invisibles.

Ya ves, el primer paso será ponerlo en evidencia. Así podremos abordarlo.

**Gracias de antemano.**

Bueno, espero haberte contestado.

**¡Hasta pronto!**

¡Sí, con muchas ganas!

## Sobre qué hacer tras identificar una situación de egoísmo

¡Buenos días!

¡Buenos días!

**Antes de nada, felicitaros por el interesante inicio de curso de ayer. Me encantó (es el primer curso que me apuntó online y no sabía muy bien lo que me encontraría).**

¡Me alegra que lo veas sencillo e interesante!

¡Y solo acaba de empezar! Verás que, con el tiempo, se hace más y más completo e interesante.

:~)

**Tengo una pregunta sobre las tareas que nos sugeriste:**

¡Adelante!

**Un vez haya identificado la situación de egoísmo, entonces ¿me repito la nueva definición ?**

Sí, efectivamente. Para que nos vaya entrando en la mollera... ¡a veces nos cuesta mucho y hay que insistir e insistir!

¿Sabes por qué?

Pues porque llevamos muchos años de programación y hay que insistir, igual que cuando una cazuela lleva mucho tiempo sin lavarse, pues hay que frotar y frotar.

:~)

**Hasta aquí, Ok.**

Perfecto

**¿Pero y después?**  
**¿Sólo miro, pero no toco, verdad?**

Sí. Solo miras y no tocas.

Pues quien desea tocar es el ego... ¡y no vamos a darle ese gusto que luego todo se lía más!

Bueno, eso no impide que uses tu sentido común. Por ejemplo, si ves que has roto algo, pues te disculpas y lo reemplazas con algo que hayas comprado. ¡Nada de disculparte y no responsabilizarte de lo roto!

:~)

O, por poner otro ejemplo, si ves que muestras preocupación por alguien que se está ahogando en una piscina, en lugar de preocuparte le tiras el flotador para que se agarre...

Pero al margen de estas salvedades de sentido común, no haces nada más o el personaje tomará este curso como un curso para 'mejorarse' y, en cambio, es un curso para trascenderlo.

**Gracias,**

Gracias a ti, por haber roto el hielo y empezar a preguntar lo que no te quede claro.

¡Espero que te haya contestado!



## Sobre mirar por los propios intereses

**¡Hola!**

¡Hola!

**La idea de mirar por tus propios intereses, siempre que no sean obstáculo para los de los demás, me supone un conflicto con la idea de compromiso.**

¿Dónde ves el conflicto? ¿Lo explicas para que pueda ayudarte?

**Si es lícito mirar por mí ... y en un momento dado me comprometo a algo, pero luego cambio de opinión... porque me surge otra cosa que me interesa más... ¿rompo el compromiso inicial? yo no lo haría ... me sentiría mejor no haciéndolo ... pero ... es confuso**

Je, je, je...

Me gusta mucho tu pregunta, porque es algo que daremos en el curso más adelante. Pero así voy avanzando cosas.

El tema que planteas no es sobre cuidarse, sino sobre romper compromisos.

De hecho, ser capaz de mantener los compromisos es cuidarse: pues me sé sólido para mí y para los demás.

Mira, cuando te comprometes con algo no solo te comprometes con ese algo, sino también contigo o, mejor dicho, especialmente contigo.

Mira, como dije, no podemos relacionarnos con los demás desde los sentimientos, sino buscando su y mi máximo bien. Los sentimientos servirán para conocernos, pero no para relacionarnos.

Cuando 'siento' que no me apetece algo a lo que me he comprometido sugiero hacer dos cosas:

- 1.- Mirar qué nos dicen esos sentimientos por si los hemos estado ignorando...
- 2.- Hacer lo que nos hemos comprometido y, si vemos que no debemos/podemos hacerlo, rehacer el acuerdo.

Si un acuerdo no pudiera rehacerse, no sería un acuerdo, sino una imposición.

Pero no creo sabio romper ningún compromiso sin previo aviso: tú no serías fiable... ¡Romperías un compromiso contigo mismo/a! ¡Y eso no es cuidarte!

Sin embargo, el primer punto 'mirar qué nos dicen los sentimientos' es una forma de cuidarnos: al observar podemos descubrir cosas nuestras que ignorábamos, necesidades que no están cubiertas, y seguir cuidándonos, pero siempre buscando el máximo bien.

Pero remarco que no es sabio romper los compromisos tomados sin negociarlos de nuevo....

¡Ojalá te haya contestado!

¡Ah! Y, claro, te animo a no comprometerte con nada que no creas realmente digno de compromiso por tu parte...

**Mil gracias por esta oportunidad**  
**Un saludo**

¡También para todas y todos!



## **Sobre el egoísmo**

**Hola,**

¡Hola!

**Cuando hablaba del egoísmo, entendí que consiste en obligar al otro a hacer algo que no quiere hacer.**

Bueno, creo que lo puedo matizar un poco más:

Presionar a alguien para que haga algo que no quiere hacer... ¡y yo tampoco quiero hacerlo!

Por eso es egoísmo: porque procuro presionar a otra persona para que haga... ¡lo que yo no quiero hacer!

Quiero que el otro se adapte a mí, porque yo no quiero adaptarme.

No puedo obligar a nadie. Puedo intentar obligar a una persona, pero no puedo obligarla.

Incluso si le pongo una pistola en la sien, la otra persona puede decidir si me hace caso o no.

Por lo tanto, egoísmo no es "obligar a la otra persona", sino "intentar obligar". ¿Ves la diferencia?

Puede parecer una diferencia pequeña, pero tendrá mucha importancia más adelante: igual como no podemos decidir por los demás obligándolos (pues siempre tienen la última palabra sobre lo que hacen), también descubriremos que nosotros/as tampoco podemos ser obligados, pues también tendremos la última palabra. Eso será clave.

**Mi duda es que si presionamos al otro a hacer algo que no quiere, pero es bueno por su bienestar, por su salud... ¿hablamos de egoísmo en este**

## **caso?**

Bueno, mi punto de vista es un SÍ como una catedral.

¿Por qué? Por dos motivos fundamentales:

1.- Porque yo nunca podré estar 100% seguro de lo que es bueno para el otro, yo no SÉ lo que el otro necesita, solo lo imagino.

2.- Porque no le permito aprender y crecer, lo sigo tutelando... y eso, a no ser que sea un niño/a pequeño o alguien con incapacidad, es nefasto.

Dale vueltas a la respuesta. Igual no tengo razón, pero... ¿lo meditas?

Ya sé que se hace con buena voluntad, pero no deja de ser una interferencia e, incluso, una agresión hacia la otra persona.

¿Lo piensas?

:-) Un abrazo,



## **Sobre cómo actuar cuando nos obligan a hacer cosas**

**Hola!**

Hola!

**Yo ya sé que no puedo obligar a las demás personas a hacer lo que ellas no desean hacer,**

¡Pues ya es mucho! Muchas personas lo ignoran... ¡O actúan como si no lo supieran!

Curiosamente, acabo de hacer una referencia a este tema en una pregunta anterior y será un tema clave muy pronto en este curso....

**pero yo pregunto:**

**¿Cómo puedo defenderme de las personas que intentan alguna vez a obligarme a hacer lo que ellas quieren.**

**¿Quizás no escuchándolas?**

Efectivamente. No te enfrentes a ellas, pero no les hagas caso de forma discreta, sin violencias... Cuando ven que no ejercen poder sobre ti cesarán en su actitud o marcharán a pedírselo a otras personas y tú ya no las tendrás en tu entorno...

Naturalmente, con sentido común: no lo hagas si te apuntan con una pistola...

Te animo a probarlo para verificarlo.

:~)



## **Dudas sobre las 4 normas de la ayuda**

**¡Hola Daniel!**

¡Hola!

**Gracias por compartir tus aprendizajes más profundos y potenciar el crecimiento en las personas.**

También para mí es un placer...

**Gracias al equipo que está haciendo todo lo posible para que no nos falle nada**

Sí, detrás del curso está Alejandra y es imprescindible.

Ya ves, soy la cara visible, pero no estoy solo. Sin Alejandra, mi tarea tendría menos repercusión.

Me alegro de que muestres tu agradecimiento.

**Como siempre, la clase me ha encantado. Nunca me decepcionas.**

¡Me alegro de que te sirviera! Ya verás como el curso será muy útil...

**Mis preguntas son:**

**1a pregunta-----**

**¿Ayudar o dar?**

¡Una diferencia interesante!  
Las 4 normas son de la ayuda, no del dar.

Te animo a dar siempre (y he dicho siempre) todo lo que no es limitado ni finito: comprensión, buen humor, ternura..... No lo limites nunca, pues al darlo se multiplica en tu vida.

Sin embargo, ayudar implica compartir algo que es finito: dinero, recursos, tiempo... en este caso sí hay que aplicar las normas de la ayuda, pues no tenemos energía, tiempo, ni recursos infinitos, lo mejor es dedicarlos a quienes sí nos corresponde darlos.

**Cuando estamos dando a alguien sin esperar nada a cambio, pero al mismo tiempo estamos ayudando... ¿Aunque no nos lo pida está mal?**

Mira, nada está mal. De todo se puede aprender, así que está bien.

Pero puede generar conflictos claramente evitables si invadimos la vida de los demás con nuestra ayuda... ¡Aunque tengamos buena intención!

**Hace poco hice unas meditaciones de Chopra...21 días de abundancia. Y sin querer quedo en mí la acción de DAR. DE UNA FORMA NATURAL a veces damos sin pensar, tiempo, palabras, afecto, etc. a los demás...es una forma de conectar con uno mismo y con los demás...pongo ejemplos.**

Sí, y te animo a seguir dando todo lo que no es finito: se multiplicará en tu

vida.

Cuanta más comprensión des (por ejemplo), más comprensión tendrás en tu vida.

**Se separa una amiga. Al llamarla me lo comunica llorando... primero me preocupo (por otro curso que hice contigo, dejo de preocuparme y ME OCUPO)**

¡Muy bien hecho: ocuparse de los temas es lo adecuado!

**ENTONCES, decido que voy a CUIDARLA. CADA semana la voy llamando, sobre todo cuando está sola, para acompañarla, darle apoyo si lo necesita.**

Quiero remarcar la última frase: "si lo necesita".

Me parece hermoso cuidar una amiga.

Pero también me parece sabio, en un cierto momento decirle: "si mis llamadas te agobian, dímelo y te llamaré de forma más espaciada o cómo tú prefieras. Lo hago para darte apoyo. ¿Te sirve que te llame a menudo o te sería más útil de otro modo?"

Así estarás segura de cumplir la primera norma de la ayuda.

Fíjate que la primera norma es que nos pidan ayuda: si te llamó por teléfono para compartir su situación, te estaba pidiendo ayuda emocional.

Por lo tanto, haces bien en dársela en ese momento y a continuación. Pero también sería sabio preguntarle si le puedes ser útil de otro modo o las llamadas son adecuadas para ella.

**Pero en realidad no me lo ha pedido.**

Bueno, si te llamó fue para pedirte ayuda emocional, ¿no?

Lo digo porque sí creo que hubo una demanda de ayuda: la llamada telefónica para compartir cómo se sentía tenía esa función, ¿no?

**Pero con las semanas, los meses... Lo que era una llamada diaria, se convierte en una llamada mensual... voy retirando ese apoyo... a medida que ella recupera su estabilidad.**

Sí, y me parece sabio: dar apoyo solo en lo que no puede hacer sola, en lo que necesita. No ir más allá.

**Puede ser que mi ego este intentando actuar así, porque se alimenta de pensamientos tipo ooh que buena soy, que buena amiga, que gran persona, que humana...**

Sí, puede ser.

Pero en todo caso, sí parece que se cumpliesen las normas de la ayuda:

- 1.- Te llamó para apoyo emocional
- 2.- No podía darse el apoyo sola
- 3.- Tú podías y sabías
- 4.- En tanto que amigas te corresponde (las amigas se dan apoyo emocional, comparten el crecer, comparten el amor...)

Lo digo porque creo que sí cumpliste con las normas de la ayuda.

Y, a medida que no te necesite en ese punto, es sabio retirarse, pues si no te necesita tanto ahí, pues es sabio retirarse.

Pero que sea adecuado, no implica que no lo hayas usado para sentirte buena, para que te admire, para que se sienta en deuda contigo...

Eso no lo sé.

Pero lo puedes mirar en tu interior si crees que ella tiene ahora la obligación de hacer lo mismo, si está en deuda contigo o tú lo hiciste al margen de lo que ella haga en un futuro.

Lo digo para separar las dos cosas. Es perfectamente posible usar correctamente las normas de la ayuda... ¡para engordar el ego! Del mismo modo que es perfectamente posible usar cualquier técnica o enseñanza (como la meditación) para engordarlo.

Pero eso lo vamos a ver más adelante. En unas semanas vamos a observar nuestras motivaciones. De momento, lo dejamos para más adelante.

**¿Pero también puede ser que creas en el AMOR en el poder del DAR, en que esa llamada de esa amiga ha llegado a ti y TU Que PUEDES APORTAR A ESA PERSONA, QUE NECESITA? ...ABRAZAR LO QUE TE LLEGA...como saber si es así? O es por ego?**

Ambas cosas son posibles.

Hay muchas acciones que, desde fuera son "correctas" pero están movidas

por el ego.

Pero también puede ser que no lo sean.

Si te parece, vamos a dejar eso para más adelante. En unas semanas vamos a observar las causas profundas... así pues, lo veremos en unas semanas... Porque esto se hará evidente con la Autoobservación... ¡y empezaremos en noviembre!

¿Te parece?

## **2a pregunta-----**

### **Has definido 4 normas para poder ayudar**

Sí, efectivamente

### **Has dicho que si se cumplen las 4 normas aunque no quieras o "puedas" ayudar debes ayudar.**

Bueno, si no puedes o no sabes ya no se da una norma y, por lo tanto, no debes ayudar.

Pero que no te apetezca da igual: si se cumplen, ayudas aunque no te apetezca.

### **Pues un 80 % de los motivos por el cual estoy cursando aula interior es porque me encuentro justo al revés.**

Cuéntame.....

### **O quizás soy yo la que lo estoy interpretando mal... No consigo relacionarme de una forma sana con mi madre.**

Lo entiendo.

Cuanto más íntima es la relación, más necesidad de des-sensibilizarse tenemos.

¿Has observado que somos más cuidadosos en la forma de decir las cosas con los vecinos que con nuestros padres/madres?

Pues eso: que los sentimientos no sirven para relacionarse, sino para

conocerse. Y que, cuantos más sentimientos, más dificultades suelen haber en las relaciones.

**Entre nosotras ha pasado muchas cosas, muy negativas. Pero aun así, y más ahora que tengo 3 hijos preciosos más que nunca deseo tener una relación cordial y armoniosa. Ir de vez en cuando a verla...o que venga ella.**

Lo entiendo.

Así también tus hijos/as pueden gozar de una abuela...

**En la penúltima crisis, y después de hacer unos cursos contigo, hablé con ella y le propuse relacionarnos mejor... llegar a un acuerdo. Vernos una vez al mes para CUIDARNOS TENER UN CONTACTO MINIMO.**

De acuerdo... Aunque tú no puedes decidir lo que hace ella, sí puedes decidir lo que tú haces... y, por lo tanto, puedes sugerir el tiempo que pasas con ella, cuidarla....

**Tengo la necesidad de sentirme acompañada por mi madre en estos momentos de crianza, apoyada, valorada...etc...**

Mira, entiendo que tengas la necesidad de sentirte acompañada y aceptada.

Pero igual quien te dará ese apoyo no será tu madre.

Lo digo porque es sabio separar la necesidad de cómo la saciamos.

A veces una persona determinada no puede saciarla y lo sabio es no exigir peras al olmo.

Pero si tú sacias tu necesidad en otro lugar, de otro modo no te impedirá vivir gozosamente....

¡Ojalá me esté explicando con claridad!

**Afecto, compartir vivencias de mis hijos con ella... ir de compras juntas, charlar, dar un paseo, lo que sea, que me haga sentir parte de una familia...**

Reitero lo anterior.

Da igual que te lo dé tu madre u otras personas/espacios.

Cuida tu necesidad.

Si fueras huérfana tendrías la misma necesidad, pero no tendrías madre.

No le exijas a ella que sea quien tenga que dártelo. Si te lo da, fantástico.

En caso contrario, no importa: busca cubrir tu necesidad por otro lado y aprovecha lo que sí te da tu madre.

Recuerdo una frase muy sabia: "todos mis amigos (y familia) es maravillosa... ¡porque nunca les pido lo que no pueden darme!"

Te animo a tenerlo presente.

**Pero hay épocas, cuando tiene novio, o cualquier otra cosa... que desaparece y puede estar 4 meses sin venir.**

Lo entiendo.

Y creo que en el punto anterior te he dado un hilo para estirar....

Pronto, en este mismo mes de octubre, en el curso, vamos a hablar de creencias falsas que tenemos con respecto a los padres y madres: creo que te será muy útil.

Pero, lo repito: una cosa es tu necesidad y otra cosa que tu madre sea la única persona que debe cubrirla. ¿Lo ves?

**He probado todo, pedir ayuda, decirle que la necesito...solo contacto es lo que busco de ella. Ni dinero, ni que me cuide niños,... El caso es que no consigo que venga o me da largas si voy allí...ella cree que estoy AGOBIADA, que no tendría que haber tenido hijos...etc soy EGOISTA? Por pedirle vernos una vez cada mes? Dos meses?**

Tienes una necesidad de vínculo (algo totalmente normal), pero igual tu madre no es la persona que te lo va a dar. Al menos no de esta forma estable que deseas....

¿Igual puedes empezar a aceptarlo para darte a ti misma la oportunidad de construir otros vínculos en los que sí obtengas lo que necesitas?

**En fin, la PREGUNTA ES:**

**¿si es al revés? Yo pido ayuda, no puedo sola, ella puede, y le corresponde por rol ya que es mi madre... sé que no puedo obligar a una madre a ejercer de madre.**

Efectivamente: no la puedes obligar.

Y dejó de tener responsabilidades de madre (decidir por ti), cuando te convertiste en adulta.

Ahora sois dos adultas con un pasado de "madre e hija", pero ya no tiene que hacer de "nave nodriza". Ya pasó la edad.

Tenemos la idea social que "seremos madres para siempre" y me temo que no es así. Cuando las dos personas son adultas, ya no hay jerarquía sino hermandad, igualdad.

Por lo que te animo a verla como una adulta igual que tú y aprovechar lo que sí puede darte. Si hay cosas que no puede darte, no se las pidas a ella. Dátelas desde otras fuentes. Aprovecha lo que sí da, no le exijas lo que no puede dar.

**¡Sé que es darme golpes contra la pared...pero me duele que sabiendo que la necesito me diga que quiere vivir la vida...**

Tu madre te está dando una hermosa lección (aunque seguramente lo hace desde la inconsciencia).

Te está diciendo: hija tienes que aprender a ser feliz por ti misma y a no exigir a las personas que te den lo que no pueden dar.

Si lo miras, verás que tú puedes obtener vinculación y respeto de ti misma y, seguramente, de otras relaciones. No se lo exijas a ella. El "rol de madre / ave nodriza" caducó cuando tú te hiciste adulta...

Te animo a pensarlo.

Igual que ya no puede mandarte en cómo educar a tus hijos/as o cómo vestirse o con quién vas... ¡Tampoco tiene más obligaciones que las que quiera asumir!

Sé que es duro (y a lo largo del curso lo iremos viendo para entender profundamente los roles de amor) pero también es muy liberador.

Tampoco tú tienes la obligación de "obedecerla" como cuando tenías 15 años...

Sois dos personas adultas que podéis compartir algunas cosas y otras no.

**Ahora mismo, la única oportunidad que veo, es que gracias a ella voy a crecer muchísimo. Ella está haciendo que yo sea totalmente diferente. Reflexiva, cariñosa, fuerte emocionalmente, madura, etc**

**Sin embargo, siempre tengo la esperanza que cambiará, que crecerá e irá dándose cuenta... Pero siempre me encuentro con la realidad, ella siempre tiene razón, nunca pide disculpas, todos estamos equivocados. La echo de menos.**

Tienes necesidad de vínculo, de pertenencia, de amor... y eso es totalmente lícito y normal.

Te ruego 3 cosas:

- 1.- Date a ti misma lo que necesitas
- 2.- Comparte relaciones donde eso se dé
- 3.- No se lo exijas a quien no puede dártelo y, en cambio, comparte con esas personas (tu madre incluida) lo que sí te puede dar.

Bueno espero que lo anterior te sea de ayuda... y sea de ayuda a más personas.

Lo importante es ir comprendiendo los criterios.

Poco a poco, a lo largo del curso, iremos profundizando.

**Bueno, siento el rollo...es que has ido a tocar justo donde me dolía.**

Sí y comprenderlo te dará mucha libertad interior...

**Un abrazo a todos**



**¿Desensibilizarnos es no sentir?**

**¡Hola Daniel!**

¡Hola!

**¿Desensibilizar es no sentir? ¿o no dejarse gobernar por sentir?**

Desensibilizarse son dos cosas:

- 1.- Sentir con claridad: abrirme a todo, sentirlo todo, poner nombre a lo que siento, no negarlo...
- 2.- Que lo que sienta no determine lo que hago, que mi acción no esté determinada por mis sentimientos, sino por el amor: buscar el máximo bien para mí y las personas implicadas

**Porque dejar de sentir no veo cómo puede hacerse sin perder la capacidad de conectar o percibir.**

Totalmente de acuerdo.

Dejar de sentir nos llevaría a desconectarnos, a ser como corcho.

Fíjate que es muy diferente ser insensible (no sentir) que estar desensibilizado (sentir, pero actuar desde el amor y no desde lo que siento).

**Reconozco tener una sensibilidad un poco exagerada. Seguramente me convendría no sentir tanto.**

No, no. Es maravilloso sentir. Lo pesado es ser dependiente de ese sentir, esclavo/a de ese sentir.

**Pero me parece que perdería un aspecto importante de mí que he tenido que aprender a aceptar y apreciar con el tiempo.**

¡Claro!

Te animo a seguir sintiendo.

Pero no a actuar desde el amor, al margen de lo que sientas.

Por ejemplo, aunque sientas muchas ganas de matar a alguien, actúa desde el amor: ¿qué es lo mejor para esa persona y para mí?

**No lo acabo de ver.**

¡Espero que la diferencia se vea muy claramente!

Y espero haberte ayudado.

Sin embargo, reitero que no me creáis.

Comprobad los resultados de actuar llevados por los sentimientos (en especial cuando estos son de impotencia, de rabia, de venganza...) y de actuar movidos buscando el máximo bien para todas las personas implicadas...

Comprobad y veréis la inmensa importancia de desensibilizarse....

**Saludos y muchas gracias.**