

Boletín de dudas



Aula Interior

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 11

[Tercera semana de diciembre]

Índice

Utilidad del boletín	3
¿Tengo que dejar caer el deseo de ser valiente?	3
Sobre el llorar de emoción	6
Mostrarse nervioso/a es una acción, ¿verdad?	9
Sobre mecanismos de defensa	11
Sobre la observación	14
Verme reflejada en los demás	17
Sobre la relación con el trabajo interior	19
Mi voz interior me maltrata...	22



Utilidad del boletín

Leer las dudas de otras personas puede ser muy útil: nos inspira y contesta dudas que también podemos tener.

Si, tras leer el boletín, tienes más dudas: ¡me las planteas!

¡Estoy aquí para ayudarte!



¿Tengo que dejar caer el deseo de ser valiente?

Hola Daniel,

¡Hola!

Respecto a los deseos, si tengo el deseo de ser valiente en mi vida, de actuar....

Lo entiendo...

Ese es mi ego ideal, mi cárcel.

Sí, exactamente.

Eso lo entiendo.

Pues ya llevas mucha ventaja a muchas personas que no se dan cuenta y a otras que lo niegan con vehemencia pues tienen miedo de no "existir" si no tienen sueños, aunque sufran por ello...

Tengo que dejar caer la necesidad de ser valiente, no intentar cambiar,

Sí.

Pero ahora diré algo un poco raro: y si no lo consigues, te cuidas igual. Si no consigues dejar caer esa voz que dice "sé valiente, cambia" y continúa presente, no luches con ella, abrázala... ¡pero sin obedecerla! Igual como harías con un bebé o con un cachorro.

No tienes que nada.

Pero te invito a intentarlo.

Lo digo para no sustituir un ego-ideal (ser valiente) por otro (no tener ideales).

Te animo a intentarlo.

Pero no necesitas tener éxito...

El intento es lo único importante.

¿Y si fallas? Pues te abrazas igual, te cuidas, no te maltratas.

¿Te parece bien?

pero entonces ¿cómo podré salir de mi zona de confort?

Fíjate que NO te digo que no hagas nada.

Te digo que hagas... ¡pero que no te castigues si no tienes éxito!

Así que... ¡a hacer cosas! ¡a atreverte! ¡a ser valiente si puedes!

Pero si no tienes éxito, no te maltrates.

Si te atenaza el miedo, no te maltrates.

Tampoco hagas mucho caso al miedo... también lo abrazas y le haces mucho caso...

Se trata de hacer sabiendo que los resultados llegarán cuando sea el momento. No antes.

Y que tu misión NO es tener éxito, sino intentarlo.

¿Ves la diferencia?

Así que abraza al que te exige éxito. Abraza al que te grita.
Abraza al que se asusta...

Si los abrazas a todos, te abrazas a ti.

¿Lo intentas?

: -)

¿Es el personaje el que quiere no tener miedo?

Efectivamente.

El personaje se desea a sí mismo tan valiente como SúperMan,
tan iluminado como Buda, tan amorosa como Teresa de
Calcuta... y todo eso está muy bien.

Pero... ¡vete a saber si eso ocurrirá! Quizás no. Pero ocurra o no,
tú continúas siendo la misma persona, continúas siendo igual de
valioso...

Procura actuar sin miedo.

Procura iluminarte (ver la realidad tal como es).

Procura ser amoroso/a....

Y si no te sale del todo... ¡pues te abrazas y te besas igual!

No sé si me he explicado bien

Creo que sí.

¡Y ojalá yo te haya contestado!

Gracias. Un Abrazo

: -)

¿? Sobre el llorar de emoción

**Hola Daniel,
¡Hola!**

Tengo trabajo en observar al personaje cuando se emociona y llora (cuando se le humedecen los ojos).

De acuerdo. Pues... ¡observa! Quien mira, acabará viendo.

Creo que pude decirse que soy sensibilera. A mis ojos aparecen las lágrimas en muchas ocasiones. Estoy intentando ver que hay detrás de esos sentimientos.

De acuerdo...

Lloro cuando oigo a alguien que tiene unos valores que para mí son importantes.

Lloro cuando veo a alguien que tiene conocimientos y sabe expresarlos y compartirlos.

Lloro con el sufrimiento de los demás.

Lloro mirando un paisaje.

Lloro cuando voy a decir algo que yo misma considero importante o valioso y eso ya me impide decirlo.

A veces lloro al decir a alguien que le quiero.

Y unas cuantas cosas más.

Ya llevo tiempo queriendo dejar de ser sensibilera para poder pasar a la acción. Este llorar me ha impedido muchas veces hacer las cosas que quería.

Pienso que ahora está siendo una buena herramienta para observarme.

¿En esta sensiblería del personaje, crees que hay un solo motivo o un único mandato, o que cada situación tiene el suyo propio?

¿Qué piensas del llorar, Daniel?

¡Oh!

En realidad, no hay UN solo llorar.

Sino que hay causas distintas y diferentes llantos.

Te cuento algunos, para que te sea más fácil identificarlos cuando aparecen.

Hay un lloro que aparece del sufrir psicológicamente, aparece con la tristeza... suele ser un lloro para liberar tensiones interiores y volver al exterior, a la vida. Mientras lloro tengo la atención centrada en mi interior, digiero el golpe psicológico sufrido liberándome de la tensión interior. Tras llorar, ya puedo volver a mirar el mundo y actuar en él. Podríamos llamarlo el llanto del duelo: un proceso para liberar y volver al equilibrio.

Hay otro lloro por el dolor ajeno que surge cuando me fusiono con lo que sienten. Este no es nada útil, pues me impide ayudar. Mira, cuando un/a médico/a o maestro/a o similar se fusiona con el dolor de los pacientes o estudiantes, ya no puede ayudar.

Muchas veces no queremos abandonar ese lloro porque pensaríamos que somos "insensibles" pero la realidad es totalmente contraria: el llanto se convierte en una excusa para no actuar. ¡Y además hacemos que los demás nos vean como personas sensibles y conmovidas!

En este caso, lo mejor es aguantarse las ganas de llorar, sorberse los mocos y arremangarse las mangas para ponerse a ayudar, a trabajar, a hacer lo que corresponda.

De alguna forma estas situaciones te van a ayudar a pasar del no hacer nada, a la acción compasiva

Pero todavía hay un tercer llanto que aparece al amar, al observar la belleza, al conectar con sentimientos hermosos...

Ese llanto nace porque el amor/belleza/inteligencia que somos se conmueve al verla fuera. Son lágrimas de alegría y de hermandad.

Estas lágrimas pueden seguir sugiendo siempre y cuando veamos que todo lo hermoso de fuera que nos conmueve es, en realidad, porque lo tenemos potencialmente dentro y, por lo tanto, no lo reprimamos y expresemos nuestra inteligencia, nuestra acción y nuestra afectividad de forma activa y constructiva.

Ojalá estas tres categorías de llanto, te sean útiles para seguir observándote.

Si en alguna situación ves un llanto que no encaja en estas tres categorías, me lo dices y lo analizaremos. Pero creo que estas tres categorías alcanzarán la casi totalidad de las situaciones...

Gracias a todos y a todas por acompañarme en este camino.

A ti y a todas y todos

El boletín de dudas ayuda un montón.

¡Sí! ¡Totalmente de acuerdo!

¡Es muuy útil!

Mil gracias



Mostrarse nervioso/a es una acción, ¿verdad?

Hola

¡Hola!

Ponerse nervioso es una acción, ¿verdad?

Sí: mostrarse nervioso es una acción.

A veces, puedo sentir nervios y, sin embargo, intentar mostrar calma; en ese caso la acción sería “fingir calma”.

Pero sí, en la gran mayoría de las veces, “mostrarse nervioso” es una acción.

¿Qué pretende el personaje conseguir comportándose así? Pues ni idea

¿Y ya lo has pensado? ¿Qué hipótesis has descartado?

Mira, a veces encontrar una respuesta puede requerir un cierto esfuerzo. Muchas veces no se encuentra a la primera.

Creo que para ti es mucho más útil en lugar de decirme “pues ni idea” decirme todas las ideas que has tenido y has rechazado previamente.

Sería mucho más útil porque implicaría una práctica y la auto-observación (como todo) también mejora con la práctica.

Pero vamos a mirarlo.

En el caso que uno se muestre nervioso hacia sí mismo:

Puede querer demostrarse a sí mismo que le importa el tema y que no “pasa de todo”, que es responsable.

Puede querer demostrarse a sí mismo que, ya que sufre, no se le puede exigir más y que es una víctima de algo injusto.

Puede querer castigarse a sí mismo hasta que ya haya pagado por su error.

Puede querer indicar que eso que espera es importante y que cambiará su vida si ocurre.

Puede querer....

En el caso que uno se muestre nervioso ante otras personas:

Puede querer demostrar que se preocupa, pero que no conoce la solución y que, por lo tanto, le den apoyo.

Puede querer demostrar que es responsable.

Puede querer demostrar que ya se está ocupando del tema y que no crean que pasa de todo...

Puede querer demostrar que es alguien admirable, con muchas cosas importantes sobre sus espaldas.

Puede querer demostrar...

Espero que alguna de estas pistas te sean útiles para pillar un hilo del que tirar e ir investigando.

Es muy diferente ponerse nervioso porque mañana vienen los reyes magos con sus regalos, que ponerse nervioso porque tienes una reunión con tu jefa o porque vas a declararte a alguien que te gusta.

Si miras, verás.

Quizás no sea fácil, pero si miras con intención de ver verás.

Ojalá que estas pistas te sean útiles.

Ya ves: resulta bastante más lógico que lo que parece al principio.

Solo es cuestión de práctica: mirar sin mentirse y queriendo ver la verdad.

A veces, hay que mirar varios días, pero poco a poco la intuición de lo que ocurre se empieza a imponer, no como una deducción sino como algo que se ve, como algo que se hace obvio.

¡Pues adelante! ¡A mirar!



Sobre mecanismos de defensa

Hola,
¡Hola!

Bueno, la mirada y explicación de los mecanismos de defensa, han sido muy ricos, me ayudan a poder observar y ponerme en situación de observación.

Je, je, je... me alegro que los contenidos te vayan llegando. Creo que con buen humor las cosas pasan mejor. Incluso cuando digo cosas duras, dichas con humor se captan mejor y evitan que nos cerremos y nos neguemos a escucharlas, ¿verdad?

Quería comentarte algo al respecto, en el mecanismo de defensa de DESPLAZAMIENTO, cuando, por ejemplo, desplazamos la frustración sentida y no expresada y explota ese sentimiento reprimido después en alguien quien no sabe de dónde vienen las pelotas... hasta ahí está claro, me he visto a mí mismo en el pasado actuando claramente de esta forma sobre otras personas.

De acuerdo.

El tema de consulta es que en la convivencia con mi pareja, esto pasa a menudo siendo ella la que hace este desplazamiento inconsciente, y aguantando unas broncas interesantes sin saber de dónde vienen las pelotas (está clarísimo que en el trabajo no ha conseguido sus objetivos, o que ha aguantado actitudes de personas que le han provocado frustración o rabia y no ha podido expresar, o, en su familia de origen, con sus hermanas la cosa está caldeada por todo lo no dicho y por la competencia en ocupar un lugar relevante delante de los padres y, cuando llega a casa, está irascible por cualquier motivo)

Lo entiendo.

Bueno, el tema es sobre mi personaje, cómo elige (elijo) actuar entonces; a veces mi personaje se enfada y chilla, pues no soporta tal injusticia, a veces le pone humor para encontrar otra vía donde ‘diluirla’ esa tormenta emocional, a veces argumenta y le pone lógica queriendo hacer ver al otro la sinrazón de su comportamiento... , bueno, de momento parece que ninguna funciona en el sentido que su actitud es la misma o se sostiene en ella pues no tiene la cámara DG de

autoobservación en ese momento (y creo que es normal pues no tenemos, ni quiero tener, poder sobre el otro y depende de sí misma el darse cuenta, cambiar, etc)...

Efectivamente. La conducta ajena no depende de nosotros. Centrémonos en nuestra conducta: es lo único sobre lo que sí mandamos.

si no estoy muy centrado caigo en una memoria de maltrato anterior con otra persona y me hundo, creo que no ya como víctima, pero sí en sentir o pensar que no estoy en el lugar que me corresponde... o repitiendo patrón de adicción al sufrimiento...(desde que me dí cuenta de este último, gracias al trabajo que hacemos en este curso, estoy optando por la alegría y el gozo conscientes...)

Y me parece muy útil ver que puedes optar por sufrir o gozar conscientemente. Muy poca gente se da cuenta que, en eso, hay un gran contenido de elección.

Sin embargo, quiero remarcar que te será más fácil decidir entre una y otra cuando tu energía está alta. Si estás cansado/a verás que tu capacidad de responder de una forma u otra, estará más limitada.

Cuando tenemos la energía baja, cuesta mucho más acceder a los conocimientos de sabiduría que tenemos. Solo lo apunto para que lo tengáis en cuenta y procuréis mantener la energía alta y no abusar de la resistencia física y emocional.

Sí, entonces la cuestión sería: y mi papel, cuál debería ser, entonces; observarme y observar la tormenta, la propia y ajena?

Observarte a ti en esa situación. Tú eres el/la importante y sería útil darte cuenta de cómo respondes a esa realidad externa.

Ni la “tormenta”, ni la conducta ajena es lo importante, sino la respuesta que tú das y la forma cómo la vives.

Y observa si, con la energía baja, la vives diferente que con energía alta. Esa verificación te ayudará a potenciar todo lo que sea cuidarte.

Respirar, observarme, acoger... Ser asertivo, decir claramente, esta actitud hacia mí no tiene nada que ver conmigo o con nuestra relación?

Bueno, una cosa es que no tenga nada que ver contigo y otra la forma cómo tú la vives. Observa eso: cómo la vives.

¿hasta qué medida uno debe dejar pasar esas cosas, situaciones?

Eso no puedo decírtelo. Depende de ti y de lo que valores la relación.

Mira, todas las relaciones tienen sus espinas. Pero dependiendo de lo que valores en la relación pues tendrán más o menos valor.

Por ejemplo, hay parejas que son desordenadas: el desorden es menos importante que la relación; hay parejas que son poco habladoras, el hablar es menos importante que la relación, etc.

En todo caso, la forma como tú actúes no puedo decírtelo. Lo siento.

Para algunas personas será útil buscar, conjuntamente con la pareja, formas para poder sacar fuera lo que les tensa (pero eso implicará que la pareja esté por la labor y se haya mostrado colaboradora en el tema); para otras personas será útil dejarlo pasar porque valorará otras cosas de la pareja mucho más; para otras personas será un obstáculo importante en la relación y pensarán en dejarla...

Lo siento. Yo no puedo decidir por ti. Pero ojalá algo de lo que haya dicho te haya servido de alguna manera.

¡Gracias por tu labor!

A vosotras/os por vuestro esfuerzo.

Todo trabajo acaba dando frutos...

¡Adelante!



Sobre la observación

Hola Daniel!

¡Buenos días!

Nos sueles decir que no confundamos el observar con el deducir pero yo sigo haciéndome un poco de lío.

Mira, cuando observas lo que comprendes salta a la vista como algo evidente; igual que el color azul salta a la vista cuando lo miras. No tienes que deducir que “esto es de color azul”, simplemente, se ve.

En cambio, el deducir nace del pensar, del esfuerzo intelectual con los datos que tenemos.

Os ruego que no busquéis razonar, ni deducir... dejad que lo que veis se vaya haciendo evidente. Sin juzgarlo.

Por ejemplo: estoy en un ascensor con una persona desconocida y hablo cuando el silencio se me hace tenso. Lo observo. No lo razono, no deduzco: “hablo porque no soporto el silencio”.

En cambio razonar sería: “seguramente hablo porque no soporto el silencio porque como estoy ante personas desconocidas me ponen en tensión porque ya de pequeña era tímida y...”

No.

Simplemente: acabo de hablar porque no soportaba el silencio.

Poco a poco verás que esa observación se unirá a otras y, en poco tiempo irás viendo una cierta unidad.

Por ejemplo: El personaje quiere agradar: Veo que es una observación pura y dura de acuerdo, hasta ahí no tengo problema lo anoto y punto.

Genial

Pero luego dices que nos preguntemos ¿Qué dice eso de mis creencias? Es ahí donde me cuesta un poco, no me viene por arte de magia, he de deducir: El personaje cree que no es válido y al agradar se sentirá más válido. ¿Es eso?

O algo mucho más sencillo y evidente: “El personaje necesita agradar a su entorno”

No importan los motivos, pero eso es evidente, salta a la vista.

En cuanto sigas observando, verás que esa evidencia se une a otras e irán conformando un grupo de evidencias que se repiten y son el patrón de conducta base.

Me cuesta llegar a la creencia, ahí dudo de si está bien o no.

Muchas veces lo observado ya es, casi literalmente, lo que cree.

Si busca agradar, la creencia es “el personaje debe agradar”.

Si el personaje llama la atención, posiblemente la creencia sea: “tienes que ser el centro, el importante”.

Si el personaje se hace la víctima: “el personaje no puede cambiar el entorno”

Muy a menudo es algo que se deduce directamente de lo observado. Obvio. Evidente.

¿Lo ves?

¡Mucho más sencillo!

Bueno ahora vendría una siguiente observación: El personaje duda, se siente inseguro: ¿Que dice eso de mi programación? El personaje cree que le falta algo, y sigo sintiéndome insegura con esa respuesta: ¿Me hace falta a mi o es el personaje que cree que le falta algo? Uff que lío, parece que el personaje se me cuele por todos lados y creo que me identifico tanto con el que me cuesta separarlo.

Pues si el personaje se muestra inseguro (mostrarse inseguro es una acción) será que busca ayuda externa, ¿no?

Si la duda le hace sufrir, quiere decir que “el personaje necesita seguridades”.

¿Te ayudan las dos aportaciones anteriores?

No se trata de deducciones, sino de algo que salta a la vista.

Hay personajes que no necesitan seguridades... pero otros sí.

Hay personajes que nunca piden ayuda externa... otros sí.

Solo observando salta a la vista.

¿Te ayuda?

¡Cruzo los dedos para que sí lo veas!

Pero en caso contrario, pregunta... ¿te parece?

Gracias por tu dedicación!

¡A ti por preguntar: nos ayudas a clarificar!



Verme reflejada en los demás

Buenos días,

¡Hola! ¡Buenos días!

Enhorabuena Daniel por el curso, das en el clavo en todos los problemas, yo me doy cuenta en la clase de la semana pasada en el efecto espejo, si veo que algo me molesta de alguna persona es que he gestionado algo, que tengo que aprender ..., podría ser que si he tenido problemas con la autoridad, por ejemplo mi padre, ahora siempre tengo problemas con los directores???

Je, je, je...

Sí, podría ser.

Pero no lo deduzcas pensando... mira lo que ocurre y verás si tienes problemas con la autoridad.

El origen no importa. Lo que importa es ver lo que hay: “el personaje se opone a toda autoridad”, “el personaje no quiere obedecer” o al contrario, “el personaje se pliega ante cualquier autoridad”, “el personaje cede ante cualquiera que demuestre poder”

No lo deduzcas: míralo y lo verás.

Si sucede es que está ahí. ¿De acuerdo?

Me he estado observando, he hecho lo de escoger una situación , hacer frases simples:

Estoy en clase y los niños empiezan a sentarse mal , a hacer ruidos etc..

El personaje ve a los niños, que piensa, que siente

El personaje oye los ruidos , que piensa , que siente,

El personaje ve que se sientan mal, que piensa, que siente

Detrás de todo esto he observado una angustia emocional, de no ser válida, y el pensamiento se vuelve en acción y los niños lo notan todo.

Je, je, je...

Sí, los niños son como radares y saben tu punto débil sin que lo digas.

¡Tienes entrenadores espirituales en los niños!

Je, je, je...

Y posiblemente, ellos te hacen de espejo: como tienes problemas con la energía, quienes se portan mal te recuerdan que “el personaje tiene miedo de ser duro o antipático o similar”.

**También una exigencia.....
estaría contenta que en febrero pudiera solucionarlo....**

Sí, a partir de febrero abordaremos la solución y veremos como, poco a poco, las cosas cambian (no será automático, sino un proceso).

Igualmente, no menosprecies el poder de la observación: ver cosas que hasta ahora no veías puede transformarlas de alguna manera sutil, pero real. Mira, si tu conducta era inconsciente hasta ahora, el darte cuenta de ella la modifica. Por lo tanto, no menosprecies la fase en la que estamos ahora.

Observa e irás viendo las creencias del personaje, sus mecanicidades, lo que se repite...

También veo esta relacionado con la autoestima, la angustia emocional

**o el niño interior que no se siente querido.
Es duro ver todo eso,**

¿Sabes por qué es duro ver eso?

¡Porque confundimos la voz que nos critica con nuestra consciencia!

Y no.

No.

La voz que me critica no es mi consciencia, sino otra parte del personaje.

Justo ayer, en el OnLine, explicamos esto (¡y fue maravilloso porque la clase se cortó a la mitad y tuvimos que practicar en directo dejar caer las expectativas y darnos cuenta que las críticas que nos pueden “machacar” no son “la consciencia” sino otra parte del personaje: el ego-ideal o “el palo y la zanahoria”).

Por lo tanto, cuando sufras viendo eso... ¡pon la cámara de observación hacia la voz que te critica! ¡Es otra parte del personaje: el ego-ideal! ¡No la confundas con tu consciencia, pues sigue siendo el personaje!

Obsérvate con ternura, bésate, cuidate.

¿Lo intentarás?

¡Un abrazo!

Gracias Daniel



Sobre la relación con el trabajo interior

Hola Daniel.

¡Hola!

Te quería hacer una consulta con respecto de mi situación con el trabajo interior. Conforme se han ido introduciendo técnicas de observación es como que he ido aflojando la tensión sobre ello. Es

como si me desanimara un poco ya que veo que, si se trata de sentarse a escribir, a indagar si se trata de un sentimiento o una acción, o de si es un pensamiento y ver de cual se trata, etc... lo hago al principio pero, con el tiempo, es como que se me acumulan las incertidumbres y acabo por no ponerme.

Lo entiendo.

Por eso os dije que NO os pusierais a escribir excepto que intuyerais que detrás de lo ocurrido hubiese algo que os motivase mucho a investigarlo.

NO uséis la técnica de escribir para analizar como la principal, sino como la totalmente excepcional.

Te animo a usar la “cámara” de autoobservación mientras ocurren las cosas, sin escribir. Te observas tras haber hecho algo y, sin mentirte, describes lo visto. Punto. Sin escribirlo.

Por ejemplo: “Ahora estoy obligándome a acabar esto sin ganas. Quiero quedar bien”

Por ejemplo: “Ahora estoy hablando con esta persona porque no me atrevo a decirle adiós y a cortar la conversación”

¿De acuerdo?

Observas y ves. Sin apuntar.

Reitero que el ejercicio del escribir es muy potente pero que solo lo uséis para casos excepcionales, para situaciones en las que intuyas que hay algo gordo y tengas muchas ganas de mirarlo.

Pero en el 90% de los casos, lo mejor es usar la observación en directo.

También te animo a observar esta voz que te critica y te dice que no trabajas lo bastante: ¡también forma parte del personaje! ¡Es el ego-ideal y no debes confundirla con la voz de tu conciencia!

La conciencia siempre es amor y aceptación. La voz que critica o similar es otra cara del personaje. ¿Te animas a observarla también con la cámara?

El hecho es que me siento mal y no me quito de la cabeza que tengo que sentarme a hacerlo pero nunca es el momento ideal.

Pues ahí está el ego-ideal.

NO te sientes!

¡Observa al que te critica!

¡Forma parte del ego!

¡Píllalo infranganti!

Eso me hace sentir que no tengo un verdadero interés por el trabajo. No se discernir entre la cosa "sana" de decir: "bueno, quizás ahora no es mi momento" o de hacer un esfuerzo para trabajar sobre eso que parece que me interesa. No se ver si es que a un nivel profundo no quiero trabajar (cambiar?) o es que simplemente me vengo abajo con los impedimentos o dificultades. Lo cierto es que para mi la búsqueda es algo fundamental en mi vida desde hace bastantes años para acá.

Lo entiendo.

Pero has caído en un error que te impedirá avanzar: ¡has confundido la parte del ego-ideal con tu conciencia!

No le hagas ni caso... ¡y enciende la cámara de observación cuando te critique!

¿Me explico?

Si no lo haces darás vueltas como un hámster en una rueda... ¡creerás hacer caso a tu conciencia y estarás dominado por el personaje aunque creas hacer trabajo interior!

Pero a menudo siento que lo emocional se me lleva y pierdo de vista la motivación inicial y las tareas me salen por tanto de manera irregular. También tengo que decir que siento poca energía en mi y a menudo una falta de convicción profunda en lo que hago. Disculpa por el "tostón" pero es así como lo vivo, y me sabe mal, ya que llevo destinados al trabajo interior mucho tiempo y dinero en los últimos años, y a veces pienso que lo único que estoy haciendo es huir de mi mismo de una manera muy sutil, ya que quedo como justificado apuntándome a tal o cual curso, pero a la hora de dar el callo...

Lo dicho; disculpa por esta consulta si no procede, y si procede espero que pueda ayudar a alguien que se halle en una situación similar.

¡Al contrario!

Tu consulta es totalmente pertinente: nos hace ver el error de confundir el ego-ideal con la conciencia.

¡Justo lo que ahora estamos trabajando!

¡Es muy útil!

¡Muchas y muchas gracias!

Y ahora... ¡a observar al que te maltrata! Se le acabo el chollo: lo has descubierto, no es la conciencia sino el personaje...

¡A observar al personaje, menudo malandrín!

Un abrazo



Mi voz interior me maltrata...

Hola buenos dias

¡Hola!

Os deseo unas felices fiestas,

¡Muchas gracias!

Ojalá estas Navidades me ayuden, aún más, a nacer a la Luz que todos los seres somos...

quería preguntaros por una serie de dudas que me van surgiendo.

¡Adelante!

Pensamientos de la persona con la que tuve la última relación y que yo saboté por mis miedos. Aunque él tampoco ayudo mucho.

Da igual lo que él hiciera.

Céntrate en ti.

Así aprenderás lo que tú puedes aprender.

Tú no puedes aprender por otros: céntrate en ti.

Así ni culparás, ni te culparás: buscarás comprender.

Debería haber hecho esto o aquello, te has vuelto a equivocar, no vas encontrar a nadie como él, hiciste eso y no deberías haberlo hecho, se ha ido por tu culpa y no volverá, a lo mejor vuelve...

Je, je, je...

Veo que tu personaje te tiene distraída con sus temas.

Por cierto, si el personaje callase... ¿tendrías cosas interesantes a hacer o careces de cosas realmente relevantes y tu vida?

Lo digo porque, a veces, no hay forma que el personaje nos deje en paz,.. ¡pero es nos encanta sentirnos vivos con su maltrato! Y ello es porque no tenemos nada interesante en nuestra vida... hemos puesto siempre tanto interés en los demás, en que nos quieran, en que nos llenen, en que nos digan qué hacer...

¡que no tenemos criterio, que no sabemos qué nos gusta, que no sabemos cómo llenar nuestra vida!

Y, claro, ante ese vacío, el personaje lo llena con críticas hacia nosotros/as: al menos así nos sentimos vivos/as.

Lo digo por si acaso.

Lo digo por si te ocurre.

Si fuera el caso, obsérvalo y pronto, en febrero, buscaremos qué hacer.

Pero ahora, al menos, lo habrías visto.

¿Cómo debería tomarme esto? Es decir ¿qué le digo al personaje? ¿Te pillé o te he visto? ¿o respiro tres veces y me digo que la vida me eligió y yo debo elegirme ...etc.?

Sí.

Basta con observar.

Observar lo que te dice: Sin pareja no eres suficiente, no tienes derecho a equivocarte, te mereces sufrir, eres culpable...

Toma nota.

“Te he visto: me dices xxx”

No sé que hacer y lo estoy pasando regular...

Bueno, pues pasarlo “regular” cuando otros momentos lo habrías pasado “fatal” es un gran paso.

No lo digo en broma.

Lo digo muy en serio pues estoy casi seguro que no te has dado cuenta de ello.

¡Y es importante verlo!

Creo que ahí, si miras, verás un avance.

En todo caso, si lo pasas “regular” es porque todavía le das crédito a la voz, al personaje.

Te animo a aplicar lo que explicamos en la clase del 27 de diciembre para reeducar el cerebro. Te ayudará a identificarte aún menos, a darle menos crédito.

Pero, reitero, estoy seguro que, si lo miras, verás que este “pasarle regular” es una gran mejora comparado con cómo lo vivías en otros momentos de hace unos meses... Míralo... así valorarás el avance.

Gracias por todo.

A ti.

Y continúa.

Creo que podrás ver pequeños avances: ¡pues a seguir avanzando, aunque a veces no lo veamos claro! Paso a paso...

Abrazos.

También para ti.