

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 28

[Cuarta semana de abril]

Índice

Utilidad del boletín	3
Acciones de amor, ¿cuáles?	3
Querer entender o tener razón	4
Algunas dudas sobre el amor	10
Sobre voces, valores, pasión y conciencia	14
Diferenciar valores de creencias	19
Sobre distinguir el trabajo de crecimiento personal	21
Sobre hasta cuándo mantener una relación	22
Sobre amar a más de una persona a la vez	24
Sobre el apego en la pareja	27
Pasos de negociación en una relación	29



Utilidad del boletín

Aquí tienes las dudas que se plantean en el curso Aula Interior.

Te animo a mirar el índice y leer las que creas que te pueden ser útiles. ¡Las hay muy interesantes!

Ya sabes que estoy aquí para resolver tus dudas.



Acciones de amor, ¿cuáles?

Hola Daniel,
¡Hola!

Hola Daniel,

Acabo de ver tu clase en diferido y se me ha quedado una inquietud/ curiosidad con una cosa a la que te has referido pero no hay concretado;
Qué cosas/actos son para ti cuidar una persona en una relación de pareja para que sea duradera y, sobretodo, sana y armoniosa??

La respuesta a tu pregunta es muy clara: las 7 herramientas del amor.

Por eso insisto tanto en ellas.

Son, literalmente, claves. Bueno, al menos desde mi punto de vista.

Un fuerte abrazo,



Querer entender o tener razón

Hola Daniel,

¡Hola!

Muchas gracias por el curso y por tu generosidad, estoy aprendiendo mucho ;) De antemano, perdona por el rollo que te viene encima...

¡Ay! Que se avecina un chaparrón... je, je, je...

:~)

Tengo varias dudas pero he decidido poner un ejemplo y, a partir de ahí, lanzar las cuestiones.

¡Adelante!

Yo y mi pareja somos personas que estamos metidos en el tema del crecimiento personal desde hace tiempo. Lxs dxs nos leemos tus libros y otros, comentamos tu curso, hemos hecho terapia, etc.

Perfecto, así compartís y crecéis juntos.

Ayer nos pasó algo y me doy cuenta que no somos capaces de aplicar las herramientas del amor, tener los centros equilibrados, darnos cuenta de como nuestro personaje nos domina, y hablo en plural, pero siendo honesta creo que hay una diferencia entre cómo lo hago yo y cómo lo hace él.

Bueno, no importa que todavía no seáis capaces.

Lo importante es intentarlo, entrenarse.

El resultado llegará en algún momento. No importa en cuál, pero llegará. El éxito no depende de nosotros, intentarlo, sí.

¡Pues eso: a intentarlo!

La cosa es que estábamos en la cama, nos dirigíamos a dormir y yo me acordé de una situación que vivimos muy agradable. Yo tenía una sonrisa de oreja a oreja recordando el momento y decidí que compartir ese recuerdo agradable con él, era una manera magnífica para despedir el día.

Efectivamente: una forma magnífica de despedir el día: recordar cosas hermosas. Justo de eso hablaremos en el mes que viene pues comentaremos esta técnica (muchas veces aplicada a través de meditaciones) y a la que llamo "cofre del tesoro".

Pero lo profundizaremos en pocas semanas, en mayo.

Le dije:

-¿recuerdas ese momento? ¿qué bonito fue, verdad?

- Sí, me acuerdo

- ¿qué pensaste tú cuando pasó?

- No me acuerdo.

Ante esta respuesta, que yo no esperaba, pude observar como mi personaje pedía paso. Me di cuenta que en mi cabeza una voz decía " *esta no debería ser la contestación*", " *si no se acuerda es que no le importó*", etc. Pero, al darme cuenta (cosa que cada vez me pasa con mayor frecuencia) decidí no hacerle caso, mantener la actitud cariñosa y preguntar con el fin de comprender.

Le dije:

- ¿Qué estás muy cansado y no tienes ganas de hablar?¿A ti no te gusta recordar esos momentos?

Mi intención era comprender qué había detrás de esa respuesta para mi, desagradable. La reacción por su parte fue airada, diciendo que tenía ganas de dormir, que yo no sabía disfrutar del momento, que yo tenía ganas de discutir en lugar de ir en paz a descansar, etc.

Creo que captó tu tensión interior, aunque intentaste "controlarla" y por eso se sintió "atacado" o similar...

Todo esto, evidentemente con un tono desagradable y más fuerte.

Pues eso: se sintió atacado o similar.

Yo le expliqué que le preguntaba para comprender el motivo de esa respuesta y no juzgarla desde mi realidad y mi ego. Y le sugerí que recordase todo lo que aprendemos para intentar, al menos, ponerlo en práctica.

Le pareció que la conversación se estaba alargando demasiado y se levanto de manera brusca y agresiva de la cama (austándome a mi y al perro de lo rápido que fue) y se marchó.

De acuerdo.

Querías generar buen ambiente para ir a dormir y se produjo lo contrario... ¡caramba!

Está claro que no siempre conseguimos lo que buscamos, ¿verdad?

Yo intenté un par de veces explicarle mi realidad, qué había en mi cabeza y cuál era mi intención al recordar (que no era otra que generar un momento dulce y de cariño) y le invité una vez más a recordar e intentar salir de su personaje (que claramente le estaba comiendo la cabeza).

No lo logré, y supongo que es imposible lograrlo pq todo eso está en su realidad y no en la mía...

Y porque, por algún motivo, seguramente se sentía atacado y, al insistir, es posible que aún se sintiera más...

Por su parte todo fueron reproches, "*no tienes paciencia*", "*tú lo haces todo bien*", "*no me ayudas*", etc.

Yo intenté no caer en la TRAMPA, e intenté seguir hablando con un tono tranquilo, intentadno comprender que hace lo que puede y que si su Ego ha tomado el control, no hay conversación efectiva posible.

Y una forma sabia de actuar hubiera sido (seguramente) disculparte y, ya que había dicho, "*no me ayudas*", preguntarle desde el corazón (lo cuál no es fácil en momentos de tensión): "*¿cómo podría ayudarte ahora? Estoy dispuesta.*" o algo así...

Pero, a veces, en plena tensión nada de lo que digamos sirve y es mejor esperar para hablar luego...

Pero claro, hay un momento en el que me frustró, pq me duele estar haciendo un esfuerzo (pq para mi todavía es un esfuerzo gestionar mis emociones, aplicar las herramientas, no caer en el ego...) y recibir todos esos comentarios.

Sí, lo entiendo.

Al final (y ya habían pasado dos horas), opté por decirle que lo sentía

Disculparse es, muchas veces, de gran sabiduría pues hace bajar las barreras. Pero debe hacerse de corazón.

pero que no podía ayudarlo,

Ojalá él te hubiera dicho cómo ayudarlo o tú se lo hubieras preguntado (si era posible)

que era su realidad y que yo no tenía poder para cambiarla, y que los actos tienen consecuencias. Que si nos tratamos así, sin intentar comprender al otro, la consecuencia es que no generamos una relación de comprensión. Que si actuamos desde la agresividad, no tendremos armonía, etc.

Según cómo lo dijeras podía implicar un tono de superioridad o similar... Me suena a lo que le diríamos a un niño al reñirle... existe el riesgo de herir a la otra persona...

Él se lo tomó como una amenaza, pero para mí, no es una amenaza, es una realidad universal. Los actos tienen consecuencias y es lo que hay....

Sí. Lo sé.

Los actos generan consecuencias.

Y si miramos los frutos que obtenemos podemos ver si acertamos con la forma de actuar o no.

Por los resultados que obtuviste con tu marido, creo que no acertaste.

Da igual que tuvieras razón o no.

Los resultados parecen decir que fallaste en algo.

No pasa nada: ahora tienes una experiencia más para intentar hacerlo mejor otra vez. He dicho intentar, pues no puedes tener la certeza de acertarla plenamente.

Al final, vino a pedirme perdón, un perdón muy raro de esos de " te pido perdón por la respuesta que te he dado pero tú no tienes la paciencia suficiente, no me ayudas así, etc..." y luego utiliza frases que oye en los cursos o lee en los libros y los aprovecha a su favor, del tipo: " ya sabes que yo no te puedo dar la felicidad", " ya sabes que tu puedes sentir amor aunque la otra persona no te lo esté dando",etc.

¡¡¡¡Estos perdones me flipan!!!!. Yo le agradecí y le dije que no tenía nada más que hablar.

Yo tomaría su frase "no me ayudas así" y le diría algo parecido a: "¿Te parecerá bien que mañana o cuando estemos más calmados podamos hablar de cómo ayudarnos?"

Así, no hace falta hablar ahora (parece que no damos pie con bola) y, a la vez, no esquivamos el tema de manera que nos sentimos acogidos al saber que lo vamos a abordar partiendo de la expresión de una necesidad "así no me ayudas".

Pero solo es una sugerencia. ¡¡Pues cada persona y cada pareja es un mundo!!

Esta mañana, me he tenido que levantar para trabajar, como todo esto pasó por la noche, he dormido poco y mal y no estoy de humor. Me siento triste, cansada física y mentalmente, me siento distante ,etc.

Normal: al bajar la energía cuesta mantener la acción del amor. La energía alta es clave.

Él, al verme así, me ha dicho que le estoy castigando y que esto no es amar a alguien. Que no entiendo que tiene su proceso de aprendizaje y demás.

Sí. Lo entiendo.

Seguramente será útil hablarlo cuando haya pasado el momento difícil. Pero hablarlo con la intención de entender.

Aquí las preguntas:

- ¿ crees que no tengo paciencia? Pq en mi opinión, la tengo y mucha.

Pues ni idea. No te lo puedo decir, pues no te conozco en tu vida cotidiana lo suficiente.

En todo caso, la pregunta clave no es si tienes o no paciencia, sino "¿cómo podría ayudarte aunque tenga poca paciencia? ¿qué te parecería adecuado para cuidarte?"

Estas situaciones son habituales en nuestra relación y yo me he COMPROMETIDO a renunciar a ciertos actos (se supone que él también). La diferencia está en que yo lo intento con todas mis fuerzas (y poco a poco lo voy consiguiendo aunque me cuesta) y él, no sé si lo intenta o no, pero creo que tiene mucha más resitencia a asoltar.

Sí, nuestro avance no es igual de rápido que el de los demás. Es normal.

Cada persona va a su ritmo.

Me parece que él pretende que yo me quede impasible, pase lo que pase, como si a mi no me afectaran en absoluto las cosas pq claro... como cada uno crea su felicidad...

No lo sé. Seguramente él te dirá lo que pretende. Yo no puedo saberlo. Ojalá podáis hablarlo de forma que lo podáis abordar con sinceridad. Sin ataques, sin que nadie se sienta atacado/a.

- ¿ Crees que es un castigo que le recuerde que nuestras actitudes tienen consecuencias? Pq yo lo hago para que reflexione y evalúe si quiere seguir por ahí, que es lo que hago yo en mi cabeza.

Creo que a veces hablamos diciendo palabras dulces y lógicas, pero nuestro tono no es comprensivo, ni tierno.

Y si eso sucede, la comunicación se rompe.

Y en una relación entre iguales "reñir" hacer algo para que la otra persona "reflexione y evalúe" es, de alguna manera, romper la igualdad y tratar desde una cierta superioridad...

No sé si te estoy ayudando. ¡Ojalá sí sea así!

Y, creo, además, que puede ser útil a todas las personas del curso.

No basta con decir palabras lógicas, sino decirlas con ternura, con comprensión, con honestidad...

- Si lo he entendido bien, yo no puedo cambiar la realidad del otro, pero no sé muy bien cómo actuar cuando la comunicación asertiva y desde la comprensión es imposible pq yo sola no puedo lograrlo. ¿ Qué habrías hecho tú en esta situación?

Bueno, yo ido comentando cosas.

No sé si te habrán servido.

Pero ojalá una (al menos una) sí te sea útil...

Bueno, no sé, te haría muchas más preguntas, pero me parece que el rollo es de los que hacen historia y quizás un ejemplo muy concreto, pero supongo que es en estas situaciones donde todas tenemos más dificultades. Vamos, en la práctica.

Sí, y es que la práctica no todo está tan claro, ¿verdad?

Bueno, no importa: seguimos intentándolo...

Ojalá algo sí te haya sido de utilidad.

Muchas gracias.

Un abrazo enorme.

También para ti, para todas y todos



Algunas dudas sobre el amor

Hola Daniel,
¡Hola!

Me dirijo por segunda vez a ti, a través del boletín de dudas; quiero agradecerte la respuesta que me ofreciste en aquella primera consulta. Pues, cuando hicimos el diagnóstico creía que debía potenciar el centro afectivo y me sugeriste que posiblemente también el energético. Trabajar ambos centros me ha supuesto detectar pequeños cambios que al menos me han aportado tranquilidad y afrontar retos o hechos repetitivos de mi vida de otra manera, muy diferente a como lo hacía anteriormente.

Me alegro mucho.

Sin embargo, quiero remarcar que yo sólo sugerí algunas cosas a observar y que, por tanto, el resultado que obtienes es porque tú lo has mirado y has decidido que sí vale la pena actuar en esta dirección.

Es decir, que lo que contesto aquí sólo es una sugerencia, pero que, en último término, tú / vosotros siempre tenéis la última palabra de hacer o no caso y que, por tanto, el mérito es vuestro porque también la responsabilidad de decidir es vuestra.

En cuanto al centro energético, en días alternos hago meditaciones que me ayudan a reducir tensiones corporales seguidas de meditaciones para sanar al niño interior, a veces repito las que vimos en Aula Interior, justo antes acostarse.

Perfecto.

Es una buena manera de ir a dormir con relax y descansar mejor: recordar cosas agradables o hacer meditaciones que "nos calmen" y centren.

En estas visualizaciones del niño interior he recordado y recuperado olores, colores, sensaciones como si fueran reales de mi infancia. Lo que no entiendo es que después de un mes de trabajo, depende de lo que visualizo, comienzo a llorar intensamente, sin entender nada ... sin poder encontrar una causa. Lo único que puedo decir es que no es un llanto de dolor, qué me puedes decir al respecto.

Quizás es un llanto de ternura, de amor, de emoción... A veces no nos hemos dado permiso para vivir profundamente la ternura, el amor ... y al conectar, lloramos llantos antiguos que tienen este origen.

Es importante que veas que no es de tristeza, sino de empatía, de ternura, de proximidad, ¿es así?

A menudo, el conectar con el amor incondicional nos hace llorar porque nos sentimos muy queridos. Tal es lo que estás viviendo. No lo sé, pero sí es una hipótesis plausible.

El ejercicio de los cojines y periódicos ... perfecto, ya la había practicado un curso que hice contigo a Prisma.cat, pero ahora que lo he hecho con mayor profundidad mucho mejor.

Sí, ahora estaba mucho más explicado y, además, dentro de un contexto donde se puede entender mucho mejor el porqué y el cómo.

Te he de agradecer el trabajo que he hecho el último mes sobre el centro afectivo, porque me está ayudando a ordenar muchas cosas relativas al amor ... desconozco si está terminando siendo un trabajo más intelectual que afectivo ...

No sufras: pedagógicamente yo los separo para que sea más fácil de abordar; pero en la realidad no están separados sino que forman una única unidad.

tengo el centro intelectual vigorèxico y espero que esto no sea contraproducente.

No, lo será.

Los 3 centros están relacionados. De hecho, sin criterios (son intelectuales) no puedes amar y el amor es acción (centro energético).

Es que los 3 centros están relacionados ...

Al menos estamos ordenando emociones ... cada vez soy más de la opinión que muchas matemáticas, física y química, pero sobre felicidad y saber vivir: ni en la escuela ni casa.

Totalmente de acuerdo.

En la práctica de la convocatoria del amor y del origen del amor tengo muchas dudas. Como sé yo que he convocado al amor ... es un tema de percepción mental, física ...

Si eres capaz de mantenerlo es que lo has hecho.

Si, cuando las cosas van mal, sigues intentando hacer el máximo bien lo estás intentando.

Te saldrá mejor o peor, pero lo estás intentado.

Y, si lo intentas, en algún momento te saldrá.

Comienzo a dudar si amé mi última pareja o sólo satisfacía mi ego ideal.

Je, je, je ...

Sí, esto sucede a menudo.

Muchas parejas y matrimonios no se basan en ningún amor real y auténtico ...

No importa.

Lo que sí importa es que, a partir de ahora, intentes amar.

Lo intentes.

No eres responsable de tener éxito, pero sí de intentarlo.

Por otro lado, cuando hablamos del origen del amor y de una ubicación en la psique ... podemos localizarlo en una región anatómica del cuerpo concreta.

O puedes ubicar en un espacio cercano al cuerpo, pero no necesariamente dentro del cuerpo. No busques encontrar el lugar donde yo lo localizo, sino que date crédito a ti e intenta encontrar donde se encuentra en tu caso.

Lo digo porque tanto en la práctica de la convocatoria del amor como en la del origen siento -no como describirlo o llamarlo, podría percibir el origen del amor en el tórax o en la espalda en las primeras dorsales. ¿Me pregunto si estamos hablando de esto?

En tu caso, sí.

Lo clave es buscarlo en ti y darte crédito, creerte.

Tu experiencia es la que cuenta.

Igual como hay gente que prefiere la playa y otros la montaña, también hay gente que lo siente en un lugar y otros que lo sienten en otro.

No hagas caso als demás. Hazte caso ti.

¿De acuerdo?

Lo digo porque cuando superé una forma dependencia emocional de mi ex pareja, desapareció la tensión de la parte baja de las dorsales. Somatizamos mucho las emociones mal digeridas en la columna.

Lo puedes ir observando en la realidad y, reitero: hazte caso.

En cuanto al amor incondicional ... no se si puedo mantenerlo.

No importa.

A veces no lo puedes mantener ... pero lo vuelves a intentar y lo vuelves a intentar ...

Es como montar en bicicleta: al principio no te puedes mantener siempre arriba de la bici y madrigueras ... pero practicas y, al final, te mantienes.

La misma dificultad que hay en cosas físicas, también es en realidades psicológicas: también es necesario el entrenamiento.

Por eso reitero que el éxito no es necesario, pero el intento sostenido sí.

Sí te puedo decir cuando estoy ante estas figuras históricas que se han equivocado no siento odio ni rencor.

Y es un gran paso.

Y el siguiente paso, puedes querer que sean felices, puedes querer que dejen de sufrir y de odiar? Puedes querer que vivan el amor en su interior y se sanen de su odio?

Este será un segundo paso, pero estoy seguro de que también lo puedes dar con relativa facilidad.

No comparto en absoluto lo que hicieron,

Efectivamente: no se trata de justificarlos.

los entiendo

Efectivamente, pero sin justificarlos y darles la razón, los podemos entender, ¿verdad?

pero no sé si puedo movilizar el amor ... posiblemente porque ya tengo dificultades en las prácticas anteriores.

Basta con que los mires con comprensión y queriendo que dejen de odiar, que dejen de sufrir ...

No sé si me explico ... Fui durante un año al psicólogo y me comentó que tenía emociones y sentimientos pero me costaba mucho expresarlas, y entiendo que el amor se materializa con acciones. Desconozco, si todavía no hemos salvado el escollo.

En este caso de personajes históricos basta con querer que dejen de odiar, que dejen de tener sufrimiento en su interior que los lleva a la violencia ...

En otros casos (como la familia, las amistades ...) sí que habrá que actuar. Como la sesión de hoy hablaremos de criterios de acción en estas relaciones, creo que te servirán para poner orden en tu comprensión.

Por último, gracias por ofrecernos tus conocimientos sobre el mundo de la pareja, justo la semana que mi ex de la que tuve una gran apego me está bombardeando ... recuerdo aquellas palabras que dicen que todo es perfecto y necesario.

Por el contrario, gracias a ti por tener una actitud abierta y querer aplicar lo que vamos estudiando.

Hasta la próxima, Daniel.

Disfruta / disfruta de un día hermoso!



Sobre voces, valores, pasión y conciencia

Buenos días Daniel,

¡Buenos días!

aquí van las dudas que me han surgido tras retomar varias sesiones de Aula Interior, me lo estoy tomando con calma y hoy pude apartar tiempo para ponerme al día y escribirte , me gustaría que me echarás una mano a aclarar estas ideas.

¡Por supuesto!

Y está muy bien que cada persona se lo tome con calma.

Con respecto a las voces amigas. Estoy hecho un lío ya que tras mucho trabajo interior he logrado conseguir poco a poco un buen dialogo interno. Entiendo que estas voces amigas forman parte de mi personalidad, de hecho la mayor parte del tiempo estoy fusionadas con ellas, estoy cómodo ahí, me dan funcionalidad de cara a reflexionar y tratar de tener una vida significativa, hasta ahí todo bien.

De acuerdo.

El lío viene cuando separo personalidad (con mis voces tanto amigas como no tan amigas) y conciencia, esta separación me produce incongruencia, una especie de parálisis por análisis, ya que me cuestiono sobre mi diálogo interno.

En realidad, las voces que analizan son todavía voces y, por lo tanto, no te has (todavía) desidentificado del todo (y lo entiendo porque es difícil, pero te animo a practicar).

Cuando te desidentificas con las voces, al principio puedes verlas pero ya no son "tuyas" sino que están ahí.

En un segundo paso, simplemente callan. Hay silencio, visión, presencia, aceptación... ¡y las voces ya no están!

Te pongo un ejemplo:
¡Adelante!

-Supongamos un día que me despierto sin ganas de ir a trabajar (lo veo normal, no todos los días nos levantamos motivados de la vida jaja),

Claro, y hay días que tenemos la energía baja, estamos cansados/as...

lo que yo hago en esta situación es reflexionar en la cama sobre la vida que quiero llevar, el porque hago lo que hago y demás (intento alinearme con mis valores) y me levanto de la cama (aún con pereza, pero sin que ella determine mi conducta) y voy a trabajar.

De acuerdo.

Esto de "reflexionar la vida que quiero llevar" formará parte de una sesión que haremos ahora en mayo, cuando hablemos de la "desensibilización". En un par de semanas lo abordamos un poquito más. Ojalá resulte útil.

El lío viene cuando a esta reflexión le añado la conciencia como algo separado de mis voces ... me bloqueo ,mi análisis se va

Claro. Desde la pura conciencia solo hay silencio. No hay análisis, sino visión, comprensión directa.

Igual que cuando veo una mano con sus dedos: no hay análisis, sino comprensión directa.

y me quedo horas pensando sobre la utilidad de preguntarme tantas cosas, si total yo no soy las voces, me siento incongruente, porque la consciencia (según lo experimento en meditación) es el observador, donde no hay diálogo interior, solo percepciones.

Exacto: comprensión directa.

Lo otro es previo: base psicológica sana. Pero una vez entras en la consciencia, estás en un lugar superior (que se apoya en una psicología sana, pero que la trasciende).

Esta separación me produce un lío, considero que es sano tener un dialogo interno (un ego al que ir educando) y por otro lado también ir fortaleciendo el observador, pero el cuando alternar entre uno u otro es lo que me da problemas a la hora de ser funcional.

De acuerdo. Pues guarda el contacto con la consciencia en los momentos que menos acción concreta y rápida necesites.

¿Cuándo la voz no me maltrata y empieza un dialogo reflexivo para alinearme con mis valores ... es la voz de mi consciencia?

No. Es una parte de tu vida psicológica humana, tu personalidad y, si todo va bien, es una parte sana (por eso le llamo personalidad en lugar de ego o personaje).

En lo espiritual, en la consciencia pura, hay silencio.

Con respecto a las voces que nos maltratan: Entiendo lo de no hacerlas caso y abrazarlas, pero y con las voces amigas, ¿tampoco las hago caso? ¿o con estas si que me fusiono pero voluntariamente?

A nivel psicológico es adecuado convivir con ellas como con amigas.

En un nivel superior (el espiritual), en un cierto momento, aparecerá un espacio donde ellas callarán.

Pero lo psicológico es la base de lo espiritual. Lo espiritual solo puede construirse sobre una psique calmada y estable. Por lo tanto, en un primer paso está muy bien el mirar con ternura las voces amigas y tenerlas en cuenta.

Esto, nos conducirá a un estado de bienestar. Al cabo de un tiempo veremos que este estado de bienestar no lo hemos generado nosotros, sino que nos es regalado y que siempre está presente (al margen que nosotros conectemos o no con él). Eso nos abrirá el camino a un espacio inmutable, a un espacio claramente espiritual.

Pero para llegar a lo espiritual hay que atravesar y consolidar sanamente lo psicológico. Esto siempre ha sido así y siempre se ha explicado. De hecho, es lo que Sta Teresa de Jesús cuenta (en lenguaje de su época) en el libro de El castillo interior y las 9 morada.

Con respecto a las 7 herramientas del amor y los valores. Hasta el momento yo tomaba las herramientas como si fueran valores. Por ejemplo el respeto, la valoración, la aceptación, etc. Son valores que quiero expresar, tanto para relacionarme con los demás como conmigo mismo.

Y no es una forma errónea de mirarlo. En el fondo, son tan nucleares que podrían considerarse valores.

Sin embargo, a veces hay valores menores (como la escucha activa) que pueden ser centrales para alguien. Y hay que tener claro que esos valores menores solo podrán expresarse si, previamente, se respetan las 7 herramientas del amor. En caso contrario no se podrán expresar o, incluso, se convertirán en acciones erróneas como, por ejemplo, presión para que la otra persona hable en lugar de verdadera escucha.

Por ejemplo:

-Si quiero expresar el valor de la empatía, ¿no sería lo mismo que decir que quiero expresar los valores del respeto, valoración y aceptación? Las veo implícitas en el termino empatía.

Sí. Sería lo mismo. E, incluso, quizás más profundo.

-Si quiero expresar el valor de la firmeza amorosa, ¿no sería lo mismo que decir que quiero expresar el compromiso, el asumir, etc?

Sí. Lo sería.

Pero igual a algunas personas les es más útil centrarse en algunos valores "menores" como la escucha activa (que es respeto y aceptación) como si fueran algo diferente.

Este tema de los valores lo tengo que pulir bastante en los próximos años (creo que ya lo comenté en la sesión). Pero si me preguntas si todos los valores están contenidos en las 7 herramientas del amor, yo te diría que sí. ¡Por eso a veces comento que son un estuche

donde, en su interior, podemos guardar cualquier valor! Y también por eso comento que si incumplimos las 7 herramientas, no podremos expresar nuestros valores.

¿Como saber cual de las dos herramientas utilizar: ¿“Reeducar la voz interior (etiquetas, bruja pirula,etc) o no hacerlas caso, simplemente observarlas y dejarlas ir”?

A menudo me gusta jugar con las dos.

Reeducar la voz interior, sirve para equilibrarnos psicológicamente en un nivel más básico. Observarlas y dejarlas ir nos lleva (de una forma más directa) a experimentarnos como conciencia, nos conduce a nuestra esencia, al espacio que somos más allá de toda palabra. En este sentido, el observar y dejar ir suele ser más difícil que el reeducar.

Suelo aconsejar combinar ambas cosas para que, cuando lo psicológico esté ordenado, pueda surgir lo espiritual más fácilmente.

Ojalá te esté contestando.

¿Que opinas sobre la frase de que: uno no puede ser pleno, si no encuentra su propósito de vida?¿Ves necesario el plantearse objetivos para auto motivarse?

No.

Creo que basta con decir que sí a lo que ahora estoy viviendo.

A menudo los objetivos son distracciones y nos llevan al ego-ideal fingiendo que nos están ayudando.

Sin embargo, tampoco estoy en contra de tener planes, proyectos... ¡pero siempre que podamos fracasar en ellos sin perder la paz interior! Si, cuando fracasan, nos sentimos morir quiere decir que eran del ego y que nos dominaban mucho más de lo que pensábamos.

A mi me pasa que cuando hago los ejercicios de presencia o meditación encuentro paz.

Claro. Porque conectas con la Esencia que somos y esa Esencia está más allá de todo accidente, de toda forma y, por lo tanto, es pura calma.

Pero cuando me planteo objetivos encuentro pasión (lo cuál es distinto a la paz).

Sí: gasolina psicológica.

Y eso está muuuy bien... ¡siempre que no pierda la paz última si estos objetivos no se cumplen!

Creo que verás la diferencia, ¿verdad?

Y no digo que sea fácil, pero sí digo que son cosas diferentes.

Teniendo esto en cuenta, intento llevar una vida donde tenga tanto la paz como la pasión, pero aún no lo tengo claro jajaja la pasión a veces me da problemas.

Lo entiendo. Y cuando la pasión te deje de dar problemas, habrás descubierto que la vida solo te pedía decir SÍ a lo que vives y dejar en sus manos el resultado. Es decir, habrás descubierto, la confianza en la vida, el dejarte ir, el aprender a aceptarlo todo...

No te preocupes, igual tardamos un poco en vivirlo. Pero no importa: lo intentaremos y, algún día, saldrá. No tenemos prisa. Ninguna prisa. Ninguna.

¡Muchas Gracias Daniel!

A ti por plantear estos temas que, seguro, son útiles a muchas personas!



Diferenciar valores de creencias

Buenas tardes

¡Hola!

no tengo claro como diferenciar valores de creencias .

Muy sencillo: los valores siempre son bien recibidos y siempre los vivimos como algo útil a entregar.

En cambio, las creencias pueden parecerme valiosas... ¡pero a menudo habrá gente que no querrá recibirlas! Eso indicará que no son valores.

por poner un ejemplo para mí la amistad supone escucha/ apoyo/ no juzgar / no criticar o charlar con otras personas lo hablado con un amigo /mi pregunta es si eso son valores o meras creencias sobre lo que para mí supone la amistad .

Si la forma de plasmarlo hace tus amistades lo vivan siempre como algo valioso a la par que tú, sí lo será.

Sin embargo, a veces decimos que tenemos un valor de "escucha" y nuestros actos de presión a la otra persona para que hable cuando nosotros queremos, de la manera cómo queremos... ¡y eso deja de ser valor para ser creencia y solemos ver que los demás huyen despavoridos de nosotros/as!

Me gustaría que comentases si consideras válida o no la siguiente frase " los valores pueden variar de unas personas a otras y por tanto no es posible jerarquizarlas ni establecer cuáles son más correctas "

Sí. La jerarquía entre valores surge de una valoración individual: para mí tal cosa es lo más importante, pero puede ser diferente para otra persona.

La creatividad es un valor, pero no para todas las personas es principal. Y eso no quiere decir que sea mejor o peor que la escucha o la solidaridad.

¡Ojalá te esté contestando!

Pero, aún así, remarco que lo que te cuento solamente es mi visión y te animo a buscar tus propias respuestas. ¿Te parece?

Yo hasta ahora identificaba creencias como algo movible que va evolucionando al mismo tiempo que yo voy evolucionando y los valores como algo más firme algo consustancial que está ahí al margen de que yo los conozca o no.

En general, tus valores son bastante estables porque están vinculados a la personalidad sana concreta que eres.

Sin embargo, a lo largo de la vida podemos tener la necesidad de priorizar más unos que otros.

No son los mismos valores a priorizar cuando acabas de tener un bebé, que si acabas de sufrir una embolia y has perdido la facultad de ser autónomo... Aún así, la mayoría de valores suelen ser bastante estables a lo largo de toda la vida...

Estoy tratando de identificar mis valores y puede que lo esté confundiendo con creencias o con mandatos del ego ideal¿ Como diferenciar cuando estoy ante un valor o ante una creencia ??

Si necesitas que se cumpla para ser feliz, es ego ideal.
Si los demás no lo quieren recibir, seguro que son creencias.

¡Ojalá algo de lo que he escrito te sea de utilidad!

Muy agradecida con todo lo aportado con el curso .un abrazo

También para ti, para todas, para todos.



Sobre distinguir el trabajo de crecimiento personal

¡Hola!

¡Hola!

¿Cómo puedo saber si estoy trabajando el Ego ideal o estoy haciendo crecimiento personal?

Muy sencillo: si no sufres por el aprendizaje se trata de crecimiento personal.

Es decir, si eres capaz de ir aprendiendo, pero no te importa fallar... ¡se trata de auténtico trabajo interior!

En cambio, si te exiges resultados, éxitos... ¡estás en el ego-ideal!

Pero si te ves atrapada/o en el ego-ideal, no te preocupes: te das un beso y continúas aprendiendo... ¡así dejas caer el ego-ideal!

No luches contra él y habrás dejado caer la necesidad de tener éxito y al mismo ego-ideal.

Ya ves, es algo sencillo: cuando los resultados no importan, hemos dejado atrás al ego-ideal.

Disculpad si ya se ha respondido a esta pregunta.

Sí, ya la he contestado más de una vez. Pero también entiendo que no vemos (ni recordamos la respuesta) mientras no la sentimos nuestra.

Es normal: ese es el proceso de aprendizaje habitual; muchas cosas relevantes nos pasan desapercibidas continuamente... ¡porque todavía no son bastante relevantes para nosotros en este instante!

Y, por lo tanto, lo lógico es preguntarlas cuando sí nos resultan importante... ¡así que bienvenida sea tu pregunta!



Sobre hasta cuándo mantener una relación

Buenas noches Daniel,

Hola!

sobre el tema del amor entendiendo que el amor tiene que ser la mejor solución para todos los involucrados en una situación,

Sí.

Pero si los demás no pueden relacionarse contigo desde el deseo que todas las partes sean felices, tú sí que puedes hacerlo siempre.

Lo digo para destacar que somos nosotros quienes podemos tomar esta decisión, pero no podemos hacer que los demás la tomen.

Por lo tanto, la duda nunca será sobre lo que hacen los demás, sino sobre si yo opto por el amor o yo opto por la falta de amor.

Y, claro, que yo tome una opción u otra implicará cambios importantes en mí, en mi vida.

sí imaginamos que es una pareja la que está involucrada donde hay uno que da todo y otro que tiene unas prioridades concretas, o sea hay uno que da mucho y otro queda

pero tiene muchas otras cosas en su vida... Surgen muchas situaciones de conflicto o de no entendimiento que llevan a unas reflexiones dónde lo único que haces es echarte en cara todo lo que no haces bien o una lista de todo lo que la otra persona no te da.

Bueno, eso dependerá no del hecho que uno dé “todo” y la otra parte de menos, sino de cómo cada miembro de la pareja valore lo que la otra parte aporta.

Puede ser que la persona que da menos, se sienta agobiada por quien da mucho, si esta le exige lo que no está dispuesta a dar. O puede ser que lo viva bien, o puede ser que le parezca lógico lo que le pide (pero no pueda darlo) y se le despierte la culpa, o puede ser que...

Y también al revés, la persona que recibe “menos” puede que ya esté muy contenta con esa cantidad que recibe, puede que se dé cuenta que la relación le permite mucho gozo, le permite expresarse y ya le parece bien...

Ya ves: la realidad puede vivirse de forma muy diferente.

¿Sería bueno continuar la relación?

Pues ni idea.

Será bueno si te hace crecer y disfrutas de ella y compartes felicidad y apoyas y te sientes apoyada.

Pero eso es muy subjetivo.

Sirve para reflexionar sobre uno mismo, pero si sientes que ESO no té aporta, sino que te resta y que al final no te sirve para ir hacia adelante, ¿hay que mantener esa relación?

Bueno, creo que tú te estás contestando, ¿no?

Quiero decir que si tú crees que una relación resta a las personas que la comparten, por amor a ellas mismas deben transformar esa relación para que sume en lugar de restar, ¿no crees?

Creo que tu planteamiento ya incluye una respuesta, ¿no?

Por lo que supongo que aprovechas la excusa del boletín para reflexionar “en voz alta”. Ya me parece bien, pero ya te digo: yo no soy nadie para decirte lo que sí o lo que no debes hacer... Pero creo que tú mismo/a ya te respondes, ¿verdad?

¿Hasta qué punto uno tiene que aguantar todo eso?, ¿dónde está el límite?, ¿cuándo tienes que decir que no, si al final lo único que quieres es aprender? No sé si me he explicado bien, espero que sepas contestar algo... desde luego lo único que sé es que a

mí eso solo me aparta, me aleja de la relación.

Pues eso. Creo que tú ya ves tu propia respuesta.

En las relaciones lo importante es el amor.

El amor, si realmente se vive, nunca se termina.

Lo que se terminan son las formas en que el amor se expresa, pero no el amor en sí.

Siempre debemos tomar las decisiones que sumen más amor, las que sean más amorosas para las partes.

La decisión en sí, no importa. Lo que sí importa es tomarla buscando el máximo bien.

Pero verlo claro no siempre es fácil, ¿verdad?

Siempre existe el riesgo de equivocarse... ¿y qué pasaría si nos equivocáramos? Pues que sufriríamos un poco, pero aprenderíamos... El mundo no se acaba cuando me equivoco...

Pero reitero: lo que importa es procurar decidir buscando el máximo bien y, en lugar de marchar con odio o rencor de una relación (en caso que se haya decidido marchar), hacerlo con amor, deseando el máximo bien.

¡Ojalá esto te sea de alguna utilidad!



Sobre amar a más de una persona a la vez

¡Hola Daniel!

Buenos días!

Quiero plantearos unas dudas que me surgen acerca de las relaciones de amor en la pareja. Hace dos años que lo dejé con un novio con el que llevaba mucho tiempo. Al dejarlo no solo se rompió la relación, sino que sentí que toda la estructura que yo tenía sobre las relaciones amorosas se me rompía también, toda la idea del "amor romántico" se me cayó al suelo del tirón. En el momento fue muy doloroso y me sentía muy perdida.

Lo entiendo.

Ahora, con el tiempo, me doy cuenta que ha sido lo mejor que me podía pasar. Fue una catarsis súper necesaria para poder salirme de la personaja "romántica empedernida" y mirar el amor desde un lugar más "sano". Desde ahí es desde donde estoy tratando de construir desde entonces. Voy dando tumbos, y experimentando distintas cosas, observando y aprendiendo. Poquito a poquito... Esto era por ponerlos un poco en contexto! jajaja

Gracias por este previo. Nos ayuda a situarnos.

Entonces: ahora me encuentro viéndome de manera frecuente con dos personas. Ambas saben que nuestra relación no es exclusiva, aunque nunca les he dicho directamente que me veo frecuentemente con otro.

De acuerdo.

Mantengo esta situación, primero porque ambos me gustan mucho y me agrada pasar tiempo con ellos, y segundo, por experimentar una nueva manera de relacionarme amorosamente en pareja, por llamarlo de alguna manera. Sin embargo, y aunque lo estoy haciendo, no puedo quitarme de la cabeza la idea de que estoy haciendo algo "mal". Como si estuviera "mal" estar con dos personas a la vez, como si no pudiera dar mi amor a dos personas a la vez, como si tuviera que elegir, como si no fuera justo por ellos... Se que son un montón de mensajes que tenemos probablemente aprendidos socialmente. Y también sé que el amor, como veíamos el otro día, es incondicional, y brota de mí, que no se "gasta", digamos, que puedo quererles a ambos muchísimo... Supongo que tengo demasiado integrada un único tipo de relación amorosa, monógama, que me impide ser completamente libre. ¿Se te ocurre que más puedo hacer para dejar de tener ese sentimiento de "culpabilidad"?

Bueno, por lo que intuyo la culpabilidad no viene dada por el hecho de mantener estas dos relaciones a la vez, sino por el hecho que ellas desconocen la existencia de la otra persona con claridad.

Creo que eso es lo nuclear en lo que explicas.

Siempre digo que la sinceridad está sobrevalorada pues nos anima a decir cosas "sin pelos en la lengua" que, en realidad, son agresiones hacia los demás y no mejoran la relación.

Pero en este caso, creo que tú te vives como poco honesta ocultando una parte relevante de lo que vives y ahí nace un malestar que te está animando a explicar claramente que no son las únicas personas con las que mantienes una relación.

Si lo que te digo te resuena, puedes plantearte hablarlo con ellos. Naturalmente, puedes plantearlo con tacto. Pero creo que, mientras no lo hagas, sentirás les estás engañando.

Naturalmente, decírselo tiene el riesgo que deseen cortar o transformar la relación. Sí, es posible. Pero eso también puede ser bueno para ambos. Si una relación no es deseable para una de las partes, es bueno ayudarles a transformarla. ¿no crees?

Pero ahí habrás dado otro paso: habrás descubierto la diferencia entre “el sincericio” (o el mal uso de la sinceridad como forma de “decir lo que veo aunque les duela”) y la honestidad (describir la realidad para que cada parte asuma libremente si desea seguir en estas condiciones).

¿Te resuena de algún modo? ¿lo que te digo te resuena?

Por otro lado, el otro día me planteaba: Cuando empiezas a verte con una persona, en el sentido de pareja me refiero, al principio no hay exigencias de ningún tipo, la relación se suele vivir (o al menos así la vivo yo) desde mucha libertad e independencia. Pero en el momento en que la relación se hace más estrecha, o te comprometes de algún modo en que la cosa va más en serio, de pronto ¿qué cambia? De pronto, sin querer, empiezas a exigir o pedir cosas que antes no pedías. Se que esto no debería ser así, pero por ejemplo, quieres pasar más tiempo con esa persona, no? Si no, ¿qué lo diferenciaría de un amigo más? Me cuesta ver cómo dar ese paso sin generar comportamientos tóxicos, manteniendo la libertad absoluta de ambos dentro de la relación.

Sí. Y es bonito que te des cuenta: así no pedirás a los demás que te den lo que no resulta adecuado. Quiero decir, que podrás ver si tus exigencias nacen de un déficit tuyo y, claro, al darte cuenta, podrás trabajar tu interior.

A menudo, cuando nos “comprometemos mutuamente” pensamos que la relación “ya es nuestra” y dejamos de esforzarnos para cuidarla y olvidamos que lo fundamental de una relación de pareja es unirnos para compartir felicidad y apoyarnos en nuestro mutuo crecimiento.

Para que ello no pase, es hermoso decidir un día al año (o cada seis meses, por ejemplo navidad y san juan) para preguntar a nuestra/s pareja/s si todavía desea seguir con nosotros. Así, la relación siempre se mantiene viva y tenemos muy claro que es importante cuidarla.

Supongo que tengo que leerme las 7 herramientas del amor, no? :)

Y sí, ¡tienes toda la razón! El libro de las 7 herramientas del amor dan muchas pistas para amar con mucha más consciencia.

Además, es posible que si lo relees captes cosas que, en la primera lectura, no habías percibido con el mismo nivel de importancia. Me refiero a que es un libro que puede leerse en momentos diferentes, pues se obtienen informaciones diferentes.

Disculpa la parrafada, espero que al menos a alguien más le sirva!!

Sí. No tengo la más mínima duda que esto servirá a muchas personas.

Y reitero que pedir una vez al año a nuestras parejas si quieren seguir otro año más con nosotros es algo muy útil y lo recomiendo a toda persona que tenga pareja: os ayudará a mantenerla más viva, a tener más consciente que las relaciones son libres y hay que cuidarlas.

Un abrazo y como siempre UN MILLÓN DE GRACIAS! Me siento super agradecida de verdad por este curso y por haberte encontrado. Está siendo profundamente renovador!!! :)

¡Me alegro!

:~)



Sobre el apego en la pareja

Buenas Daniel!

Hola!

Tengo la pregunta del millón.... prometo daros la mitad si respondéis, bueno mejor dicho si cobro por la respuesta, jejeje

¿Cómo puedo corregir el error que me lleva a apegarme emocionalmente a las personas?

Creo que lo más fácil es un camino en dos direcciones:

- 1.- Observando el dolor que me genera el apego: así lo querré lejos de mi vida no solo mentalmente, sino también emocionalmente.
- 2.- Potenciando en mí lo que deseo obtener de la relación: así no necesitaré

hacer de vampiro apegándome.

Creo que estos dos enfoques pueden ayudarte.

Y te animo a trabajarlos conscientemente.

Después de muchas conversaciones profundas con mi pareja hemos llegado a la conclusión que tenemos dependencia el uno del otro por un apego que le ha surgido a él con una tercera persona y sufrimos muchooo.

Y el sufrimiento os enseña que esta forma de relacionaros no es sana, ¿verdad?

Ambos tenemos dos niños internos heridos que creemos que son nuestros apegos porque buscamos lo que nuestro niño no tuvo, por eso hemos empezado a tratarnos

Claro, y es imprescindible que cada uno de vosotros esté completo para no pedirle al otro que lo complete. La meditación del niño interior que hicimos hace unas semanas os puede ser muy útil.

Y también el trabajo de comprensión de: "nadie me pertenece. Todo el mundo es libre y apoyo su libertad igual que apoyo la mía" hasta que sea real.

A raíz de su estado emocional, muy decaído, nos retroalimentamos y yo me uno a su estado emocional y se desatan miedos a perderlo. Siento apatía y ganas de llorar, me falta energía para el día a día.

¿Qué pautas puedo seguir? Realizo la meditación, vuelco mis emociones en un diario....

La verdad es que no sé bien qué contestarte...

Trabajar la idea (repitiéndotela, por ejemplo) que nadie me pertenece también es fundamental.

Junto con esa idea también puedes imaginarte que ya no estáis juntos y que, sin embargo, puedes ser feliz (aunque al principio vivas la tristeza del duelo).

Si puedes aceptar la idea de que estaréis en pareja mientras sea bueno para vosotros y puedas aceptar que, si os separáis, podrás sobrevivir al dolor del duelo... Esa misma idea irá dando fortaleza al momento actual...

Y, además, te ayudará a ver cómo mejorar la relación. Si pierdes el miedo (aceptando la posibilidad de la pérdida sin negar su posible dolor) podrás actuar por vuestro propio bien.

Pero ya ves: no tengo respuestas mágicas. A veces me siento como el mago sin magia...
Discúlpame...

Gracias por acompañarme en el camino...

Gracias a ti por la confianza...



Pasos de negociación en una relación

Buenas Daniel!

En una sesión anterior hablabas de “los pasos para una negociación”, pero no los explicabas.

¿Puedes explicarlos? Creo que me irían bien para saber cómo negociar con mi pareja.

Sí, es verdad... cité eso y no lo había explicado.

Para negociar siempre hay una serie de pasos (y da igual que la negociación sea de pareja o de empresa o de lo que sea).

Y merece la pena saber en qué paso estamos para saber cómo debemos actuar.

Te cuento:

Aparece un conflicto y empieza la negociación.

Ejemplo: tu jefe te dice que trabajes también los sábados.

Paso uno:

te da igual el conflicto y cedes. Irás a trabajar los sábados porque el tema es irrelevante para ti.

Pero si no te da igual, debes pasar al paso dos.

Paso dos:

bucas un punto medio. Por ejemplo, irás los sábados a cambio de no ir los lunes.

Si se llega a un acuerdo, el conflicto está resuelto.

Pero si no se llega a un acuerdo (te dice, por ejemplo: ¡tienes que venir tanto el lunes como el sábado!) y no es posible llegar a un punto medio, entonces tienes que ir al paso tres necesariamente.

Paso tres:

Informas, si pasa esto, ocurrirá aquello. Ejemplo: si tengo que venir los sábados y los lunes, tendré que dejar el trabajo en cuanto encuentre otra opción.

Si el jefe no cede, debes pasar al paso 4.

Paso cuatro:

Aplicas el punto anterior. En este caso, buscas otro trabajo y dejas el actual.

Ya ves, 4 pasos:

Ceder.

Punto medio.

Te informo.

Adiós.

Bastante claro, ¿no crees?

Lamentablemente, mucha gente no conoce estos pasos y no se da cuenta de cuándo debe pasar al paso siguiente cuando el anterior ya está claro que no se conseguirá.

Espero haber sido lo bastante pedagógico para que lo veas claro.

Un abrazo,