

Dossier

 **Daniel Gabarro**
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

BENVINGUDA I PRIMERES CREENCES QUE ENS BOICOTEGEN

Dossier 1

Primera sessió d'octubre

Índex

Benvinguda a Aula Interior.....	3
Per a què serveix aquest dossier?.....	3
Com funciona Aula Interior?.....	4
Telegram: molt recomanable.....	6
Pregunta tot el que necessitis.....	6
Una petita cosa que et demano ara.....	7
No avançarem en línia recta.....	7
I si algun dia hi ha un imprevist?.....	8
El ioga: una ajuda opcional.....	8
El propòsit d'Aula Interior.....	9
El recorregut del curs.....	11
Un procés, no una cursa.....	16
Primera creença: l'amor és un sentiment.....	19
Una conseqüència important: patir no és estimar.....	21
Cuidar-me no és ser egoista.....	24
Ajudar sempre no és estimar.....	26
Aquesta setmana: observar.....	29
Què et proposo observar?.....	30
I, sobretot, escolta la sessió.....	33

Benvinguda a Aula Interior

Em fa molta il·lusió donar-te la benvinguda a **Aula Interior**.

Estic profundament feliç de poder compartir aquest curs amb tu i tinc l'esperança que tot el que treballarem et sigui realment útil.

Aula Interior no està pensat com un curs intensiu en què has d'entendre moltes coses de cop. Al contrari: farem una feina gradual, tranquil·la i sostinguda en el temps.

M'agrada explicar-ho amb la imatge de la **pluja fina**.

La pluja fina sembla que gairebé no mulla, però al cap d'una estona t'ha amarat completament. Amb Aula Interior busquem una cosa semblant: cada setmana anirem incorporant una mica d'informació, una nova mirada, alguna eina... i deixarem que, a poc a poc, tot això vagi calant.

Durant els primers nou mesos anirem fent aquest recorregut pas a pas. I els tres últims mesos els dedicarem sobretot a consolidar, repassar i aprofundir el que hem treballat.

No tinguis pressa.

No has de transformar-te avui.

Només et demano que vagis seguint el curs i deixis que la feina vagi fent el seu camí.

Benvingut. Benvinguda.

Espero que aquests mesos que compartirem siguin preciosos i, sobretot, útils.

Per a què serveix aquest dossier?

Després de cada sessió rebràs un dossier com aquest.

La seva funció és molt senzilla: **tenir per escrit, de manera clara i ordenada, els continguts fonamentals que hem treballat a classe.**

Això significa que no cal que prenguis apunts si no vols.

Hi ha persones a qui prendre apunts les ajuda a aprendre. Fantàstic: pren-ne.

Però n'hi ha d'altres que, quan estan escrivint, deixen d'escoltar. Si és el teu cas, deixa el bolígraf tranquil i escolta. Ja rebràs el dossier.

Ara bé, hi ha una cosa important:

El dossier no substitueix la sessió.

En una classe hi ha coses que difícilment poden passar al paper. A vegades no és només important què dic, sinó des d'on ho dic, el to, els exemples, les preguntes que apareixen o la manera com una idea va encaixant amb l'anterior.

Per això et demano que tinguis present una dada:

Escoltar les sessions, en directe o en diferit, és aproximadament el 80% de la feina del curs.

Això és el més important.

I, si una sessió t'ha resultat especialment útil, **escolta-la més d'una vegada.**

No cal que sigui assegut davant de l'ordinador prenent apunts. Pots escoltar l'àudio mentre camines, cuines, vas en autobús, ets al gimnàs...

Precisament per això tenim Telegram: perquè puguis tenir els àudios al telèfon i escoltar-los amb un sol clic.

Com funciona Aula Interior?

Vull que la part tècnica sigui molt senzilla.

L'important és que puguis concentrar-te en el curs, no que hakis de dedicar energia a descobrir on són les coses.

Cada dimarts: una sessió nova

Cada dimarts tenim una sessió online d'aproximadament una hora.

En català comencem a les **19.30 h.**

En castellà, a les **21.00 h.**

Normalment seré bastant puntual amb l'hora d'acabar. Algun dia em puc allargar cinc o deu minuts, però no serà l'habitual.

Pots seguir la sessió **en directe o en diferit**.

Si pots venir en directe, fantàstic.

Si no pots, no passa absolutament res. El curs està pensat perquè també es pugui seguir perfectament en diferit.

Cada dimecres: tens el material

L'endemà de la sessió tindràs disponible el material corresponent:

el vídeo de la classe, l'àudio i aquest dossier escrit.

També anirem recollint i contestant els dubtes de contingut que vagin apareixent.

T'avisarem per correu electrònic i per Telegram quan el material estigui disponible.

D'aquesta manera Aula Interior anirà apareixent a la teva vida setmana rere setmana.

Aquesta és la pluja fina.

On trobaràs tot el curs?

Tot el contingut quedarà disponible a **DanielGabarro.com**, dins de la teva àrea d'alumnat.

Hi pots entrar amb el teu correu electrònic i la teva contrasenya.

Allà trobaràs les sessions i els materials del curs, i els podràs consultar tantes vegades com vulguis.

Si algun dia tens dificultats per entrar-hi, escriu a l'Alejandra:

info@danielgabarro.com o a

aulainterior@danielgabarro.com

i t'ajudarà.

Telegram: molt recomanable

Et recomano que entris al grup de Telegram d'Aula Interior.

No és imprescindible per fer el curs, però és **molt pràctic**.

En primer lloc, perquè tindràs els àudios de les sessions directament al telèfon. Això facilita molt tornar-los a escoltar.

I, en segon lloc, perquè ens permet avisar-te ràpidament si algun dia hi ha una incidència: un enllaç que falla, un canvi inesperat o qualsevol informació urgent.

També és una segona via de comunicació per si algun correu acaba misteriosament a la carpeta de correu brossa, que aquestes coses passen.

I una dada important: **el grup és anònim**. La resta de persones no poden veure el teu número de telèfon ni escriure't personalment.

Pregunta tot el que necessitis

Durant el curs tindràs dubtes.

Fantàstic.

Pregunta.

Oblida la vergonya. Quan preguntes una cosa que no entens, molt sovint estàs ajudant altres persones que tenien exactament el mateix dubte i no s'atrevien a plantejar-lo.

Només et demano una cosa: que les preguntes siguin **sobre els continguts del curs**. Això ens permetrà avançar ordenadament.

Pots enviar-les a:

info@danielgabarro.com

o a:

aulainterior@danielgabarro.com

L'Alejandra rep els correus. Si és una qüestió tècnica, normalment te la contestarà ella.

Si és un dubte sobre els continguts d'Aula Interior, **el contestaré jo personalment**.

També pots plantejar dubtes al xat durant les sessions en directe. Si en aquell moment no puc respondre'ls, envia'ls després per correu electrònic.

Els dubtes que puguin ser útils per a més persones els contestarem de manera anònima perquè tothom se'n pugui beneficiar.

Una petita cosa que et demano ara

Per evitar problemes durant el curs, fes una cosa molt senzilla:

afegeix aquestes dues adreces a l'agenda del teu correu electrònic:

info@danielgabarro.com

aulainterior@danielgabarro.com

Això redueix molt la possibilitat que els correus del curs acabin a correu brossa.

I comprova també que ets al grup de Telegram.

Amb aquestes dues petites coses, ja tindràs resolta pràcticament tota la part tècnica.

No avançarem en línia recta

També vull avisar-te d'una cosa perquè, quan passi, no t'espantis.

El creixement interior no acostuma a ser lineal.

Hi haurà moments en què notaràs avenços molt clars. I n'hi haurà d'altres en què tindràs la sensació que has retrocedit.

És normal.

M'agrada imaginar aquest procés com una **espiral ascendent**.

De vegades sembla que tornem a passar pel mateix lloc, però no hi tornem exactament igual. Hi tornem amb més comprensió, amb més experiència, des d'un altre punt de l'espiral.

Per tant, no esperis una línia recta.

Mirat amb perspectiva, el que espero és que puguis comprovar que **els avenços són més grans que els retrocessos**.

I si algun dia hi ha un imprevist?

També pot passar que algun dimarts jo estigui malalt, caigui internet, hi hagi un problema elèctric o aparegui qualsevol altre imprevist.

No pateixis.

Si excepcionalment no poguéssim fer una sessió en directe, **la sessió estaria disponible igualment l'endemà a l'àrea de l'alumnat**.

Ha passat poquíssimes vegades durant tots aquests anys, però prefereixo explicar-t'ho ara i que, si algun dia passa, ningú s'angoixi.

El ioga: una ajuda opcional

Hi ha persones que integren molt bé els aprenentatges **a través del cos**.

Per això Aula Interior també inclou unes pràctiques de ioga relacionades amb els continguts que anem treballant.

Cada mes tindràs una pràctica curta, d'uns deu minuts, que pots fer habitualment si et resulta útil.

I també tens disponible una sessió més llarga, d'uns cinquanta minuts.

Però aquí vull ser molt clar:

No has de fer ioga.

No és una obligació.

No necessites afegir una altra cosa a la teva llista de «coses que hauria de fer».

Si el ioga et ve de gust i t'ajuda a integrar el curs, fantàstic.

Si et genera pressió, si et trobes pensant «ara, a sobre, he de trobar cinquanta minuts per fer ioga», **deixa'l estar**.

Allò fonamental són les sessions i el treball que anirem fent durant el curs.

Les sessions de ioga les va enregistrar fa uns anys l'Ajna, professora del centre Surya de Banyoles. Són en català i estan subtitulades en castellà.

Com que Aula Interior ha anat evolucionant al llarg dels anys, alguna pràctica pot no encaixar exactament amb la sessió actual. Però sí que hi encaixa l'esperit i pot ser una eina de suport molt bonica.

El propòsit d'Aula Interior

El propòsit d'Aula Interior es pot resumir en una frase molt senzilla:

Que jo sigui jo.

Que pugui descobrir-me, acceptar-me i expressar-me.

Durant una primera part del curs, la feina serà sobretot psicològica: buscarem construir una **personalitat adulta, sana i equilibrada**, capaç de comprendre, estimar i actuar amb més llibertat.

Més endavant farem un pas més: intentarem descobrir què hi ha darrere d'aquesta personalitat. Intentarem connectar amb la nostra **Essència**, amb allò immutable que sempre som.

Per tant, podríem dir que el propòsit és doble:

Descobrir-TE com a persona adulta i com a Essència.

Expressar-TE des de la teva adultesa i des de la teva Essència.

No volem convertir-nos en una altra persona.

Volem deixar anar, a poc a poc, tot allò que ens impedeix ser qui ja som.

Dos grans aprenentatges

Una altra forma de dir-ho és que al curs Aula Interior farem dos grans aprenentatges que transformaran profundament la nostra vida:

Aprendre a estimar, al marge dels sentiments que els altres ens despertin.

I aprendre a mantenir la pau interior, al marge del que passi fora.

No és fàcil.

Si fos fàcil, segurament ja ho faríem.

Però podem avançar clarament. I aquesta és la proposta d'Aula Interior: **cada mes, un pas**.

A més, tindrem dos indicadors molt senzills per comprovar si el treball que fem ens està resultant útil:

1. **Cada vegada tindrè més pau interior.**
2. **Cada vegada generaré més harmonia externa.**

Necessitem les dues coses.

Tres actituds que et demano

Per aprofitar el curs no et demano que creguis el que dic.

Al contrari.

Et demano tres actituds molt concretes.

La primera és **flexibilitat mental**.

Durant el curs apareixeran idees que potser xoquen amb coses que sempre has donat per certes. No les rebutgis automàticament. Escolta-les, deixa-les reposar i mira si tenen sentit.

La segona és **comprovar**.

No es tracta de creure'm. Es tracta d'aplicar, observar i verificar si allò que expliquem produeix més pau interior i més harmonia externa.

I la tercera és **preguntar**.

Si alguna cosa no s'entén, pregunta. Jo soc aquí per acompanyar-te en aquest procés.

El recorregut del curs

Aula Interior té un ordre molt concret.

No perquè aquest ordre sigui màgic, sinó perquè **cada etapa prepara la següent**.

No podem equilibrar una programació que encara no hem observat. No podem netejar determinades dificultats si abans no sabem com funcionem. I difícilment podrem aprofundir en la nostra essència si encara estem absolutament atrapats en el personatge.

Per això anirem pas a pas.

Sense córrer.

Octubre: revisar els fonaments

Durant octubre començarem investigant algunes **creences que ens boicotegen**, però que ara mateix creiem que són certes.

Això és fonamental.

Si els fonaments sobre els quals construeixo són falsos, puc esforçar-me moltíssim i, malgrat tot, construir una casa que acabarà caient.

Ho he vist moltes vegades.

Per això comencem aquí.

Durant aquestes primeres setmanes revisarem algunes idees molt arrelades sobre l'amor, la bondat, l'egoisme, l'ajuda als altres... i comprovarem si realment són certes.

No et demanaré que les substitueixis per altres creences.

Et demanaré que les investiguis.

Octubre, per tant, posa els fonaments.

I, un cop els fonaments estan posats, podem començar una feina molt més personal.

De novembre a febrer: descobrir la meva programació

A partir de novembre deixarem de mirar principalment idees generals i començarem a **observar-nos a nosaltres mateixos**.

Aquí comença una etapa especialment important del curs.

Partirem d'una hipòtesi que anirem comprovant: moltes vegades jo crec que mano a la meua vida, però en realitat reaccio automàticament des d'una programació.

Si això és així, necessito descobrir-la.

No puc sortir d'una presó psicològica si abans no sé com és.

Per això dedicarem diversos mesos a observar els patrons de conducta que em fan patir i ho farem amb calma, de forma sistemàtica, amb l'ajuda d'eines concretes d'autoobservació.

Novembre: l'ego-idea

Al novembre investigarem **l'ego-idea**: la idea que tinc de mi mateix o de mi mateixa.

Com em veig?

Què crec que soc?

Quines etiquetes m'he posat?

Et donaré eines concretes d'autoobservació.

I, de moment, **no intentarem canviar res**.

Primer observarem per comprendre.

Desembre: l'ego-ideal

Al desembre observarem **l'ego-ideal**.

És a dir: la persona que crec que hauria de ser, l'ideal al que vull arribar.

Com hauria de comportar-me? Què hauria d'aconseguir? Com hauria de ser perquè jo em considerés prou bo, prou bona, prou espiritual, prou intel·ligent, prou estimable...?

Una altra vegada: observarem.

Sense pressa per canviar.

Gener: dibuixar la presó psicològica

Al gener relacionarem aquestes dues peces:

l'ego-idea —qui crec que soc— i l'ego-ideal —qui crec que hauria de ser—.

Aquí començarem a veure els patrons que es repeteixen a la nostra vida.

Veurem com aquestes dues peces es relacionen entre elles i generen mecanismes automàtics que repetim una vegada i una altra i que sovint ens fan patir.

Serà com **dibuixar el mapa de la nostra presó psicològica.**

I això és molt important: quan veig clarament la presó, començo a tenir la possibilitat de sortir-ne.

Febrer: començar a equilibrar-me

Després de mesos d'observació, al febrer començarem a actuar.

Ara sí. Perquè ja no actuarem a cegues.

Buscarem accions concretes que trenquin el cercle viciós del personatge, de l'ego o de la programació i que ens ajudin a **equilibrar la nostra personalitat.**

Continuarem observant, però afegirem una cosa nova: **acció conscient.**

Fixa't en la lògica del procés.

Primer revisem els fonaments.

Després observem.

Després comprenem la nostra estructura.

I només llavors actuem per equilibrar-la.

Per això no tenim pressa.

De març a maig: energia, amor i intel·ligència

Un cop hàgim observat la nostra programació i comencem a equilibrar la personalitat, dedicarem tres mesos a potenciar i netejar les tres grans capacitats que ens constitueixen: **energia, amor i intel·ligència**.

Dit d'una altra manera:

la capacitat de **fer**,
la capacitat de **relacionar-nos**,
i la capacitat de **comprendre**.

Dedicarem un mes a cadascuna. Així potenciarem l'equilibri de la nostra personalitat.

Març: energia

Al març treballarem la nostra capacitat d'actuar, la nostra energia.

Potenciarem el centre energètic i començarem a netejar dificultats acumulades: ràbia, coses que ens hem empassat, situacions que encara arrosseguem i que continuen fent-nos mal.

No ho netejarem tot en un mes.

Però aprendrem **com fer aquesta neteja**.

La intenció és poder relacionar-nos amb el món amb més energia disponible i amb menys temes pendents i poder dir sí quan cal dir sí i poder posar límits i dir no quan cal dir no.

Abril: amor

A l'abril treballarem el centre afectiu.

Aprofundirem en què significa realment estimar i començarem a netejar ferides i dependències emocionals.

Treballarem especialment els vincles que acostumen a tenir més pes en nosaltres: pare, mare, fills i filles, parella, exparelles...

La intenció no és deixar d'estimar.

Al contrari.

És recuperar la nostra capacitat d'estimar amb més llibertat i menys dependència.

També veurem eines concretes que puguem aplicar a la vida quotidiana en les nostres relacions.

Maig: intel·ligència

Al maig treballarem el centre intel·lectual.

Observarem fins a quin punt pensem realment per nosaltres mateixos i fins a quin punt **som pensats** per idees socials que hem incorporat sense haver-les verificat.

Començarem a deixar caure aquests pensaments automàtics i a construir criteri propi.

Buscarem una ment capaç de pensar d'una manera:

positiva, és a dir, amb pensaments que ens donin suport; **voluntària**, en lloc de purament automàtica; i **sostinguda**, és a dir, capaç de mantenir conscientment una direcció.

També abordarem les **lleis universals**, aquells principis que convé comprendre si no volem xocar una vegada i una altra amb la realitat i patir inútilment.

Juny: obrir-nos a l'essència

Després de tota aquesta feina, al juny farem un pas diferent.

Fins aquí haurem treballat sobretot la nostra personalitat, la part psicològica.

Ara intentarem mirar **què hi ha més enllà de la personalitat**.

Donaré pistes perquè puguem aprofundir en el contacte amb la transcendència, la divinitat, la vida, el Superior, Déu... o com cadascú ho vulgui anomenar.

El nom no és important.

I tampoc no et demanaré que creguis res.

Precisament la proposta serà acostar-nos a l'espiritualitat **com una experiència personal**, no com una fe cega ni com una col·lecció de creences.

Ho farem des d'una perspectiva laica.

Per tant, aquest treball el pot fer una persona atea, agnòstica, budista, musulmana, cristiana o de qualsevol altra tradició.

No buscarem creure. Buscarem experimentar.

Juliol, agost i setembre: consolidar

I després de nou mesos de continguts nous, pararem.

Perquè **comprendre no és el mateix que integrar**.

Durant juliol, agost i setembre repassarem i consolidarem el que hem treballat.

I aquí acostuma a passar una cosa molt bonica.

Quan tornes a mirar al juliol una idea que a l'octubre et semblava complicada, moltes vegades penses: «**Ah! Però si això ara és evident.**»

Això és perquè la pluja fina ha anat fent la seva feina.

Durant aquests mesos també tindreu accés a continguts de **Profundización Interior**, l'espai d'aprofundiment per a exalumnes d'Aula Interior. Això permetrà que qui tingui ganes d'anar una mica més enllà pugui fer-ho.

A l'agost farem vacances de sessions noves, però continuareu tenint disponible tot el material.

I, a més, en acabar el curs **mantindreu l'accés als continguts durant un any més**, perquè no hi ha cap necessitat de córrer.

Un procés, no una cursa

M'agradaria que veiessis el recorregut complet:

Octubre: revisem creences i posem bons fonaments.

Novembre-desembre: aprenem a observar-nos.

Gener: comprenem la nostra programació.

Febrer: comencem a equilibrar-la.

Març-abril-maig: potenciem i netegem energia, amor i intel·ligència.

Juny: ens obrim a la nostra essència.

Juliol-setembre: consolidem.

Cada etapa té sentit perquè hi ha hagut l'anterior.

Per això Aula Interior dura un any.

No perquè necessitem acumular informació durant dotze mesos, sinó perquè **el treball interior necessita temps per anar calant, ser observat, practicat i, finalment, integrat.**

No cal córrer.

Només continuar caminant.

Ara sí: comencem la feina

Fins aquí hem vist com funciona Aula Interior, quin és el propòsit del curs i quin recorregut farem durant els pròxims mesos.

Ara sí. Entrem en matèria.

I començarem revisant algunes idees que tenim tan assumides que sovint ni tan sols sabem que són creences.

Ens semblen evidents.

Ens sembla que *les coses són així*.

Però algunes d'aquestes creences ens fan patir i, a més, poden boicotejar tot el treball interior que farem després.

Per això comencem aquí.

Durant les primeres sessions d'octubre posarem alguns dels nostres fonaments damunt la taula i els investigarem.

No et demano que canviïs unes creences per unes altres.

No et creguis el que dic.

Escolta-ho. Observa-ho. Contrasta-ho amb la teva vida.

I, a poc a poc, verifica si és cert.

Algunes idees potser avui et sorprendran. Alguna fins i tot et pot generar rebuig.

No passa res.

Només et demano que no tanquis la porta abans d'haver-ho investigat.

Al llarg del curs hi tornarem, ho veurem des d'altres angles i ho anirem integrant. El que avui pot semblar estrany, d'aquí a uns mesos pot resultar-te evident.

Som-hi.

Primera creença: l'amor és un sentiment

Molta gent creu que estimar és sentir alguna cosa agradable per una altra persona.

Des d'aquesta perspectiva, si sento tendresa, afecte, simpatia o proximitat, estimo. I si sento ràbia, rebuig, cansament o simplement l'altra persona em cau malament, sembla que ja no estimo.

Jo et proposo que investiguem una idea molt diferent:

L'amor no és un sentiment. L'amor és una acció.

Quan estimo és molt possible que apareguin sentiments agradables. Però aquests sentiments **no són l'amor**.

Són una conseqüència d'estimar.

Ara mateix estem parlant des de l'àmbit psicològic. Més endavant, quan el curs estigui més avançat, entrarem en un altre nivell i suggeriré que, en l'àmbit essencial, l'amor és allò que som.

Però encara no som aquí.

Psicològicament, podem definir l'amor d'una manera molt concreta:

Estimar és buscar el màxim bé per a mi i per als altres.

I això implica acció.

Si estimo una persona, desitjo el seu bé i, quan em correspon, actuo per donar-li suport.

Però atenció: **estimar també significa buscar el meu bé i actuar per cuidar-me.**

De fet, preferiblement en aquest ordre.

Perquè quan jo estic ple d'amor, quan el mobilitzo en mi, després puc compartir-lo.

Vivim l'amor que mobilitzem

Aquesta idea és molt important.

Nosaltres tendim a pensar que vivim l'amor que els altres ens donen.

Però jo no visc l'amor que tu em dones. Jo visc l'amor que jo mobilitzo.

Podem entendre-ho millor si pensem en la intel·ligència.

Una altra persona em pot donar informació, però no em pot donar comprensió. La comprensió s'ha de produir en mi.

Amb l'amor passa una cosa semblant.

Tu pots tractar-me amb molta tendresa, però l'amor que jo visc és el que es mobilitza en mi.

Per això el treball no consisteix a aconseguir que els altres m'estimin més.

Consisteix a **aprendre jo a estimar**.

I això és una notícia extraordinària, perquè llavors una part fonamental de la meua vida deixa de dependre dels altres.

És indiferent el que sentis?

Aquí hem de matisar bé.

No dic que els sentiments no existeixin o que els hàgim d'ignorar.

Els sentiments existeixen i ens donen informació, de fet serà fonamental entendre com funcionen i com poden ajudar-nos i ho farem al novembre.

Però els sentiments no han de governar la nostra conducta.

Puc estar enfadat amb una persona i actuar buscant el seu màxim bé i el meu.

Puc sentir por i, malgrat la por, fer allò que considero adequat.

Puc estimar el meu fill encara que avui em caigui fatal.

Per tant, davant d'una situació difícil, en lloc de preguntar-me únicament «què sento?», puc introduir una pregunta molt més útil:

Què faria aquí l'amor?

I després actuar.

Aquest és el punt.

No es tracta de sentir coses boniques.

Es tracta de **mobilitzar amor a través de les nostres accions.**

Una conseqüència important: patir no és estimar

Si confonem amor amb sentiment, és molt fàcil caure en una altra creença: **pensar que patir pels altres demostra que els estimem.**

No.

El patiment no afegeix amor a una situació.

Imaginem que una persona que estimo pateix.

Si jo crec que estimar-la significa patir amb ella, ara tenim dues persones patint.

I això no necessàriament ajuda ningú.

Empatia no significa fusió

A vegades confonem això amb l'empatia.

Però ser empàtic no significa fusionar-me amb el dolor de l'altre.

Empatia significa que jo puc captar què vius, puc comprendre el teu dolor, puc estar al teu costat i puc donar-te suport sense perdre'm jo.

Si tu estàs plorant i jo em fusiono completament amb tu, abans teníem una persona plorant i ara en tenim dues.

Potser no és gaire útil.

En canvi, puc comprendre profundament el teu dolor, acompanyar-te i continuar mantenint un cert centre interior que em permeti estar realment disponible per a tu.

Això és diferent.

No busquem ser bons: busquem estimar

Aquí apareix una altra distinció important.

No es tracta de ser bo o bona. Es tracta de buscar el màxim bé.

Sembla el mateix, però no ho és.

Quan intento «ser bona persona», és molt fàcil que acabi actuant per sentir-me bo.

Potser dic que sí quan hauria de dir que no.

Potser ajudo quan no em correspon.

Potser aguanto coses que no hauria d'aguantar.

Potser pateixo perquè, en algun lloc del meu interior, he associat el patiment amb la bondat.

Però el criteri no és: **«Què he de fer per sentir-me bona persona?»**

El criteri és: **«Què busca realment el màxim bé per a mi i per als altres?»**

I a vegades serà tendre, altres cops serà posar un límit, o ajudar, o no ajudar o quedar-me o marxar...

El criteri no és el sentiment que em desperta.

El criteri és l'amor.

Si crec que patir em fa bo, buscaré patiment

Aquesta creença és especialment tramposa.

Si, en algun lloc del meu interior, crec que **patir demostra que soc bona persona**, quan arribi un moment de pau tindrè un problema.

Perquè estaré bé... però no em sentiré prou bo.

I llavors és molt possible que busqui un altre motiu per preocupar-me, sentir-me culpable o patir.

Això ens boicotejarà.

Per això és important començar a observar aquesta creença quan aparegui.

No cal que la facis desaparèixer ara.

Observa-la.

Acabem de començar el curs, encara estem posant llum.

Dessentimentalitzar-nos

Un dels propòsits d'Aula Interior és **dessentimentalitzar-nos**.

I vull explicar bé aquesta paraula perquè es pot entendre fatal.

Dessentimentalitzar-nos **no significa deixar de sentir**.

No significa convertir-nos en persones fredes o insensibles.

Al contrari.

Podem sentir profundament.

El que busquem és que **els sentiments no decideixin automàticament la nostra conducta**.

Perquè imagina't que cada vegada que sentissis ràbia haguessis d'actuar des de la ràbia.

O que cada vegada que sentissis por haguessis d'obeir la por.

Quin perill.

Puc sentir ràbia i no actuar violentament, puc sentir por i fer allò que em correspon, puc sentir rebuig per algú i, tanmateix, tractar-lo amb respecte.

Per tant: **Sent el que sentis**.

No cal negar-ho.

Però després pregunta't: **Què faria aquí l'amor?**

I procura que sigui l'amor —la recerca del màxim bé per a tu i per als altres— qui orienti la teva conducta.

Això és el que anirem entrenant.

La resta, com deia a la sessió, és **música celestial**.

Cuidar-me no és ser egoista

Una altra creença molt arrelada socialment és aquesta: «**Si penso en mi, soc egoista.**»

I aquesta idea ens pot fer molt mal.

Pensar en mi, escoltar les meves necessitats i cuidar-me **no és ser egoista**.

De fet, hi ha una cosa bastant evident: ningú pot conèixer les meves necessitats tan bé com jo. Per tant, soc jo qui n'ha d'assumir la responsabilitat.

I que jo em cuidi no impedeix que els altres també es cuidin.

Al contrari.

Cuidar-me és un acte de generositat.

Perquè jo només puc compartir allò que tinc.

Si tinc pau, puc compartir pau, si tinc amor, puc compartir amor, si tinc comprensió, puc compartir comprensió, si tinc felicitat, puc compartir felicitat.

Però si visc permanentment buit, desequilibrat o insatisfet, això també serà el que acabaré compartint.

Qui no en té, no pot compartir.

El problema de posar sempre els altres per davant

Quan crec que ser bona persona significa posar sempre les necessitats dels altres per davant de les meves, apareix una trampa.

Com que jo no em faig càrrec de les meves necessitats, espero que siguin els altres qui les cobreixin.

I els altres fallaran.

Està cantat.

No perquè siguin males persones, sinó perquè no poden saber sempre què necessito ni poden responsabilitzar-se de la meua vida.

I quan fallin, és molt fàcil que jo pensi: «Amb tot el que he fet per tu...»

I aquí apareix el xantatge.

Apareix el ressentiment.

Apareixen les ganes d'acusar l'altre o de castigar-lo, encara que sigui verbalment o simbòlicament.

És a dir: **allò que havia començat aparentment com un acte de generositat acaba convertint-se en una exigència.**

Això no té gaire bon aspecte, oi?

Per això necessito ocupar-me de mi.

No per desentendre'm dels altres, sinó precisament perquè vull poder relacionar-m'hi des de la llibertat i no des de la necessitat.

Si no em cuido, fins i tot puc acabar convertint-me en **una càrrega per als altres.**

En canvi, quan assumeixo la responsabilitat de cuidar-me, m'omple d'allò que després puc compartir.

Llavors, què és l'egoisme?

Et proposo que deixem caure la definició habitual d'egoisme i que la redefinim.

Des d'aquesta perspectiva: **Soc egoista quan vull obligar els altres a fer allò que no volen fer perquè jo no accepto com són i vull que s'adaptin a mi.**

Aquí sí.

Quan jo em nego a adaptar-me a la realitat de l'altre i exigeixo que l'altre canviï perquè s'adapti a les meves necessitats, estic actuant egoistament.

Però quan em cuido, no.

Perquè cuidar-me **no impedeix que tu també et cuidis**.

De fet, com més capaç sigui jo de responsabilitzar-me de mi, menys necessitaré exigir-te que siguis diferent perquè jo pugui estar bé.

I això ens porta directament a una altra creença molt habitual.

Ajudar sempre no és estimar

Moltes persones que fan cursos de creixement personal tenen un desig sincer d'ajudar els altres.

Això és preciós.

Però **tenir bona intenció no és suficient**.

Si no tenim criteris per saber quan ens correspon ajudar i quan no, la nostra ajuda pot acabar generant conflictes, dependència i problemes absolutament innecessaris.

Per això, en aquesta primera sessió, vull donar-te quatre criteris molt concrets.

Són senzills d'entendre.

Potser no sempre seran tan senzills d'aplicar.

Però et poden estalviar molts embolics.

La regla general és aquesta: **Per ajudar una persona s'han de complir els quatre criteris**.

Tots quatre.

Si en falla un, no ajudis, encara que en tinguis moltes ganes.

I si es compleixen els quatre, ajuda, **encara que no et vingui de gust**.

Perquè el criteri no és el que jo sento.

Una vegada més, el criteri és:

Què faria aquí l'amor?

Els quatre criteris de l'ajuda

1. L'altra persona vol ser ajudada?

Aquest és el primer criteri.

Ajuda només si t'han demanat ajuda o si l'altra persona està realment oberta a rebre-la.

Com a màxim, pots oferir-la d'una manera respectuosa, subtil i gens invasiva.

Però no cal que cada tres dies tornis a preguntar: «Segur que no vols que t'ajudi?»

No.

Pots oferir-la molt de tant en tant. Per exemple, un cop al trimestre.

I si l'altra persona no vol la teva ajuda, respecta-ho.

Perquè si ajudes algú que no vol ser ajudat, **estàs envaint la seva llibertat.**

2. Realment necessita la meva ajuda?

Segon criteri:

No ajudis una persona a fer allò que pot fer sola.

Aquesta és especialment important.

Perquè, quan fem pels altres allò que ells podrien fer, sovint no els estem ajudant.

Els estem impedint créixer.

Si una persona encara no sap fer alguna cosa, podem donar-li eines, ensenyar-la, acompanyar-la.

Però la intenció hauria de ser que, sempre que sigui possible, **acabi sent autònoma.**

No es tracta que jo li resolgui permanentment la vida, es tracta de donar-li suport perquè pugui resoldre-la ella.

3. Sé i puc ajudar?

Tercer criteri:

Ajuda només si saps i pots fer-ho.

Sembla evident, però moltes vegades ens oferim a ajudar en temes sobre els quals no tenim prou coneixement o capacitat.

I llavors, amb tota la nostra bona intenció, ho emboliquem encara més.

Si no sé ajudar, potser la meva ajuda consisteix precisament a dir:

«Això jo no ho sé resoldre.»

I, si puc, orientar aquella persona cap a algú que sí que en sàpiga.

4. Em correspon a mi?

I encara queda un últim criteri:

Aquesta ajuda em correspon a mi o correspon a una altra persona?

Perquè hi ha ajudes que, encara que jo pugui donar-les, no em pertocuen.

Imaginem una relació entre professor i alumne.

Al professor li correspon ajudar l'alumne a comprendre una cosa, resoldre un dubte o facilitar-li l'aprenentatge.

Això forma part del seu rol.

Però no li correspon, pel fet de ser professor, donar diners als alumnes o fer de cangur dels seus fills o de les seves mascotes.

Cada relació té un marc.

I respectar aquest marc també és estimar.

No es tracta d'ajudar molt. Es tracta d'ajudar bé.

Per tant, abans d'ajudar algú, comprova:

Vol ser ajudat?

No ho pot fer sol?

Jo sé i puc ajudar?

Em correspon a mi?

Si les quatre respostes indiquen que sí, ajuda.

Encara que aquell dia et faci mandra.

I si una de les quatre falla, **no ajudis**, encara que et moris de ganes de salvar aquella persona.

Aquests criteris no te'ls has de creure.

Com tot el que farem a Aula Interior, et proposo que els **verifiquis**.

Aplica'ls i observa els resultats.

I, si vols fer l'experiment contrari, porta'ls la contrària una temporada...

Possiblement et caurà al damunt una meravellosa tempesta de problemes.

He, he, he...

I també ho hauràs verificat.

Aquesta setmana: observar

Hem arribat al final d'aquesta primera sessió.

I ara podria donar-te una llista llarguíssima de deures perquè comencessis a canviar coses...

Però no. Gairebé mai tindràs deures de “paper i llapis”, ni deures que t’ocupin molt de temps. Seran propostes a fer a la teva vida, mentre fas el que fas sempre.

Així ho aniràs integrant.

Durant aquesta primera etapa del curs, una part molt important de la feina serà escoltar, observar i començar a veure coses que fins ara potser ens havien passat desapercebudes.

No tinguis pressa per canviar-te.

Aquesta setmana et proposo una cosa molt senzilla:

tingues presents les idees que hem treballat i observa com apareixen a la teva vida.

Primer, dues petites coses tècniques

Aquestes dues tasques només cal fer-les aquesta primera setmana.

1. Afegeix els correus del curs a la teva agenda

Afegeix:

info@danielgabarro.com

aulainterior@danielgabarro.com

Així reduïrem la possibilitat que algun correu del curs acabi a correu brossa.

2. Comprova que ets al grup de Telegram

Telegram et permetrà tenir els àudios de les sessions al telèfon i també ens servirà per enviar-te algun avís urgent si mai és necessari.

Si no saps com entrar-hi, escriu a l'Alejandra: info@danielgabarro.com

I ja està.

Ara sí, anem a la feina interior.

Què et proposo observar?

1. Observa què entens per estimar

Durant aquesta setmana, recorda la definició que hem proposat:

Estimar és buscar el màxim bé per a mi i per als altres.

I observa't.

Quan et relaciones amb algú, què pesa més: el que sents o el que fas?

Quan una persona et desperta sentiments desagradables, continues podent buscar el seu bé i el teu?

Necessites sentir afecte per donar suport a algú?

Pots començar a intuir que una cosa són els sentiments i una altra és l'amor?

No cal que arribis a cap conclusió.

Observa-ho.

Especialment amb aquelles persones amb qui et resulta més difícil.

2. Observa la teva relació amb el patiment

També et proposo que observis si, en algun lloc del teu interior, continues associant **patiment i bondat**.

Quan algú que estimes pateix, sents que tu també hauries de patir?

Si estàs tranquil mentre una persona estimada està passant una dificultat, apareix culpa?

Pots començar a veure que patir no et converteix en millor persona?

Recorda que podem ser profundament empàtics, comprendre el dolor de l'altre i donar-li suport **sense fusionar-nos amb el seu patiment**.

I recorda també que dessentimentalitzar-nos no significa deixar de sentir.

Significa una cosa molt diferent: **continuar sentint, però no permetre que els sentiments governin automàticament la nostra conducta. L'amor ha de ser al centre, no els sentiments.**

3. Observa com et cuides

Durant aquesta setmana, mira també què passa quan poses les teves necessitats damunt la taula.

Apareix culpa?

Et sembla que pensar en tu és egoista?

Et costa cuidar-te perquè creus que primer haurien d'estar bé els altres?

Recorda: **Qui no en té, no pot compartir.**

Si vols compartir pau, amor, comprensió i felicitat, necessites cultivar-los també en tu.

Per això et proposo que vagis meditant una idea que potser al principi et resulta una mica estranya:

Cuidar-me és un acte de generositat.

I observa també la nova definició d'egoisme que hem proposat:

Soc egoista quan vull que els altres s'adaptin a mi perquè jo no vull acceptar-los com són.

No cal que t'ho creguis.

Mira la teva vida i comprova si té sentit.

4. Observa quan tens ganes d'ajudar

I, finalment, observa les teves ganes d'ajudar.

Abans d'intervenir en la vida d'una altra persona, recorda els quatre criteris:

Vol ser ajudada?

Realment no ho pot fer sola?

Jo sé i puc ajudar?

Em correspon a mi donar aquesta ajuda?

I mira què passa.

Potser descobriràs que hi ha una persona amb qui et costa especialment contenir-te.

Potser tens moltes ganes de salvar-la.

Potser dones consells que ningú t'ha demanat.

Potser fas coses que l'altre podria fer perfectament sol.

No et castiguis quan ho vegis.

Només observa-ho.

Això ja és feina.

I, sobretot, escolta la sessió

Vull acabar recordant-te una cosa important:

Escoltar les sessions, en directe o en diferit, és aproximadament el 80% del resultat del curs.

Per tant, no converteixis Aula Interior en una nova font d'exigència.

No vull que pensis: «Ara, a més de tot el que tinc, he de fer sis deures d'Aula Interior, el ioga, prendre apunts, llegir el dossier...»

No.

Escolta la sessió.

Si pots i et ve de gust, torna-la a escoltar.

Llegeix aquest dossier amb calma.

I deixa que les idees vagin apareixent a la teva vida.

Aquesta és la pluja fina.

Tenim molts mesos al davant. No cal córrer.

Si aquesta setmana només aconsegueixes observar una vegada que estaves confonent amor i sentiment, o que volies ajudar algú que no t'ho havia demanat, o que t'has sentit culpable per cuidar-te...

ja has començat a veure.

I veure és el primer pas.

Cuida't. Estima't. Busca la veritat.

I la veritat et farà lliure.