

Dossier



Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

BIENVENIDA Y PRIMERAS CREENCIAS QUE NOS BOICOTEAN

Dossier 1

Primera sesión de octubre.

Índice

Bienvenida a Aula Interior.....	3
¿Para qué sirve este dossier?.....	3
¿Cómo funciona Aula Interior?.....	4
Telegram: muy importante.....	6
Pregunta todo lo que necesites.....	6
Una pequeña cosa que te pido ahora.....	7
No avanzaremos en línea recta.....	8
¿Y si algún día hay un imprevisto?.....	8
El yoga: una ayuda opcional.....	8
El propósito de Aula Interior.....	9
El recorrido del curso.....	11
Un proceso, no una carrera.....	17
Primera creencia: el amor es un sentimiento.....	19
Una consecuencia importante: sufrir no es amar.....	21
Cuidarme no es ser egoísta.....	24
Ayudar siempre no es amar.....	26
Esta semana: observar.....	30
¿Qué te propongo observar?.....	31
Y, sobre todo, escucha la sesión.....	33

Bienvenida a Aula Interior

Me hace mucha ilusión darte la bienvenida a **Aula Interior**.

Estoy muy feliz de compartir este curso contigo y tengo la esperanza de que todo lo que trabajemos te será realmente útil.

Aula Interior no está pensado como un curso intensivo en el que tengas que entender muchas cosas de golpe. Al contrario: haremos un trabajo gradual, tranquilo y sostenido en el tiempo.

Me gusta explicarlo con la imagen de la **lluvia fina**.

La lluvia fina parece que casi no moja, pero al cabo de un rato te ha empapado por completo. Con Aula Interior buscamos algo parecido: cada semana iremos incorporando un poco de información, una nueva mirada, alguna herramienta... y dejaremos que, poco a poco, todo esto vaya calando.

Durante los primeros nueve meses iremos haciendo este recorrido paso a paso. Y los tres últimos meses los dedicaremos sobre todo a consolidar, repasar y profundizar en lo que hemos trabajado.

No tengas prisa.

No tienes que transformarte hoy.

Solo te pido que vayas siguiendo el curso y dejes que el trabajo vaya haciendo su camino.

Bienvenido. Bienvenida.

Espero que estos meses que compartiremos sean preciosos y, sobre todo, útiles.

¿Para qué sirve este dossier?

Después de cada sesión tendrás un dossier como este.

Su función es muy sencilla: **tener por escrito, de forma clara y ordenada, los contenidos fundamentales que hemos trabajado en clase.**

Esto significa que no hace falta que tomes apuntes si no quieres.

Hay personas a las que tomar apuntes les ayuda a aprender. Fantástico: tómalos.

Pero hay otras que, cuando están escribiendo, dejan de escuchar. Si es tu caso, deja el bolígrafo tranquilo y escucha. Ya recibirás el dossier.

Ahora bien, hay algo importante:

El dossier no sustituye a la sesión.

En una clase hay cosas que difícilmente pueden pasar al papel. A veces no solo es importante lo que digo, sino desde dónde lo digo, el tono, los ejemplos, las preguntas que aparecen o la manera en que una idea va encajando con la anterior.

Por eso te pido que tengas presente un dato:

Escuchar las sesiones, en directo o en diferido, es aproximadamente el 80 % del trabajo del curso.

Esto es lo más importante.

Y, si una sesión te ha resultado especialmente útil, **escúchala más de una vez.**

No hace falta que sea sentado delante del ordenador tomando apuntes. Puedes escuchar el audio mientras caminas, cocinas, vas en autobús, estás en el gimnasio...

Precisamente para eso tenemos Telegram: para que puedas tener los audios en el teléfono y escucharlos con un solo clic.

¿Cómo funciona Aula Interior?

Quiero que la parte técnica sea muy sencilla.

Lo importante es que puedas concentrarte en el curso, no que tengas que dedicar energía a descubrir dónde están las cosas.

Cada martes: una nueva sesión

Cada martes tenemos una sesión online de aproximadamente una hora.

En catalán empezamos a las **19:30 h.**

En castellano, a las **21:00 h.**

Normalmente seré bastante puntual con la hora de terminar. Algún día puedo alargarme cinco o diez minutos, pero no será lo habitual.

Puedes seguir la sesión **en directo o en diferido.**

Si puedes venir en directo, fantástico.

Si no puedes, no pasa absolutamente nada. El curso está pensado para que también pueda seguirse perfectamente en diferido.

Cada miércoles: tienes el material

Al día siguiente de la sesión tendrás disponible el material correspondiente:

el vídeo de la clase, el audio y este dossier escrito.

También iremos recogiendo y contestando las dudas de contenido que vayan apareciendo.

Te avisaremos por correo electrónico y por Telegram cuando el material esté disponible.

De esta manera, Aula Interior irá apareciendo en tu vida semana tras semana.

Esta es la lluvia fina.

¿Dónde encontrarás todo el curso?

Todo el contenido quedará disponible en **DanielGabarro.com**, dentro de tu área de alumnado.

Puedes entrar con tu correo electrónico y tu contraseña.

Allí encontrarás las sesiones y los materiales del curso, y podrás consultarlos tantas veces como quieras.

Si algún día tienes dificultades para entrar, escribe a Alejandra:

info@danielgabarro.com

o a:

aulainterior@danielgabarro.com

y te ayudará.

Telegram: muy importante

Te recomiendo que entres en el grupo de Telegram de Aula Interior.

No es imprescindible para hacer el curso, pero **es muy práctico**.

En primer lugar, porque tendrás los audios de las sesiones directamente en el teléfono. Esto facilita mucho volver a escucharlos.

Y, en segundo lugar, porque nos permite avisarte rápidamente si algún día hay una incidencia: un enlace que falla, un cambio inesperado o cualquier información urgente.

También es una segunda vía de comunicación por si algún correo acaba misteriosamente en la carpeta de spam, que estas cosas pasan.

Y un dato importante: **el grupo es anónimo**. Las demás personas no pueden ver tu número de teléfono ni escribirte personalmente.

Pregunta todo lo que necesites

Durante el curso tendrás dudas.

Fantástico.

Pregunta.

Olvídate de la vergüenza. Cuando preguntas algo que no entiendes, muy a menudo estás ayudando a otras personas que tenían exactamente la misma duda y no se atrevían a plantearla.

Solo te pido una cosa: que las preguntas sean **sobre los contenidos del curso**. Esto nos permitirá avanzar ordenadamente.

Puedes enviarlas a:

info@danielgabarro.com

o a:

aulainterior@danielgabarro.com

Alejandra recibe los correos. Si es una cuestión técnica, normalmente te contestará ella.

Si es una duda sobre los contenidos de Aula Interior, **la contestaré yo personalmente**.

También puedes plantear dudas en el chat durante las sesiones en directo. Si en ese momento no puedo responderlas, envíasalas después por correo electrónico.

Las dudas que puedan ser útiles para más personas las contestaremos de forma anónima para que todo el mundo pueda beneficiarse.

Una pequeña cosa que te pido ahora

Para evitar problemas durante el curso, haz algo muy sencillo: **añade estas dos direcciones a la agenda de tu correo electrónico:**

info@danielgabarro.com

aulainterior@danielgabarro.com

Esto reduce mucho la posibilidad de que los correos del curso acaben en spam o correo no deseado.

Y comprueba también que estás en el grupo de Telegram.

Con estas dos pequeñas cosas ya tendrás resuelta prácticamente toda la parte técnica.

No avanzaremos en línea recta

También quiero avisarte de algo para que, cuando ocurra, no te asustes.

El crecimiento interior no suele ser lineal.

Habrás momentos en los que notarás avances muy claros. Y habrá otros en los que tendrás la sensación de que has retrocedido.

Es normal.

Me gusta imaginar este proceso como una **espiral ascendente**.

A veces parece que volvemos a pasar por el mismo lugar, pero no volvemos exactamente igual. Volvemos con más comprensión, con más experiencia, desde otro punto de la espiral.

Por lo tanto, no esperes una línea recta.

Visto con perspectiva, lo que espero es que puedas comprobar que **los avances son mayores que los retrocesos**.

¿Y si algún día hay un imprevisto?

También puede ocurrir que algún martes yo esté enfermo, se caiga internet, haya un problema eléctrico o aparezca cualquier otro imprevisto.

No te preocupes.

Si excepcionalmente no pudiéramos hacer una sesión en directo, **la sesión estaría disponible igualmente al día siguiente en el área de alumnado**.

Ha ocurrido poquísimas veces durante todos estos años, pero prefiero explicártelo ahora para que, si algún día pasa, nadie se angustie.

El yoga: una ayuda opcional

Hay personas que integran muy bien los aprendizajes **a través del cuerpo**.

Por eso Aula Interior también incluye unas prácticas de yoga relacionadas con los contenidos que vamos trabajando.

Cada mes tendrás una práctica corta, de unos diez minutos, que puedes hacer habitualmente si te resulta útil.

Y también tienes disponible una sesión más larga, de unos cincuenta minutos.

Pero aquí quiero ser muy claro:

No tienes que hacer yoga.

No es una obligación.

No necesitas añadir otra cosa a tu lista de «cosas que debería hacer».

Si el yoga te apetece y te ayuda a integrar el curso, fantástico.

Si te genera presión, si te encuentras pensando: «Ahora, encima, tengo que encontrar cincuenta minutos para hacer yoga», **déjalo estar**.

Lo fundamental son las sesiones y el trabajo que iremos haciendo durante el curso.

Las sesiones de yoga las grabó hace unos años Ajna, profesora del centro Surya de Banyoles. Están en catalán y subtituladas en castellano.

Como Aula Interior ha ido evolucionando a lo largo de los años, alguna práctica puede no encajar exactamente con la sesión actual. Pero sí encaja en espíritu y puede ser una herramienta de apoyo muy bonita.

El propósito de Aula Interior

El propósito de Aula Interior puede resumirse en una frase muy sencilla:

Que yo sea yo.

Que pueda descubrirme, aceptarme y expresarme.

Durante una primera parte del curso, el trabajo será sobre todo psicológico: buscaremos construir una **personalidad adulta, sana y equilibrada**, capaz de comprender, amar y actuar con mayor libertad.

Más adelante daremos un paso más: intentaremos descubrir qué hay detrás de esta personalidad. Intentaremos conectar con nuestra **Esencia**, con aquello inmutable que siempre somos.

Por lo tanto, podríamos decir que el propósito es doble:

Descubrir-TE como persona adulta y como Esencia.

Expresar-TE desde tu adultez y desde tu Esencia.

No queremos convertirnos en otra persona.

Queremos ir dejando caer, poco a poco, todo aquello que nos impide ser quienes ya somos.

Dos grandes aprendizajes

Otra forma de decirlo es que en el curso Aula Interior haremos dos grandes aprendizajes que transformarán profundamente nuestra vida:

Aprender a amar, al margen de los sentimientos que los demás nos despierten.

Y aprender a mantener la paz interior, al margen de lo que ocurra fuera.

No es fácil.

Si fuera fácil, seguramente ya lo haríamos.

Pero podemos avanzar claramente. Y esta es la propuesta de Aula Interior: **cada mes, un paso**.

Además, tendremos dos indicadores muy sencillos para comprobar si el trabajo que hacemos nos está resultando útil:

1. **Cada vez tendré más paz interior.**
2. **Cada vez generaré más armonía externa.**

Necesitamos las dos cosas.

Tres actitudes que te pido

Para aprovechar el curso no te pido que creas lo que digo.

Al contrario.

Te pido tres actitudes muy concretas.

La primera es **flexibilidad mental**.

Durante el curso aparecerán ideas que quizás choquen con cosas que siempre has dado por ciertas. No las rechaces automáticamente. Escúchalas, déjalas reposar y mira si tienen sentido.

La segunda es **comprobar**.

No se trata de creermelo. Se trata de aplicar, observar y verificar si aquello que explicamos produce más paz interior y más armonía externa.

Y la tercera es **preguntar**.

Si algo no se entiende, pregunta. Yo estoy aquí para acompañarte en este proceso.

El recorrido del curso

Aula Interior tiene un orden muy concreto.

No porque este orden sea mágico, sino porque **cada etapa prepara la siguiente**.

No podemos equilibrar una programación que todavía no hemos observado. No podemos limpiar determinadas dificultades si antes no sabemos cómo funcionamos. Y difícilmente podremos profundizar en nuestra Esencia si todavía estamos absolutamente atrapados en el personaje.

Por eso iremos paso a paso.

Sin correr.

Octubre: revisar los cimientos

Durante octubre empezaremos investigando algunas **creencias que nos boicotean**, pero que ahora mismo creemos que son ciertas.

Esto es fundamental.

Si los cimientos sobre los que construyo son falsos, puedo esforzarme muchísimo y, a pesar de todo, construir una casa que terminará cayéndose.

Lo he visto muchas veces.

Por eso empezamos aquí.

Durante estas primeras semanas revisaremos algunas ideas muy arraigadas sobre el amor, la bondad, el egoísmo, la ayuda a los demás... y comprobaremos si realmente son ciertas.

No te pediré que las sustituyas por otras creencias.

Te pediré que las investigues.

Octubre, por lo tanto, pone los cimientos.

Y, una vez puestos los cimientos, podemos empezar un trabajo mucho más personal.

De noviembre a febrero: descubrir mi programación

A partir de noviembre dejaremos de mirar principalmente ideas generales y empezaremos a **observarnos a nosotros mismos**.

Aquí empieza una etapa especialmente importante del curso.

Partiremos de una hipótesis que iremos comprobando: muchas veces yo creo que mando en mi vida, pero en realidad reacciono automáticamente desde una programación.

Si esto es así, necesito descubrirla.

No puedo salir de una prisión psicológica si antes no sé cómo es.

Por eso dedicaremos varios meses a observar los patrones de conducta que me hacen sufrir y lo haremos con calma, de forma sistemática, con la ayuda de herramientas concretas de autoobservación.

Noviembre: el ego-idea

En noviembre investigaremos **el ego-idea**: la idea que tengo de mí mismo o de mí misma.

¿Cómo me veo?

¿Qué creo que soy?

¿Qué etiquetas me he puesto?

Te daré herramientas concretas de autoobservación.

Y, de momento, **no intentaremos cambiar nada**.

Primero observaremos para comprender.

Diciembre: el ego-ideal

En diciembre observaremos **el ego-ideal**.

Es decir: la persona que creo que debería ser, el ideal al que quiero llegar.

¿Cómo debería comportarme? ¿Qué debería conseguir? ¿Cómo debería ser para considerarme suficientemente bueno, suficientemente buena, suficientemente espiritual, suficientemente inteligente, suficientemente digno de ser amado...?

De nuevo: observaremos.

Sin prisa por cambiar.

Enero: dibujar la prisión psicológica

En enero relacionaremos estas dos piezas:

el ego-idea —quien creo que soy— y el ego-ideal —quien creo que debería ser—.

Aquí empezaremos a ver los patrones que se repiten en nuestra vida.

Veremos cómo estas dos piezas se relacionan entre sí y generan mecanismos automáticos que repetimos una y otra vez y que a menudo nos hacen sufrir.

Será como **dibujar el mapa de nuestra prisión psicológica**.

Y esto es muy importante: cuando veo claramente la prisión, empiezo a tener la posibilidad de salir de ella.

Febrero: empezar a equilibrarme

Después de meses de observación, en febrero empezaremos a actuar.

Ahora sí. Porque ya no actuaremos a ciegas.

Buscaremos acciones concretas que rompan el círculo vicioso del personaje, del ego o de la programación y que nos ayuden a **equilibrar nuestra personalidad**.

Seguiremos observando, pero añadiremos algo nuevo: **acción consciente**.

Fíjate en la lógica del proceso.

Primero revisamos los cimientos.

Después observamos.

Después comprendemos nuestra estructura.

Y solo entonces actuamos para equilibrarla.

Por eso no tenemos prisa.

De marzo a mayo: energía, amor e inteligencia

Una vez hayamos observado nuestra programación y empecemos a equilibrar la personalidad, dedicaremos tres meses a potenciar y limpiar las tres grandes capacidades que nos constituyen: **energía, amor e inteligencia**.

Dicho de otra manera:

la capacidad de **hacer**,
la capacidad de **relacionarnos**,
y la capacidad de **comprender**.

Dedicaremos un mes a cada una. Así potenciaremos el equilibrio de nuestra personalidad.

Marzo: energía

En marzo trabajaremos nuestra capacidad de actuar, nuestra energía.

Potenciaremos el centro energético y empezaremos a limpiar dificultades acumuladas: rabia, cosas que nos hemos tragado, situaciones que todavía arrastramos y que continúan haciéndonos daño.

No lo limpiaremos todo en un mes.

Pero aprenderemos **cómo hacer esta limpieza.**

La intención es poder relacionarnos con el mundo con más energía disponible y con menos temas pendientes, y poder decir sí cuando hay que decir sí y poner límites y decir no cuando hay que decir no.

Abril: amor

En abril trabajaremos el centro afectivo.

Profundizaremos en qué significa realmente amar y empezaremos a limpiar heridas y dependencias emocionales.

Trabajaremos especialmente los vínculos que suelen tener más peso en nosotros: padre, madre, hijos e hijas, pareja, exparejas...

La intención no es dejar de amar.

Al contrario.

Es **recuperar nuestra capacidad de amar con más libertad y menos dependencia.**

También veremos herramientas concretas que podamos aplicar a la vida cotidiana en nuestras relaciones.

Mayo: inteligencia

En mayo trabajaremos el centro intelectual.

Observaremos hasta qué punto pensamos realmente por nosotros mismos y hasta qué punto **somos pensados** por ideas sociales que hemos incorporado sin haberlas verificado.

Empezaremos a dejar caer estos pensamientos automáticos y a construir criterio propio.

Buscaremos una mente capaz de pensar de una manera **positiva**, es decir, con pensamientos que nos apoyen; **voluntaria**, en lugar de puramente automática; y **sostenida**, es decir, capaz de mantener conscientemente una dirección.

También abordaremos las **leyes universales**, aquellos principios que conviene comprender si no queremos chocar una y otra vez contra la realidad y sufrir inútilmente.

Junio: abriremos a la Esencia

Después de todo este trabajo, en junio daremos un paso diferente.

Hasta aquí habremos trabajado sobre todo nuestra personalidad, la parte psicológica.

Ahora intentaremos mirar **qué hay más allá de la personalidad**.

Daré pistas para que podamos profundizar en el contacto con la trascendencia, la divinidad, la vida, lo Superior, Dios... o como cada persona quiera llamarlo.

El nombre no es importante.

Y tampoco te pediré que creas nada.

Precisamente la propuesta será acercarnos a la espiritualidad **como una experiencia personal**, no como una fe ciega ni como una colección de creencias.

Lo haremos desde una perspectiva laica.

Por lo tanto, este trabajo puede hacerlo una persona atea, agnóstica, budista, musulmana, cristiana o de cualquier otra tradición.

No buscaremos creer. Buscaremos experimentar.

Julio, agosto y septiembre: consolidar

Y después de nueve meses de contenidos nuevos, pararemos.

Porque **comprender no es lo mismo que integrar**.

Durante julio, agosto y septiembre repasaremos y consolidaremos lo que hemos trabajado.

Y aquí suele ocurrir algo muy bonito.

Cuando en julio vuelves a mirar una idea que en octubre te parecía complicada, muchas veces piensas:

«¡Ah! Pero si esto ahora es evidente.»

Esto ocurre porque la lluvia fina ha ido haciendo su trabajo.

Durante estos meses también tendréis acceso a contenidos de **Profundización Interior**, el espacio de profundización para exalumnos y exalumnas de Aula Interior. Esto permitirá que quien tenga ganas de ir un poco más allá pueda hacerlo.

En agosto haremos vacaciones de sesiones nuevas, pero seguirás teniendo disponible todo el material.

Y, además, al terminar el curso **mantendrás el acceso a los contenidos durante un año más**, porque no hay ninguna necesidad de correr.

Un proceso, no una carrera

Me gustaría que vieras el recorrido completo:

Octubre: revisamos creencias y ponemos buenos cimientos.

Noviembre-diciembre: aprendemos a observarnos.

Enero: comprendemos nuestra programación.

Febrero: empezamos a equilibrarla.

Marzo-abril-mayo: potenciamos y limpiamos energía, amor e inteligencia.

Junio: nos abrimos a nuestra Esencia.

Julio-septiembre: consolidamos.

Cada etapa tiene sentido porque ha habido una anterior.

Por eso Aula Interior dura un año.

No porque necesitemos acumular información durante doce meses, sino porque **el trabajo interior necesita tiempo para ir calando, ser observado, practicado y, finalmente, integrado.**

No hace falta correr.

Solo seguir caminando.

Ahora sí: empezamos el trabajo

Hasta aquí hemos visto cómo funciona Aula Interior, cuál es el propósito del curso y qué recorrido haremos durante los próximos meses.

Ahora sí. Entramos en materia.

Y empezaremos revisando algunas ideas que tenemos tan asumidas que a menudo ni siquiera sabemos que son creencias.

Nos parecen evidentes.

Nos parece que *las cosas son así*.

Pero algunas de estas creencias nos hacen sufrir y, además, pueden boicotear todo el trabajo interior que haremos después.

Por eso empezamos aquí.

Durante las primeras sesiones de octubre pondremos algunos de nuestros cimientos sobre la mesa y los investigaremos.

No te pido que cambies unas creencias por otras.

No te creas lo que digo.

Escúchalo. Obsérvalo. Contrástalo con tu vida.

Y, poco a poco, verifica si es cierto.

Algunas ideas quizás hoy te sorprendan. Alguna incluso puede generarte rechazo.

No pasa nada.

Solo te pido que no cierres la puerta antes de haberlo investigado.

A lo largo del curso volveremos sobre ello, lo veremos desde otros ángulos y lo iremos integrando. Lo que hoy puede parecer extraño, dentro de unos meses puede resultarte evidente.

Vamos allá.

Primera creencia: el amor es un sentimiento

Mucha gente cree que amar es sentir algo agradable por otra persona.

Desde esta perspectiva, si siento ternura, afecto, simpatía o cercanía, amo. Y si siento rabia, rechazo, cansancio o simplemente la otra persona me cae mal, parece que ya no amo.

Yo te propongo que investiguemos una idea muy diferente:

El amor no es un sentimiento. El amor es una acción.

Cuando amo es muy posible que aparezcan sentimientos agradables. Pero esos sentimientos **no son el amor**.

Son una consecuencia de amar.

Ahora mismo estamos hablando desde el ámbito psicológico. Más adelante, cuando el curso esté más avanzado, entraremos en otro nivel y sugeriré que, en el ámbito esencial, el amor es aquello que somos.

Pero todavía no estamos ahí.

Psicológicamente, podemos definir el amor de una forma muy concreta:

Amar es buscar el máximo bien para mí y para los demás.

Y eso implica acción.

Si amo a una persona, deseo su bien y, cuando me corresponde, actúo para apoyarla.

Pero atención: **amar también significa buscar mi bien y actuar para cuidarme.**

De hecho, preferiblemente en este orden.

Porque cuando yo estoy lleno de amor, cuando lo movilizo en mí, después puedo compartirlo.

Vivimos el amor que movilizamos

Esta idea es muy importante.

Tendemos a pensar que vivimos el amor que los demás nos dan.

Pero **yo no vivo el amor que tú me das. Yo vivo el amor que yo movilizo.**

Podemos entenderlo mejor si pensamos en la inteligencia.

Otra persona puede darme información, pero no puede darme comprensión. La comprensión tiene que producirse en mí.

Con el amor ocurre algo parecido.

Tú puedes tratarme con mucha ternura, pero el amor que yo vivo es el que se moviliza en mí.

Por eso el trabajo no consiste en conseguir que los demás me amen más.

Consiste en **aprender yo a amar.**

Y esta es una noticia extraordinaria, porque entonces una parte fundamental de mi vida deja de depender de los demás.

¿Es indiferente lo que sientas?

Aquí tenemos que matizar bien.

No digo que los sentimientos no existan o que tengamos que ignorarlos.

Los sentimientos existen y nos dan información. De hecho, será fundamental entender cómo funcionan y cómo pueden ayudarnos, y lo haremos en noviembre.

Pero **los sentimientos no deben gobernar nuestra conducta.**

Puedo estar enfadado con una persona y actuar buscando su máximo bien y el mío.

Puedo sentir miedo y, a pesar del miedo, hacer aquello que considero adecuado.

Puedo amar a mi hijo aunque hoy me caiga fatal.

Por lo tanto, ante una situación difícil, en lugar de preguntarme únicamente «¿qué siento?», puedo introducir una pregunta mucho más útil:

¿Qué haría aquí el amor?

Y después actuar.

Este es el punto.

No se trata de sentir cosas bonitas.

Se trata de **movilizar amor a través de nuestras acciones**.

Una consecuencia importante: sufrir no es amar

Si confundimos amor con sentimiento, es muy fácil caer en otra creencia: **pensar que sufrir por los demás demuestra que los amamos**.

No.

El sufrimiento no añade amor a una situación.

Imaginemos que una persona a la que amo está sufriendo.

Si creo que amarla significa sufrir con ella, ahora tenemos a dos personas sufriendo.

Y eso no necesariamente ayuda a nadie.

Empatía no significa fusión

A veces confundimos esto con la empatía.

Pero **ser empático no significa fusionarme con el dolor del otro**.

Empatía significa que yo puedo captar lo que estás viviendo, puedo comprender tu dolor, puedo estar a tu lado y puedo apoyarte sin perderme yo.

Si tú estás llorando y yo me fusiono completamente contigo, antes teníamos a una persona llorando y ahora tenemos a dos.

Quizás no sea demasiado útil.

En cambio, puedo comprender profundamente tu dolor, acompañarte y seguir manteniendo un cierto centro interior que me permita estar realmente disponible para ti.

Eso es diferente.

No buscamos ser buenos: buscamos amar

Aquí aparece otra distinción importante.

No se trata de ser bueno o buena. Se trata de buscar el máximo bien.

Parece lo mismo, pero no lo es.

Cuando intento «ser buena persona», es muy fácil que termine actuando para sentirme bueno.

Quizás digo que sí cuando debería decir que no.

Quizás ayudo cuando no me corresponde.

Quizás aguanto cosas que no debería aguantar.

Quizás sufro porque, en algún lugar de mi interior, he asociado el sufrimiento con la bondad.

Pero el criterio no es: «¿**Qué tengo que hacer para sentirme buena persona?**»

El criterio es: «¿**Qué busca realmente el máximo bien para mí y para los demás?**»

Y a veces será ser tierno; otras veces será poner un límite, ayudar, no ayudar, quedarme o marcharme...

El criterio no es el sentimiento que me despierta.

El criterio es el amor.

Si creo que sufrir me hace bueno, buscaré sufrimiento

Esta creencia es especialmente tramposa.

Si, en algún lugar de mi interior, creo que **sufrir demuestra que soy buena persona**, cuando llegue un momento de paz tendré un problema.

Porque estaré bien... pero no me sentiré suficientemente bueno.

Y entonces es muy posible que busque otro motivo para preocuparme, sentirme culpable o sufrir.

Eso nos boicoteará.

Por eso es importante empezar a observar esta creencia cuando aparezca.

No hace falta que la hagas desaparecer ahora.

Obsérvala.

Acabamos de empezar el curso, todavía estamos poniendo luz.

Desentimentalizarnos

Uno de los propósitos de Aula Interior es **desentimentalizarnos**.

Y quiero explicar bien esta palabra porque se puede entender fatal.

Desentimentalizarnos **no significa dejar de sentir**.

No significa convertirnos en personas frías o insensibles.

Al contrario.

Podemos sentir profundamente.

Lo que buscamos es que **los sentimientos no decidan automáticamente nuestra conducta**.

Porque imagínate que cada vez que sintieras rabia tuvieras que actuar desde la rabia.

O que cada vez que sintieras miedo tuvieras que obedecer al miedo.

Qué peligro.

Puedo sentir rabia y no actuar violentamente, puedo sentir miedo y hacer lo que me corresponde, puedo sentir rechazo por alguien y, sin embargo, tratarlo con respeto.

Por lo tanto: **Siente lo que sientas.**

No hace falta negarlo.

Pero después pregúntate: **¿Qué haría aquí el amor?**

Y procura que sea el amor —la búsqueda del máximo bien para ti y para los demás— quien oriente tu conducta.

Esto es lo que iremos entrenando.

El resto, como decía en la sesión, **es música celestial.**

Cuidarme no es ser egoísta

Otra creencia muy arraigada socialmente es esta: **«Si pienso en mí, soy egoísta.»**

Y esta idea puede hacernos mucho daño.

Pensar en mí, escuchar mis necesidades y cuidarme **no es ser egoísta.**

De hecho, hay algo bastante evidente: nadie puede conocer mis necesidades tan bien como yo. Por lo tanto, soy yo quien debe asumir la responsabilidad sobre ellas.

Y que yo me cuide no impide que los demás también se cuiden.

Al contrario.

Cuidarme es un acto de generosidad.

Porque yo solo puedo compartir aquello que tengo.

Si tengo paz, puedo compartir paz; si tengo amor, puedo compartir amor; si tengo comprensión, puedo compartir comprensión; si tengo felicidad, puedo compartir felicidad.

Pero si vivo permanentemente vacío, desequilibrado o insatisfecho, eso también será lo que acabaré compartiendo.

Quien no tiene, no puede compartir.

El problema de poner siempre a los demás por delante

Cuando creo que ser buena persona significa poner siempre las necesidades de los demás por delante de las mías, aparece una trampa.

Como yo no me hago cargo de mis necesidades, espero que sean los demás quienes las cubran.

Y los demás fallarán.

Está cantado.

No porque sean malas personas, sino porque no pueden saber siempre qué necesito ni pueden responsabilizarse de mi vida.

Y cuando fallen, es muy fácil que yo piense: «Con todo lo que he hecho por ti...»

Y aquí aparece el chantaje.

Aparece el resentimiento.

Aparecen las ganas de acusar al otro o de castigarlo, aunque sea verbal o simbólicamente.

Es decir: **aquello que aparentemente había empezado como un acto de generosidad termina convirtiéndose en una exigencia.**

Esto no tiene muy buena pinta, ¿verdad?

Por eso necesito ocuparme de mí.

No para desentenderme de los demás, sino precisamente porque quiero poder relacionarme con ellos desde la libertad y no desde la necesidad.

Si no me cuido, incluso puedo acabar convirtiéndome en **una carga para los demás.**

En cambio, cuando asumo la responsabilidad de cuidarme, me lleno de aquello que después puedo compartir.

Entonces, ¿qué es el egoísmo?

Te propongo que dejemos caer la definición habitual de egoísmo y que la redefinamos.

Desde esta perspectiva: **Soy egoísta cuando quiero obligar a los demás a hacer aquello que no quieren hacer porque yo no acepto cómo son y quiero que se adapten a mí.**

Ahí sí.

Cuando me niego a adaptarme a la realidad del otro y exijo que el otro cambie para adaptarse a mis necesidades, estoy actuando egoístamente.

Pero cuando me cuido, no.

Porque cuidarme **no impide que tú también te cuides.**

De hecho, cuanto más capaz sea yo de responsabilizarme de mí, menos necesitaré exigirte que seas diferente para que yo pueda estar bien.

Y esto nos lleva directamente a otra creencia muy habitual.

Ayudar siempre no es amar

Muchas personas que hacen cursos de crecimiento personal tienen un deseo sincero de ayudar a los demás.

Eso es precioso.

Pero **tener buena intención no es suficiente.**

Si no tenemos criterios para saber cuándo nos corresponde ayudar y cuándo no, nuestra ayuda puede acabar generando conflictos, dependencia y problemas absolutamente innecesarios.

Por eso, en esta primera sesión, quiero darte cuatro criterios muy concretos.

Son sencillos de entender.

Quizás no siempre sean tan sencillos de aplicar.

Pero pueden ahorrarte muchos líos.

La regla general es esta: **Para ayudar a una persona deben cumplirse los cuatro criterios.**

Los cuatro.

Si falla uno, no ayudes, aunque tengas muchas ganas.

Y si se cumplen los cuatro, ayuda, **aunque no te apetezca.**

Porque el criterio no es lo que yo siento.

Una vez más, el criterio es:

¿Qué haría aquí el amor?

Los cuatro criterios de la ayuda

1. ¿La otra persona quiere ser ayudada?

Este es el primer criterio.

Ayuda solo si te han pedido ayuda o si la otra persona está realmente abierta a recibirla.

Como máximo, puedes ofrecerla de una manera respetuosa, sutil y nada invasiva.

Pero no hace falta que cada tres días vuelvas a preguntar: «¿Seguro que no quieres que te ayude?»

No.

Puedes ofrecerla muy de vez en cuando. Por ejemplo, una vez al trimestre.

Y si la otra persona no quiere tu ayuda, respétalo.

Porque si ayudas a alguien que no quiere ser ayudado, **estás invadiendo su libertad.**

2. ¿Realmente necesita mi ayuda?

Segundo criterio:

No ayudes a una persona a hacer aquello que puede hacer sola.

Este es especialmente importante.

Porque, cuando hacemos por los demás aquello que podrían hacer ellos mismos, a menudo no los estamos ayudando.

Les estamos impidiendo crecer.

Si una persona todavía no sabe hacer algo, podemos darle herramientas, enseñarle, acompañarla.

Pero la intención debería ser que, siempre que sea posible, **acabe siendo autónoma.**

No se trata de que yo le resuelva permanentemente la vida; se trata de apoyarla para que pueda resolverla ella.

3. ¿Sé y puedo ayudar?

Tercer criterio:

Ayuda solo si sabes y puedes hacerlo.

Parece evidente, pero muchas veces nos ofrecemos a ayudar en temas sobre los que no tenemos suficiente conocimiento o capacidad.

Y entonces, con toda nuestra buena intención, lo liamos todavía más.

Si no sé ayudar, quizás mi ayuda consista precisamente en decir:

«Esto yo no sé resolverlo.»

Y, si puedo, orientar a esa persona hacia alguien que sí sepa.

4. ¿Me corresponde a mí?

Y todavía queda un último criterio:

¿Esta ayuda me corresponde a mí o le corresponde a otra persona?

Porque hay ayudas que, aunque yo pueda darlas, no me corresponden.

Imaginemos una relación entre profesor y alumno.

Al profesor le corresponde ayudar al alumno a comprender algo, resolver una duda o facilitarle el aprendizaje.

Eso forma parte de su rol.

Pero no le corresponde, por el hecho de ser profesor, dar dinero a los alumnos o hacer de canguro de sus hijos o de sus mascotas.

Cada relación tiene un marco.

Y respetar ese marco también es amar.

No se trata de ayudar mucho. Se trata de ayudar bien.

Por lo tanto, antes de ayudar a alguien, comprueba:

¿Quiere ser ayudado?

¿No puede hacerlo solo?

¿Yo sé y puedo ayudar?

¿Me corresponde a mí?

Si las cuatro respuestas indican que sí, ayuda.

Aunque ese día te dé pereza.

Y si una de las cuatro falla, **no ayudes**, aunque te mueras de ganas de salvar a esa persona.

Estos criterios no tienes que creértelos.

Como todo lo que haremos en Aula Interior, te propongo que los **verifiques**.

Aplícalos y observa los resultados.

Y, si quieres hacer el experimento contrario, llévalas la contraria durante una temporada...

Posiblemente te caerá encima una maravillosa tormenta de problemas.

Je, je, je...

Y también lo habrás verificado.

Esta semana: observar

Hemos llegado al final de esta primera sesión.

Y ahora podría darte una lista larguísima de deberes para que empezaras a cambiar cosas...

Pero no. Casi nunca tendrás deberes de «papel y lápiz», ni deberes que te ocupen mucho tiempo. Serán propuestas para llevar a tu vida mientras haces lo que haces siempre.

Así lo irás integrando.

Durante esta primera etapa del curso, una parte muy importante del trabajo será escuchar, observar y empezar a ver cosas que hasta ahora quizás nos habían pasado desapercibidas.

No tengas prisa por cambiarte.

Esta semana te propongo algo muy sencillo: **ten presentes las ideas que hemos trabajado y observa cómo aparecen en tu vida.**

Primero, dos pequeñas cosas técnicas

Estas dos tareas solo tienes que hacerlas esta primera semana.

1. Añade los correos del curso a tu agenda

Añade:

info@danielgabarro.com

aulainterior@danielgabarro.com

Así reduciremos la posibilidad de que algún correo del curso acabe en spam o correo no deseado.

2. Comprueba que estás en el grupo de Telegram

Telegram te permitirá tener los audios de las sesiones en el teléfono y también nos servirá para enviarte algún aviso urgente si alguna vez es necesario.

Si no sabes cómo entrar, escribe a Alejandra: info@danielgabarro.com

Y ya está.

Ahora sí, vamos al trabajo interior.

¿Qué te propongo observar?

1. Observa qué entiendes por amar

Durante esta semana, recuerda la definición que hemos propuesto:

Amar es buscar el máximo bien para mí y para los demás.

Y obsérvate.

Cuando te relacionas con alguien, ¿qué pesa más: lo que sientes o lo que haces?

Cuando una persona te despierta sentimientos desagradables, ¿sigues pudiendo buscar su bien y el tuyo?

¿Necesitas sentir afecto para apoyar a alguien?

¿Puedes empezar a intuir que una cosa son los sentimientos y otra es el amor?

No hace falta que llegues a ninguna conclusión.

Obsérvalo.

Especialmente con aquellas personas con las que te resulta más difícil.

2. Observa tu relación con el sufrimiento

También te propongo que observes si, en algún lugar de tu interior, sigues asociando **sufrimiento y bondad**.

Cuando alguien a quien amas sufre, ¿sientes que tú también deberías sufrir?

Si estás tranquilo mientras una persona querida está pasando por una dificultad, ¿aparece culpa?

¿Puedes empezar a ver que sufrir no te convierte en mejor persona?

Recuerda que podemos ser profundamente empáticos, comprender el dolor del otro y apoyarlo **sin fusionarnos con su sufrimiento**.

Y recuerda también que dessentimentalizarnos no significa dejar de sentir.

Significa algo muy diferente: **seguir sintiendo, pero no permitir que los sentimientos gobiernen automáticamente nuestra conducta. El amor debe estar en el centro, no los sentimientos.**

3. Observa cómo te cuidas

Durante esta semana, mira también qué ocurre cuando pones tus necesidades sobre la mesa.

¿Aparece culpa?

¿Te parece que pensar en ti es egoísta?

¿Te cuesta cuidarte porque crees que primero deberían estar bien los demás?

Recuerda: **Quien no tiene, no puede compartir.**

Si quieres compartir paz, amor, comprensión y felicidad, necesitas cultivarlos también en ti.

Por eso te propongo que vayas meditando una idea que quizás al principio te resulte un poco extraña:

Cuidarme es un acto de generosidad.

Y observa también la nueva definición de egoísmo que hemos propuesto:

Soy egoísta cuando quiero que los demás se adapten a mí porque yo no quiero aceptarlos como son.

No hace falta que te lo creas.

Mira tu vida y comprueba si tiene sentido.

4. Observa cuándo tienes ganas de ayudar

Y, finalmente, observa tus ganas de ayudar.

Antes de intervenir en la vida de otra persona, recuerda los cuatro criterios:

¿Quiere ser ayudada?

¿Realmente no puede hacerlo sola?

¿Yo sé y puedo ayudar?

¿Me corresponde a mí dar esta ayuda?

Y mira qué ocurre.

Quizás descubras que hay una persona con la que te cuesta especialmente contenerte.

Quizás tienes muchas ganas de salvarla.

Quizás das consejos que nadie te ha pedido.

Quizás haces cosas que el otro podría hacer perfectamente solo.

No te castigues cuando lo veas.

Solo obsérvalo.

Eso ya es trabajo.

Y, sobre todo, escucha la sesión

Quiero terminar recordándote algo importante:

Escuchar las sesiones, en directo o en diferido, es aproximadamente el 80% del resultado del curso.

Por lo tanto, no conviertas Aula Interior en una nueva fuente de exigencia.

No quiero que pienses: «Ahora, además de todo lo que tengo, tengo que hacer seis deberes de Aula Interior, el yoga, tomar apuntes, leer el dossier...»

No.

Escucha la sesión.

Si puedes y te apetece, vuelve a escucharla.

Lee este dossier con calma.

Y deja que las ideas vayan apareciendo en tu vida.

Esta es la lluvia fina.

Tenemos muchos meses por delante. No hace falta correr.

Si esta semana solo consigues observar una vez que estabas confundiendo amor y sentimiento, o que querías ayudar a alguien que no te lo había pedido, o que te has sentido culpable por cuidarte...

ya has empezado a ver.

Y ver es el primer paso.

Cuídate. Ámate. Busca la verdad.

Y la verdad te hará libre.