

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EGO-IDEAL: LA CARA INVISIBLE DEL EGO

Dossier 10
Segunda semana de diciembre

Índice

1. Utilidad del dossier.....	3
2. Reflexiones sobre el ego-ideal.....	3
3. Sobre la prisión de mis sueños.....	7
4. Sobre lo que no aceptaría de ninguna manera.....	8
5. Tarea sugerida para esta semana.....	8

1. Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el dossier. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

2. Reflexiones sobre el ego-ideal

Mientras, en general, el ego-idea es negativo (no valgo, no puedo, no sé ...) el ego-ideal lo vivimos como algo muy positivo: tengo que llegar a "X" y todo irá bien.

Nos pasa desapercibido. Nos parece una idea excelente. No nos ponemos al acecho... ¡y nos hace la vida imposible!

No verlo, es el error. Sigue siendo una prisión. ¡Y hay que observarlo!

Durante este mes te animamos a observar tus deseos/necesidades, tus sueños, tus fantasías "de una vida mejor" y ver cómo estás repitiendo un sueño para equilibrar el ego-idea. Es decir, el ego-ideal es el simétrico del ego-idea o mecánico.

En Navidad tendrás muchas oportunidades. Ya lo verás: es la época del año más "ego-ideal" del año, seguida (muy de cerca) por el día de los enamorados y las vacaciones en las que todo tiene que ser perfecto...

Aula interior Sesión 10

Nuestros ideales son ideales porque no los vivimos. Es decir, que viéndolos podemos entender que son la otra cara de lo que vivimos como déficit, como carencia o como yo-idea.

NO te pido que intentes cambiar nada. ¡Al contrario: límitate a observar!

Solamente observar.

En general, mi ego-ideal es simétrico a mi ego-idea (mi idea de mí y del mundo).

Aquí hay unos pocos ejemplos que espero os sean útiles:

- Si pienso que el mundo es peligroso (ego-idea), soñaré que todo el mundo me protege... (ego-ideal).
- Si me considero tonta/o (ego-idea), soñaré con una realidad en la que las personas me darán certezas (ego-ideal).
- Si me siento solo/a o incompleto/a (ego-idea), soñaré con un príncipe azul o la princesa rosa (ego-ideal).

Desde el personaje no queremos ejercitar lo que tenemos débil... ¡y siempre sigue débil!

- Si "sé" que soy tonto/a ¡no me pondré a estudiar para arreglarlo!
- Si "soy" débil no me enfrentaré a propósito a nada, ni a nadie.
- Si "no tengo" energía no me veré con ánimos para poder atreverme a vivir libremente.
- Si "no me siento" estimable, no creeré en mi amor, ni mostraré mis virtudes, ni confiaré en la gente que me quiere.
- Si "pienso" que la gente es mala, no buscaré su amistad ...etc.

Normalmente, para compensar el ego-idea hago algo diferente a lo que debería (fortalecer mi punto débil) y solamente consigo hacer mayor el "problema".

Por ejemplo:

Las personas que se creen tontas o que no saben qué quieren, o que no encuentran su lugar en el mundo o similares pueden mostrarse muy buenas para compensar su falta de inteligencia en lugar de decidirse a trabajar la comprensión... ¡que es lo que realmente necesitan!

Las personas que se viven como débiles o agredidas o en peligro, o similar, pueden ser muy buenas o intentar aislarse o ser muy inteligentes o no conectar con sus emociones o planificar mucho su futuro o intentar tenerlo todo bajo control... para evitar los enfrentamientos con la gente o tener que hacer esfuerzos que no ven como posibles... ¡pero lo que deberían hacer es actualizar su energía! Justo lo que no quieren hacer!

Las personas que se viven como secas, asociales, defectuosas, no estimables o similares pueden tender a aislarse, a ser muy energéticas, a ser muy valientes, a ponerse retos, a ser muy inteligentes, a racionalizarlo todo.... pero huirán tanto como puedan de las relaciones humanas y no actualizarán su potencial emocional, también tenderán a evitar sus propias emociones, evitarán escuchar y mostrar sus necesidades emocionales ... ¡cuando es lo que más necesitan!

Es decir, a menudo quien tiene el centro intelectual débil, intenta compensar con los otros y espera que eso le equilibrará el centro intelectual... ¡pero eso no ocurre de ninguna manera!

Y lo mismo con el centro emocional y el energético: no se pueden potenciar haciendo crecer los otros centros. ¡Al contrario! Cuanto más ejercito los otros centros, el menos desarrollado queda, cada vez, en mayor desigualdad y, además, al intentar resolver temas de un centro usando otro distinto solo hago que multiplicar los problemas....

Bueno, ¡un desbarajuste!

Pero ahora no hay que querer arreglar ningún desbarajuste. Sólo observar. Sólo observar y tratar de entender.

¡Sin juzgar! Celebrando lo que veis.

No os engañéis: lo que veréis no lo provoca el curso. Ya estaba. Solamente que ahora lo veis. Regocijaos. **Siempre estaba. ¡Ahora sois conscientes!**

Debes observarte. Solo observar.

¿Cuál es tu forma de escapar soñando con algo ideal? ¿Cuál es tu ego-ideal?

- ¿Quieres ser muy bueno/a?
- ¿Necesitas ser el eje de la familia y los amigos/as?
- ¿Deseas mostrarte como muy intelectual/inteligente/racional? ¿Estudias mucho? ¿Lo Racionalizas todo?
- ¿Eres un "éxito profesional" imparable, pura acción?
- ¿Eres arisc@ y mantienes a la gente a raya?
- ¿Eres muy mental y todo lo analizas y racionalizas?
- ¿Deseas autorrealizarte o iluminarte como una persona buena, o poderosa o sabia?
- Etc, etc.

Busca la forma más habitual, la más predominante: esa es tu yo-ideal.

Os pido que observéis la realidad.

¿Cómo compensáis realmente vuestro yo-idea?

¿Cuáles son vuestras esperanzas, vuestro sueños que tanto deseáis?

¡Ánimo! Tenemos todo el mes para observarlo.

Una última observación: la voz que nos riñe no es la "voz de consciencia", sino otra cara del personaje: el ego-ideal. ¡Observadla sin darle crédito en cuanto aparezca!

NO SE TRATA DE TEORIZAR, SINO DE OBSERVAR

¡Y tenemos la suerte de tener la Navidad en medio! Podrás disfrutar de experiencias interesantes con la familia, las cenas de celebración ¡¡Y verte en directo!!

Benedicid a los que os pondrán en evidencia esta Navidad: ¡son vuestros maestros/as!

3. Sobre la prisión de mis sueños...

- **Espacio para escribir lo observado**

Si quieres, en el espacio siguiente puedes apuntar algunas de las observaciones que veas de tu ego-ideal.

¿De qué fantasías o deseos depende tu felicidad?

¿Puedes dejar caer esa necesidad de que cumpla el deseo?

¿Puedes imaginarte feliz, aunque ese deseo no se cumpla?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Sobre lo que no aceptaría de ninguna manera...

También puedes hacer una lista de las cosas que no aceptarías de ninguna manera: que mis hijos/as no fueran felices, que no tuviera pareja, que perdiese la autonomía...

Esta lista es muy útil: mientras algo no lo aceptes, nunca podrás ser realmente feliz.

No digo que deseéis, por ejemplo, que vuestras parejas os sean infieles o que vuestros padres os repudien... ¡pero si ocurre eso no os va a hacer infelices, sino que os ayudará a conoceros más!

Haz la lista de lo que no aceptas y ya tendrás la lista de lo que debes aceptar...

Creo que verás la íntima relación entre este ejercicio y lo que hicimos en clase, ¿verdad?

Bueno, ¡lo trabajaremos un poco en la próxima clase! (Y, seguramente otra vez más adelante).

5. Tarea sugerida para esta semana

Las tareas de esta semana pueden ser:

1. - Procura ser consciente de ti.

Haz el ejercicio del WC y procura despertar.

El ejercicio del despertar que está en un dossier del mes de septiembre (vuelve a leerlo y seguro que ahora lo verás muuuucho más claro) no es solo un ejercicio, sino la oportunidad de vivir conscientes, de vivir realmente.

Por lo tanto te invito a despertar tanto como puedas, es decir, a estar consciente del exterior a estarlo de ti mismo/a.

Intenta despertar, estar presente a lo largo del día.

El WC te servirá de recordatorio, pero puedes procurar despertar en cualquier sitio.

2. - Observa cómo actúas mecánicamente. Observa sin edulcorar. Observa tanto las críticas (yo-idea) como los sueños (yo-ideal).

Observa lo que haces. No te critiques. No te quieras cambiar. Pero si te ves repitiendo algo mecánico, **intenta despertar** y actuar con la máxima presencia: máximo amor, máxima energía y máxima inteligencia que puedas vez.

No quieras controlarte. No quieras ser "espiritual y bueno/a". Suelta el control y sustitúyelo por conciencia. Es una variante del ejercicio del despertar.

Presta atención especialmente al yo-ideal, a los sueños que crees necesitar: déjalos caer mentalmente... si puedes. ;)

3.- Pero seré feliz igual.

Cuando las cosas no sean como tú quieres, te animo a repetirte algo parecido a:

"Me gustaría que XXXXX no hubiera sucedido, pero esto no me impedirá ser feliz"

Por ejemplo:

"Me gustaría no tener fiebre, pero esta gripe no me impedirá ser feliz".

¿Puedes dejar caer los deseos?

¿Puedes intentarlo?

4.- Lo que no puedo aceptar de ningún modo. ¡Nunca!

Apunta lo que no podrías aceptar de ningún modo y pregúntate: ¿qué debo aprender para poder aceptar esto?, ¿cuál es el aprendizaje que, al hacerlo, esta dependencia de algo que no controlo desaparecería?

Si lo quieres enviar por mail, lo usaremos en la próxima clase.

: -)

¡Un abrazo muy fuerte!