

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EGO-IDEAL: LO QUE NUNCA ACEPTARÍA...

Dossier 11

Tercera semana de diciembre

Índice

1. Utilidad del dossier.....	3
2. La tarea de observación hasta ahora.....	3
3. ¿Cómo tener disciplina para crecer interiormente?.....	8
4. Cuidado con Pepito Grillo: ¡es ego-ideal!.....	9
5. Lo que nunca aceptaría.....	9
6. Ejemplos de lo que nunca aceptaría.....	13
5. Tarea sugerida para esta semana.....	16

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. La tarea de observación hasta ahora

Durante varias semanas nos hemos estado observando.
Nos hemos "filmado" y hemos mirado nuestra propia conducta.

¿Cuál es nuestra intención al observarnos?

Ir **descubriendo nuestros mecanismos internos**. Ver los bucles en los que estamos atrapados/as.

Este ejercicio es sencillo: **basta con mirar sin juzgar**, basta con mirar con atención, basta con mantener la **observación con ganas de ver**.

Lo que se descubre tampoco es nada complejo, puede no ser agradable, pero no reviste demasiada dificultad: nuestros "defectos" saltan a la vista.

No es nada complejo, nada espectacular, pero así obtenemos la información básica que necesitamos para seguir avanzando en nuestro trabajo interior. Ver nuestros

"defectos" internos es fundamental para el trabajo futuro de reequilibrio: al ver nuestra prisión podremos intuir nuestra salida.

Por ejemplo: nos vemos **fingiendo**, amando "a cambio de cosas", **entristeciéndonos** para que otros nos resuelvan nuestros problemas, **enfadándonos** para mantener las distancias emocionales con las personas que nos gustan... No lo sé. Cada persona descubre cosas diferentes.

Se trata de ir observando y **tomando nota de lo que vemos**. Ir apuntando cosas que vemos de nuestro ego y que sabemos que marcan nuestra vida porque **se repiten** muchas veces.

A menudo son cosas sencillas como pensar que:

- **El mundo es un lugar peligroso** (porque tiendo a pensar mucho en el futuro y a ser muy precavido/a, porque tiendo a evitar muchos lugares, porque me imagino muchos riesgos...).
- **No valgo tanto como los demás porque soy insensible** (porque me comparo con un modelo tan superior que nunca llegaré a ser como él, porque creo que no tengo una capacidad que considero imprescindible...).
- **No soy digno de amor** (porque creo que no tengo ningún interés, porque creo que los demás sí son mejores que yo, porque pienso que mi persona no aporta nada al mundo...).
- **Estoy defectuoso/a** (porque creo que tengo un defecto que debo ocultar, porque creo que soy un fraude, porque opino que no podré dar tanto como los demás...).
- **Soy tonta/o** (porque me doy cuenta de no entender muchos temas, porque pienso que no tengo criterios para situarme en el mundo, porque me doy cuenta que los demás saben mucho más que yo...).

- **No tengo energía** (porque me veo superado/a en algunas circunstancias, porque me vivo con impotencia, porque creo que no puedo cambiar mi entorno, porque creo que el entorno me aplasta...).
- **Tengo que esconder mis emociones** (porque si las muestro me siento inadecuado/a, porque creo que si se descubren seré agredido/a, porque lo que siento no debería sentirlo...).
- **Tengo que ser fuerte y luchar** en este mundo difícil (porque creo que si no me defiendo, me agredirán, porque pienso que la gente tiene que tener un tope o "se pasan de la raya", porque creo que solo si eres fuerte puedes sobrevivir...).
- **La gente está en deuda conmigo:** nada me basta (porque creo que los demás tienen más que yo, porque me doy cuenta que la vida es injusta y me han dado menos que al resto, porque tienen que darme lo que sí dan a otros/as...).

Bueno, cada persona tiene que ir observando.

No se trata de teorizar, sino de ver.

Si miramos, veremos.

Todos los ego se asemejan porque hacen sufrir y nos tienen encerrados en una vida no satisfactoria. Pueden parecer, desde fuera, muy diferentes... pero la vivencia interna es la misma: es de insatisfacción.

Sé que los egos de otras personas pueden parecer más deseables que los vuestros, pero la verdad es que son igual de dolorosos vividos desde dentro, es el mito de que "la otra orilla es más verde".

No somos extraterrestres. **Tenemos muchos puntos en común. Si esto lo vivimos como un hecho, será fácil que un gran amor hacia los demás y hacia mí mismo/a se despierte sin demasiado esfuerzo.**

Ver nuestro ego como algo real y verídico que está marcando mi vida en todos los aspectos (relaciones, familia, estudios, ocio ...) nos ayuda a poder hacer el esquema de nuestra prisión.

Es necesario que cada persona se mire a sí misma.

No juzguéis a los demás. Tenderemos a descubrir (y cada vez con mayor facilidad) los personajes de las otras personas. No las juzguéis.

Al contrario: utiliza estas observaciones en tu favor. Pregúntate: ¿por qué veo y me focalizo en este personaje y no otros? ¿Qué refleja de mí? ¿Qué despierta en mí?

Lo importante es entender que **cualquier cosa que veo habla de mí... ¡así que miraos a vosotros!**

¡Ah! una advertencia muuuuy importante: todos pensáis que no hacéis bastante trabajo. Pero eso ya está previsto. Solo es una queja del ego. Si perseveráis, el trabajo se irá haciendo. No hagáis caso a la voz que dice: deberías hacer más. Si puedes, haces más. Si no puedes, no haces más.

Pero lo importante es seguir. Los resultados serán inevitables. Ya está previsto que no hagáis tanto trabajo como vuestro ego-ideal querría...

: -)

Y ya que hablamos del ego-ideal, también estamos viendo que nuestra vida está llena de deseos.

Los deseos son maravillosos.

Tened millones de deseos.

¡Por supuesto!

Pero tomad nota de los deseos que, si no se cumplen, os hacen sufrir: esos habrá que trascenderlos pues son nuestra cárcel.

A esos **deseos que nos hacen sufrir si no se cumplen** y que condicionan nuestra conducta y nuestra vida, **los llamamos ego-ideal**.

El ego-ideal es, pues, el conjunto de deseos que nos llevan a soñar para conseguir algo que, si no lo consigo, me hará sufrir.

Por ese motivo realizamos un ejercicio muy sencillo para plasmar nuestros deseos en una lista.... ¡para dejarlos caer!

Sin embargo hay algunas ideas que nos cuestan mucho dejar caer. Hay algunos sueños que NO deseamos dejar caer.

Estos los hemos abordado especialmente en la sesión de hoy.

Sin embargo, antes de seguir adelante con lo que "no podría aceptar nunca" te animo, si quieres, a apuntar a apuntar algunas de las observaciones que has hecho hasta ahora:

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cómo tener disciplina para crecer interiormente?

Durante la clase hice una **pregunta "trampa"**: **¿cómo tener disciplina para crecer interiormente?** ¿cómo podemos hacer crecer nuestra voluntad"

Muchas personas vieron la trampa: **¡querer disciplinarse en un mandato del ego-ideal!**

El **ego-ideal** tenderá a aparecer en nuestras vidas de formas distintas... ¡y muchas veces **pasará desapercibido!**

Una de las formas como aparece, habitualmente, el ego-ideal es bajo el disfraz "tengo que tener más voluntad, tengo que tener más disciplina". ¡Vigilad cuando aparezca!

En todo caso, ante algo que te cuesta y aún no te sale pregúntate dos cosas:

1.- Como te cuesta, pregúntate: **¿estoy dispuesta/o a seguir haciendo de forma voluntaria pues quiero hacerlo?** Es como cuando vamos de excursión y sudamos: ¡queremos seguir la excursión y no seguimos esforzando porque queremos seguir gozando de la naturaleza, del viaje, del movimiento físico...! No es una obligación, sino que nos impulsa el amor (buscar lo bueno, al margen que cueste). **Lo reitero: no es una obligación.** ¡Si quitas de tu vida las obligaciones habrás dado un salto de gigante!

2.- Como no te sale, pregúntate: ¿puedo seguir intentándolo sin maltratarme aunque no me salga? **¿puedo seguir intentándolo y renunciar a la necesidad de tener éxito?**

Creo que estas dos preguntas te serán muy útiles para resituar muchas cosas que te hacen "sufrir" y para las que deseas tener "más voluntad".

4. Cuidado con Pepito Grillo: ¡es ego-ideal!

Una última advertencia: a veces se habla de un "ángel y un demonio" que nos "hablan".

Ni caso: ambos son el ego.

El demonio te maltrata (ya se ve que es el ego claramente).

Pero también **el angelito es el demonio**: te exige que cumplas tus sueños, te anima para que "seas tu mejor versión"(¡ como si ahora no fueses aceptable!), te estresa para que llegues a conseguir unos objetivos...

¡Ni caso!

Del mismo modo, el típico "**Pepito Grillo**" que nos habla y nos "anima y riñe para motivarnos" **también es una cara del ego**.

¡Ni caso!

¡No los confundáis con la voz de la conciencia!

La conciencia siempre te acepta.

La conciencia ya te ve perfecta/o aquí y ahora.

La conciencia no te juzga.

La conciencia es puro amor mirándote.

¿Ves la diferencia?

Pues lo remarco: **¡ni caso a los Pepitos Grillos y los angelitos tiránicos de nuestra vida, pues son otra cara el ego!**

5. Lo que nunca aceptaría

El contenido de la última sesión fue muy sencilla.

Dentro de unos meses, cuando la volváis a oír la viviréis como de una gran evidencia y sencillez. Dentro de unos meses os daréis cuenta cómo vais cambiando

interiormente pues lo que ahora os puede parecer un poco complejo, os parecerá lo de lo más sencillo.

De hecho, estoy seguro que durante estos primeros meses de curso **ya estáis mirando algunas cosas de forma diferente.**

Es normal, Aula Interior es un curso que, aunque puede parecer suave, **nos transforma de forma sutil, suave... ¡pero profunda** de modo que no podemos seguir viendo las cosas como siempre!

Pues bien, en esta última sesión compartimos algunas creencias que nos hacían sufrir y que no podríamos aceptar.

Sí, estuvimos mirando **diferentes creencias que no podríamos aceptar nunca.** Es decir, estuvimos viendo cómo algunas creencias son nuestra cárcel: **mientras no las pueda dejar caer sufriré.**

Si hay algo que no puedo aceptar y sucede... ¡sufriré!

Por ese motivo hay que investigarlas especialmente: son una parte de nuestra cárcel a dejar caer.

Hay que aceptar todo lo que ocurre: ¡sería un **absurdo no aceptar algo que es un hecho!**

¡Es un absurdo no aceptar la enfermedad: sufriremos doblemente, al enfermar y al no aceptarla!

¡Es un absurdo no aceptar la mentira: sufriremos doblemente, cuando nos mientan y al no aceptarla!

¡Es un absurdo no aceptar la luna: sufriremos doblemente, cuando salga por la noche y al no aceptarla!

Etcétera.

Pero eso, ¿quiere decir que debemos tener una actitud pasiva?

NO.

Mil veces no.

Os animo a tener una actitud activa en la vida.

Aceptad que la enfermedad existe... ¡pero acudid al hospital y seguid el tratamiento!

Aceptad que la mentira existe... ¡pero procurad descubrirla y actuar sabiamente en consecuencia!

Etcétera.

Lo remarco NO tengáis una vida pasiva: actuad.

Pero acordaos que, en octubre, indiqué que había **tres ámbitos en la realidad**: aquello que no depende de vosotros/as, es decir la realidad **de los demás** (lo que hacen, dicen y piensan los demás), la realidad **de la vida** (si llueve, la gravedad, las leyes físicas, la muerte...) y, finalmente, **tu realidad**: lo que tú piensas, lo que tú sientes, lo que tú haces.

¡Pues actúa conscientemente en TU realidad!

Miles de personas pierden el tiempo quejándose sobre áreas de la realidad que no pueden cambiar. ¡Menuda pérdida inútil de energía! **Céntrate en tu realidad y actúa.**

¡Ah! Y un segundo consejo: actúa sabiendo que, quizás, tu acción no dé resultado en varios decenios o centenaras de años. No importa, **haz lo que hayas decidido hacer en tu realidad y deja que la vida haga su parte.**

Por ejemplo, quizás estás en una asociación a favor de la igualdad entre todas las personas al margen del color de su piel. ¡Perfecto! Actúa, haz lo que puedas: presiona para que mejoren las leyes, escribe libros, ve a manifestaciones, haz

acciones de sensibilización social... ¡y deja que la vida decida cuándo la igualdad real será un hecho!

Nuestra tarea es tener sueños y trabajar en ellos.... ¡pero de nosotras/os no depende que se cumplan!

Actúa y deja en manos de la vida que se haga realidad.

Y un último consejo: **nunca hagas nada por odio, nunca hagas nada por rencor...**

Lamentablemente, muchas personas están en política y movimientos sociales "en contra de". Creo que es un gran error.

Estar, por ejemplo, en el movimiento LGBTI+ (en el movimiento lesbiano-gay-bisexual-transsexual-intergénero y más) por odio a las personas homófobas y transfóbicas... es un error. Las personas homofóbicas y transfóbicas necesitan de la ayuda del movimiento LGBTI+ para ampliar su empatía, para crecer.... De hecho, cuando ellas se vuelvan empáticas el movimiento podrá desaparecer pues ya habrá igualdad....

Lo mismo con el movimiento feminista, ecologista, anti-racista¹, anti-fascista², libertario, pacifista, vegano, etc.

De hecho, a menudo hago formaciones en ayuntamientos y similares para que vayan entendiendo que la acción social (la política) no puede ser en contra de nada, sino a favor....

¡Ojalá estas reflexiones os sean útiles!

1 Observa que el mismo nombre ya indica una lucha contra alguien: anti-racista. Igual tendremos que imaginar otro nombre más adecuado, pero aún no lo he encontrado. Si se te ocurre, dímelo.

2 Lo mismo que con el nombre anterior.

6. Ejemplos de lo que nunca aceptaría

Durante la sesión vimos diferentes ejemplos de cosas que no aceptaríamos.

Nos hicimos **dos preguntas claves** para poder empezar a aceptarlas:

1.- ¿Qué puedo aprender para dejar de sufrir?

2.- ¿Qué haría aquí el amor?

Las dos preguntas anteriores son claves.

Por ejemplo:

No podría aceptar que mi hijo se drogase.

¿Qué puedo aprender para dejar de sufrir?

Que ser madre/padre implica dar apoyo a nuestro hijo/a pero no decidir por ellos.

Que cada persona puede tomar decisiones y yo no estoy aquí para juzgar, sino para cuando me necesitan.

Que si lo sobreprotejo o amenazo o similar, todo empeora.

Que debo respetar su decisión... ¡y no salvarlo de las consecuencias para que, cuando mi hijo/a lo decida, no dude de mi amor!

Que mi sufrimiento no aporta nada: intentar no sufrir por él/ella o se puede convertir en una herramienta de chantaje por parte de mi hijo/a (cuanto peor está, más te controla).

Por lo tanto, que es importante desensibilizarme (no ser insensible, sino que los sentimientos no manden en mi vida) y que actúe siempre buscando su máximo bien sin interferir en sus decisiones.

2.- ¿Qué haría aquí el amor?

Posiblemente respetaría su voluntad: no lo reñiría, no lo castigaría, no le gritaría... posiblemente le diría: "Hijo mío, yo estoy aquí para cuando me necesites. No puedo darte dinero para drogas pues va en contra de mi forma de ver el mundo y te dañaría. Pero si alguna vez quieres que profesionales te ayuden, yo te apoyaré".

Posiblemente tendríamos firmeza amorosa y, aunque nos doliese, no le daríamos dinero para droga, ni le permitiríamos estar en casa si nos roba o similar. Y, sin embargo, le diríamos: "cuando puedas estar en esta casa sin robar porque has dejado las drogas serás bienvenido/a, si necesitas ayuda profesional para dejarlas, la tendrás. Siempre te amaré y deseo tu bien. Pero no puedo dejarte dinero, ni estar en casa mientras eso no suceda: no es lo mejor para la relación, no es lo mejor para ti y yo quiero tu bien".

Lo remarco estas dos ideas son claves:

1.- ¿Qué puedo aprender para dejar de sufrir?

2.- ¿Qué haría aquí el amor?

Os animo a **repasar la sesión que tuvimos** por si os inspira a poder responder esas dos preguntas.

Y, si queréis, aquí lo podéis hacer por escrito:

1.- Nunca aceptaría que.....

¿qué puedo aprender?

.....
.....

¿qué haría aquí el amor?
.....
.....

2.- Nunca aceptaría que.....

¿qué puedo aprender?
.....
.....

¿qué haría aquí el amor?
.....
.....

3.- Nunca aceptaría que.....

¿qué puedo aprender?
.....
.....

¿qué haría aquí el amor?
.....
.....

4.- Nunca aceptaría que.....

¿qué puedo aprender?

.....

¿qué haría aquí el amor?

.....

5. Tarea sugerida para esta semana

Os sugiero 3 cosas:

1.- Ritual INFALIBLE en 3 pasos para un año 2021 feliz :

Se acerca Navidad y año nuevo. Pues os sugiero compartir con vuestra familia y amigos un "Ritual INFALIBLE en 3 pasos para un año 2021 feliz". En realidad, es el ejercicio que hicimos de la lista de deseos en la sesión pasada pero en una versión más sencilla y cortita para que mucha más gente pueda entenderla.

Aquí lo tenéis **en castellano**: <https://youtu.be/8AOVBLDZc1o>

Aquí lo tenéis **en catalán**: https://youtu.be/Szp-vs_-Emw

No dudéis en **compartirla para hacerla en nochevieja**.

2.- Ejercicio de la PRESENCIA o WC o RECUERDO DE SÍ.

Haz el ejercicio del WC y procura ser consciente de ti (despertar).

Este ejercicio está explicado 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.

3. - Sigue observando y, en especial, observa y trabaja lo que no aceptarías.

Sigue observando.

Pon especial atención a lo que no aceptarías y plantáte:

¿que debo aprender aquí?

¿qué haría el amor aquí?

No dudes en reescuchar la sesión más de una vez.

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".

¡Un abrazo muy fuerte!