

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 110

[19 de junio 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre la aceptación	4
Sobre las reacciones automáticas	6
Sobre las fobias	9
Sobre revivir la situación	12

Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan a info@universidaddevida.online o mediante el formulario de la página web.

Todos los boletines se cuelgan en el “Área del Alumnado” de www.universidaddevida.online junto con el resumen y la grabación de la sesión. Así todo está siempre disponible y agrupado en un único sitio.

En todas las preguntas, se eliminan los datos personales con el objetivo de mantener el anonimato. Las preguntas siempre deben hacer referencia al contenido del curso. No es necesario leerlas todas, solo aquellas que despierten tu interés. Por eso, en el índice escribimos la idea principal de cada pregunta.

Si recibimos varios mails de una misma duda, sólo ponemos uno, pero de manera que conteste a todas las personas que tenían esa dificultad. Además, es útil para las personas que no la habían planteado.

Os rogamos que planteéis dudas sobre el tema y no uséis este espacio para consultas personales: no es un lugar de terapia, ni un consultorio personal.

Por otra parte, si deseáis tratar algún tema concreto en Universidad de Vida, también podéis hacernos llegar vuestra propuesta, ¿de acuerdo?

¿? Sobre la aceptación

Buenas noches,

¿Qué tal?

Esta pregunta es respecto al inconsciente, el tema de este mes.

Muy bien.

Hace unos meses en una técnica me dijeron que yo había sido fruto de un embarazo 'no querido' y 'no deseado'. Me hicieron una regresión y si no lo vivo no me lo creo. Lo pasé fatal, todo el tiempo llorando y viviéndolo. No he podido terminar la terapia, pero tengo la impresión que es algo que me ha arrastrado toda la vida y me ha encajado. Llevo buscando la aceptación que no he tenido fuera en casa, fuera de mí toda la vida. Entiendo que esta parte lo tengo en mi inconsciente, y que podría trabajarlo con el ejercicio de la niña. Escribo para preguntar vuestra opinión.

Hasta donde yo entiendo, es muy probable que la búsqueda constante de aceptación en tu entorno se deba a alguna experiencia vivida en el pasado, como la que nos explicas.

Creo que sí, que el ejercicio de la niña te puede venir muy bien para contribuir a sanar esa herida. Por lo tanto, te recomiendo muy mucho que la utilices.

Por otra parte, te recomiendo que no dejes de enfocarte en lo esencial. Las dos cosas son compatibles, a mi modo de ver. Y quizás sean necesarias las dos. Por un lado, el trabajo de limpieza del inconsciente y, por otro, y no menos importante, el trabajo de fondo con la auto-observación y la presencia.

Por lo general, tenemos una idea equivocada de lo que es la aceptación. Confundimos a menudo la auténtica aceptación de uno mismo con una especie de 'aceptación prestada de los demás'.

La aceptación que procede del despertar no es una aceptación que dependa en absoluto de los demás. No es lo que más abunda. Por norma, cuando los demás nos aprueban y nos valoran favorablemente, nos au-

menta la confianza en nosotros mismos y decimos que tenemos una buena auto-estima. Y cuando el entorno no nos valora entonces disminuye la confianza y nos baja la auto-estima.

Pero eso no es auto-estima verdadera. Una auto-estima que dependa de los demás no tiene nada de 'auto'. Es una estima 'prestada' por los demás. Desde esa auto-estima jamás podré aceptarme por lo que soy.

La aceptación de uno mismo procede de llegar a amarme por lo que soy, con independencia de lo que opinen los demás.

Y para llegar a esa auto-estima auténtica no creo que tengamos suficiente con hacer un trabajo de limpieza con el inconsciente.

Habrà que conocerse primero. Y para eso, convendrá observarse de forma neutra, sin juicio. Esa auto-observación nos llevará gradualmente a una comprensión profunda de lo que soy y de lo que no soy. Todo lo que ahora bloquea la expresión natural del amor auténtico hacia nosotros mismos es precisamente lo que no soy (el personaje) aunque estoy convencido que sí lo soy.

Esa profunda comprensión de uno mismo es la que nos conducirá a la auténtica aceptación para con nosotros mismos.

Por lo tanto, y desde mi punto de vista, la suma de un trabajo constante de fondo por una parte y de un trabajo puntual con el inconsciente sobre una cuestión concreta como la que nos planteas es lo que nos llevará a la aceptación verdadera.

Muchas gracias.

A ti por tu interesante aportación.

Un abrazo.

¿? Sobre las reacciones automáticas

Buenas noches,

Saludos.

En primer lugar daros la enhorabuena por Universidad de Vida!!

Muchísimas gracias. Entre todos la hacemos posible.

Tengo la siguiente consulta sobre la limpieza del inconsciente.

Adelante.

En mi vida laboral he pasado por dos situaciones de *mobbing* que han hecho que cambiara mi forma de ser y que sufra de insomnio crónico. Desde entonces, cuando estoy estresada en el trabajo me despierto por la noche como si fuera a ocurrir algo terrible. Además, cada vez menos, tengo sueños con temas relacionados.

Tal y como yo lo veo, en casos como el tuyo podría ser muy útil el trabajo con la limpieza del inconsciente.

Creo que el trabajo propuesto esta semana con la relajación consciente te puede venir muy bien. El insomnio y las tensiones corporales están íntimamente relacionadas.

Probablemente las tensiones corporales provengan de tensiones mentales y emocionales. Con la relajación consciente no solo podemos liberarnos de las tensiones corporales sino también, influir directamente en dichas tensiones mentales y emocionales. Difícilmente las tensiones internas se sostienen si aprendemos a relajarnos profundamente.

Te propongo probar a realizar una práctica de relajación consciente (encontrarás los links a los audios en el dossier de esta semana) justo antes de irte a dormir.

Que tengas sueños relacionados es indicativo de que las tensiones mentales y emocionales relacionadas con tu vivencia siguen activas. No te lo digo

para que te hagas expectativas, pero a menudo, la relajación consciente produce resultados espectaculares en casos como este.

Te invito a que lo pruebes durante unas semanas (una práctica de relajación consciente de unos minutos antes de dormirte, la puedes hacer en la misma cama).

Otro aspecto curioso es que tengo automatizadas ciertas reacciones que me doy cuenta pero no siempre puedo evitar.

Sí, eso es lo que, en esencia, define al personaje: la reacción automática.

No queremos hacer algo, pero lo hacemos. O queremos hacer algo, pero no podemos hacerlo.

El trabajo con los automatismos es el de siempre: auto-observación para darnos cuenta de ellos (difícilmente podremos hacer algo si no nos damos cuenta de nuestra mecanicidad), y presencia para reconocer en nosotros la alternativa a la mecanicidad, esto es, el espacio interior o consciencia.

Mientras siga identificado con el personaje no podré dejar de reaccionar. Por lo tanto, no se trata de ir contra los mecanismos intentando reprimirlos, sino más bien de des-identificarnos del personaje (lo que no somos), a medida que nos reconocemos en la esencia (lo que somos)

Después de escuchar el programa de Daniel estoy segura que me vendría muy bien la limpieza del inconsciente. ¿La técnica de revivir las situaciones podría ser la más indicada? ¿Hay algo más que me pudieras recomendar?

Sí, es probable que dicha técnica te pueda ayudar.

Espero que también te pueda resultar útil la herramienta de la relajación consciente.

No obstante, si ves que pasan las semanas y no avanzas con el tema, te propongo que nos vuelvas a escribir y quizás Daniel pueda darte alguna otra indicación práctica.

Muchas gracias !!

A ti!

Hola Sergi,

Muy buenas.

No sé si el tema que os voy a comentar, lo habéis tratado ya, porque aún me quedan clases por escuchar. Es sobre el estrés del pensamiento, tampoco sé si es correcto el nombre que le he puesto, por eso te voy a dar una pequeña explicación de lo que me pasa,

Perfecto, adelante.

Al tema del estrés creo que no le hemos dedicado una sesión completa aunque ha ido saliendo indirectamente en algunas sesiones.

Cuando empecé mi trabajo interior, a los 3 meses aproximadamente, se me manifestó miedo, malestar, sudores, etc. con solo pensar que no me iba a dar tiempo a hacer algo, o llegar a algún sitio, era, por llamarlo de alguna manera como una fobia, que no sé si sería eso, lloraba, temblaba, yo era inconsciente de eso hasta que salió, porque antes no me había pasado,

Sí, es curioso como dichas fobias pueden aparecer aparentemente de la nada y manifestarse de repente.

Si te acuerdas, hace un par de sesiones expliqué como se pueden llegar a formar y activar dichas fobias (el ejemplo del perro y Demis Roussos). Lo encontrarás bien explicado en el dossier de la sesión 108.

Después de 4 años con mi crecimiento personal, tengo mucho menos, pues aprendí a observarlo, y cuando me pasa pongo toda la conciencia en ello, y poquito a poco lo voy sanando,

Fantástico. Cuando observamos un miedo o una reacción automática nos estamos des-identificando no solo de ella sino también del mecanismo que la provoca.

La auto-observación es una magnífica herramienta para ‘coger distancia’ de la reacción mecánica. Entonces esta pierde fuerza y, con ella, el programa que hay detrás.

En cambio, cada vez que nos identificamos con la reacción, la actualizamos en cierta forma y el programa se fortalece.

Es como si, a medida que nos vamos observando, dejamos de dar de comer al programa y damos de comer a nuestra parte más consciente.

Pero me gustaría comprenderlo mejor, y porque me ha podido pasar, si me lo podéis explicar

Pues lo cierto es que tengo ni idea de qué es lo que pudo provocar la fobia que nos comentas. Casi siempre es muy difícil determinar el origen del programa.

La buena noticia es que con el trabajo de fondo que proponemos tampoco es imprescindible conocer qué es lo que provocó dichas reacciones. Estamos trabajando para reconocernos en lo esencial al tiempo que nos desidentificamos del personaje. La reacción no podrá sostenerse de ningún modo si el personaje se diluye, básicamente porque él es su creador.

Aun así puedes probar con las distintas técnicas de limpieza del inconsciente que estamos proponiendo este mes.

Deciros que tengo que hacer todo muy despacito, desaprender lo aprendido, no sé explicarlo de otra forma, espero que me entendáis,

No te preocupes, cada uno tiene su ritmo de trabajo. No hay ritmos mejores ni peores.

Cuando vamos de excursión a la montaña cada cual sube a su ritmo. No es mejor el que sube en plan Kylian Jornet en treinta minutos, que el que sube contemplando el paisaje y tarda tres horas o más.

Otra cosa es la prisa que nuestro personaje tiene de atrapar algo muy valioso. Las prisas para llegar a algún lugar, incluso en el trabajo interior siempre son del personaje.

Pero lo cierto es que no hay que llegar a ningún lugar. Solo hay que entrenarse con calma a atrapar el presente.

Cuando descubres que no hay ningún otro lugar al que ir que al momento presente, dejas de apresurarte. Comprendes que estás exactamente donde tendrías que estar.

También decirte, Sergi, que me sonrió mucho con tus clases, y que a veces me sacas carcajadas, sobre todo cuando me identifico con algo tuyo que cuentas, me gusta tu simplicidad de las cosas, porque realmente estoy entendiendo que la vida es así de simple, quien la hacía complicada era yo, muchas gracias por tus clases, me ayudan mucho y un gran abrazo para ti, y otro para Daniel

Me alegra mucho saber que gozas con nuestras clases. Esa es para mí, una de las claves del trabajo interior. Avanzar jugando, gozando, descubriendo, como si fuéramos niños.

Un abrazo también para ti.

¿? Sobre revivir la situación

Hola, muchas gracias por compartir con nosotras vuestra experiencia y conocimientos, son para mí de gran ayuda

Gracias a todos/as vosotros/as por estar ahí compartiendo con nosotros vuestro viaje interior y hacerlo posible.

En la limpieza del inconsciente, al revivir la situación me van surgiendo pensamientos u otra manera de vivirla que tendría ahora ¿Qué hago? ¿Los dejo pasar? ¿Los siento?

Mi consejo es que te limites a observar la situación como si fueras un espectador imparcial. Esa neutralidad e imparcialidad es la que te permitirá revivir la situación sin el filtro del personaje.

Al revivir la situación desde el personaje (esto es, dando valor al análisis que aparece en la mente), éste proyectará otras posibles formas de haberla vivido, malestar por haberla vivido como se vivió y otros pensamientos que no aportarán mucha comprensión.

Es la mirada limpia, sin juicio, que puede activar la inteligencia sutil que late tras la pura conciencia que somos. Esa inteligencia y no otra, mi modo de ver, es la que te permitirá comprender y transcender la situación.

Por lo tanto, mi consejo es que también contemples dichos pensamientos que opinan sobre como deberías haber actuado, sin juzgarlos en absoluto. Está bien que aparezcan, pero tampoco te identifiques con ellos. Obsérvalos y punto. No los niegues ni reprimas. Solo míralos.

Lo que no he encontrado es ningún suceso agradable para limpiar, quizás no lo sé ver.

No te preocupes, empieza por lo que te resulta más evidente. Quizás más adelante, a medida que vayas 'iluminado' tu inconsciente, aparecerán en tu memoria otros sucesos que valdrá la pena limpiar.

Muchas gracias

A ti!

Un abrazo para todos/as.