

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 39
[11 de diciembre 2018]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre la timidez	4
Sobre las emociones	7

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 timidez

Mi duda es sobre el tema de la timidez, Sergi comento que hay soberbia detrás de la timidez.

Muy buenas.

Sí, la soberbia es uno de los resortes secretos habituales de la timidez, como también lo pueden ser la vanidad, la autoimportancia o el engreimiento, entre otros. Todas estas formas, o máscaras del ego, pretenden reforzar la imagen que nos hemos creado de nosotros mismos. Lo consiguen básicamente obteniendo una valoración positiva del entorno. Cuando el entorno nos acepta, nos aplaude, nos reconoce, nos elogia, etc., nos sentimos valorados y nos sube la falsa autoestima (la única que conoce y persigue nuestro personaje) y la confianza en nosotros mismos.

En cambio, cuando el entorno nos rechaza o nos quita el reconocimiento, el ego se deshinch y aparece la auto-desvalorización. Y es aquí cuando aparece uno de los grandes temores del personaje. Ante el riesgo de que la valoración del entorno baje, prefiere en muchas ocasiones no mostrarse por miedo a que los demás nos den una baja valoración. De ahí nace la timidez, que en el fondo es la soberbia o alguna de sus ramas que nos está diciendo: “Cuidado, no actúes, no vayas a hacer el ridículo”, o “no te muestres demasiado, no vayas a dejar al descubierto tus limitaciones”, etc.

Si en la infancia te humillan con gritos, nunca valoran tus aportaciones o son más bien ridiculizadas... Aunque todo esto influye al ego, es cierto que una forma de corregir la timidez es corregir los mensajes erróneos de desvalorización que tienes registrados, transformándolos en positivos, como soy valido, me amo pase lo que pase, o me doy permiso para mostrarme tal y como soy.

A mi modo de ver, esos pensamientos positivos pueden servir para “sacarnos del pozo”, en momentos de profunda desvalorización del yo. Por supuesto que en la infancia pueden resultar de mucha utilidad, ya que a un niño no puedes darle el mensaje de: “en realidad esos pensamientos positivos solo enmascaran tu falta de conocimiento de ti mismo y tu incapacidad para amarte y aceptarte por lo que eres”. Y ese

mensaje tampoco será digerido por muchos adultos, por lo tanto el pensamiento positivo puede servir para “mejorar la vida de nuestro personaje”, y poca cosa más.

Vayamos a la raíz de la cuestión. Alguien que deba repetirse en su fuero interno “me amo pase lo que pase” o “soy válido” es que, en el fondo, no se ama ni se acepta. Intenta convencerse de ello, pero el amor y la aceptación, por el momento, no son naturales. Amarse a uno mismo y aceptarse por lo que se es, no proviene de un pensamiento positivo. El pensamiento positivo puede servir para ampliar la visión y entrever la posibilidad de que esa sabiduría que transmite pueda “naturalizarse” en mi interior. Es decir, que llegue a aceptarme y a amarme por lo que soy sin necesidad de que deba recordármelo ni ‘forzarme’ a ello sosteniendo un pensamiento positivo. En otras palabras, lo que necesitamos no es reprogramarnos e instalar un programa ‘mejor’ –unos pensamientos mejores- en nuestro interior, lo que necesitamos es todo lo contrario: conectar con la esencia y desprogramarnos de los automatismos del ego/personaje.

Por ello, el trabajo interior nos presenta una vía más profunda que el pensamiento positivo. Una vía que nos conduce a conocernos profundamente, a aceptarnos y amarnos por lo que somos y a dejar caer el personaje a medida que nos vamos conectando a nuestra esencia.

Entonces mi pregunta es si vencer la timidez representa que das luz a la sombra de la sombra y luego queda la soberbia en superficie?

Es una buena pregunta, pero no se trata de ir contra la timidez ni contra nada en nuestro interior. Todo aquello que queremos reprimir o evitar en nosotros genera una resistencia mayor y, en consecuencia, coge más fuerza. De lo que se trata es de poner los mejores condicionantes para poder comprender qué es la timidez y para ir desplazando poco a poco nuestra ‘sensación de yo’ del personaje (que es donde vive la timidez, la soberbia, la autoimportancia y demás programas psicológicos) a la esencia.

Y si es así como vencer la timidez o desvalorización que tienes interiorizada con el trabajo de la conciencia?

Por el momento, como decía, no se trata tanto de vencer la timidez sino de observarla. Sé que no parece mucho. Uno dirá: “Ya la observo y la veo

pero ahí sigue!!". Sin embargo, el trabajo con la autoobservación es mucho más sutil y profundo de lo que se piensa. No es solo darnos cuenta de que somos tímidos, sino que, al observar la timidez estamos empezando a tomar contacto con la parte observadora, que es donde reside nuestro auténtico Yo. Y de ahí surge toda transformación auténtica. Por lo tanto, mi recomendación es que, por el momento, más que ir contra la timidez o la soberbia, nos centremos en introducir la autoobservación y la presencia en nuestra vida cotidiana. Esa es, para mí, la receta que nos conducirá a la raíz del asunto. Mientras tanto, el pensamiento positivo puede ayudar a suavizar las cosas, es cierto. Pero no perdamos de vista lo esencial...

Espero que estas reflexiones puedan serte de utilidad.

¿? Sobre las emociones

Hola Sergi,

Muy buenas.

No llego a la 'razón suficiente' por eso insisto.

Y haces bien. Adelante.

Las emociones no siempre producen un movimiento 'externo' y 'visible' para los otros.

Es cierto que los movimientos que producen los estados emocionales pueden pasar desapercibidos para uno mismo y para los demás. El otro día, en la sesión, nos dedicamos a describir como son los movimientos corporales habituales como respuesta a ciertos estados emocionales. Y lo hicimos de forma muy marcada. Es decir, explicamos los movimientos *puros* ante estados emocionales *muy concretos*. Esto nos puede servir de guía para darnos cuenta de muchos procesos mecánicos que se producen cada día en nuestro interior y en nuestro cuerpo.

Sin embargo, es cierto que la realidad a menudo es más compleja, y no siempre podemos ver claramente estas reacciones corporales que explicábamos, por muchas razones. Por ejemplo, porqué hemos mecanizado un tipo de movimientos y emociones que han acabado cronificandose y que no dan paso a otros movimientos provenientes de otras emociones. Si, por ejemplo, he cronificado un estado de inseguridad permanente, mi cuerpo no me permitirá según que movimientos expansivos propios de emociones como la alegría o la ira. El miedo tendrá más fuerza y no dejará que esos movimientos se expresen con facilidad. O si he cronificado ciertos estados de ira, rencor, etc., el cuerpo no permitirá que muestre movimientos que puedan provenir del miedo o la tristeza.

No has visto gente que reciben noticias (las que sean) y no se les mueve un pelo? También hay gente que es entrenada para no mostrar las emociones. Es más, hasta son entrenados/as para controlar la frecuencia

cardíaca, la frecuencia respiratoria, la dilatación pupilar, la vasodilatación que produce rubor etc. etc. Están entrenados/as.

Es cierto que puede entrenarse, y de hecho todos lo hemos entrenado a niveles inconscientes. Sin embargo, tampoco es lo más habitual, encontrar gente que ha sido entrenada para reprimir según qué emociones y, por ende, según qué movimientos. Lo natural sería que la alegría me moviera el cuerpo hacia arriba, la ira hacia delante, el miedo hacia atrás y la tristeza hacia abajo. A partir de aquí, las alteraciones/represiones/modificaciones inconscientes de estos movimientos dependerán de la forma en qué se haya estructurado nuestro personaje.

No obstante, si a través de la autoobservación nos fijamos, veremos que la *tendencia* de nuestro cuerpo cuando vivimos estas emociones es la de moverse tal y como explicamos. Otra cosa es, como dices, que alguien reprima consciente o inconscientemente esos movimientos. Pero la emoción no engaña. Date cuenta de lo antinatural que sería sentir alegría mientras el movimiento corporal te empuja hacia abajo, como lo hace con la tristeza. Verdad que suena raro?

También he visto mujeres que se hacen cirugía facial para no demostrar (con el rostro) sus emociones.

Cierto, y eso responde al hecho que igual piensan que mostrar ciertas emociones las vuelven más frágiles y vulnerables, o menos atractivas. Pero todo esto ya son estrategias del personaje para perpetuarse y consolidar una identidad que nos aporte seguridad, poder o lo que sea que ansíe nuestro ego.

Dijiste que las emociones generan 'una reacción corporal de movimiento'. No lo veo.

Lo mejor en estos casos, más que intentar verlo en los demás, cosa que no siempre es sencilla, puesto que eso implica que debas intuir qué emoción está viviendo, es verlo en ti mismo/a. Te recomiendo que observes la tendencia natural de tu cuerpo cuando vives alguna de las emociones que explicamos. Verás que, o bien el movimiento es muy natural, o igual descubrirás que existen una serie de mecanismos automáticos en tu cuerpo que reprimen según qué movimientos, aunque la tendencia es a moverse como explicamos. Si, por ejemplo, tengo

mucho miedo a la reacción de los demás, cuando sienta rabia, ese miedo va a impedir a mi cuerpo ejecutar un movimiento natural hacia delante – aunque esa sería su tendencia- por temor a que ese movimiento pudiera generar alguna reacción en la otra persona que no supiera como gestionar. Esto es muy frecuente en personas serviles que tienen muy baja autoestima y aunque les genera mucha rabia según qué actuaciones de los demás, y un gran sentido de la injusticia, no se atreven a revelarse por las posibles consecuencias que pudiera generar su rebelión. Todo esto acaba traducándose en una represión corporal intensa.

Esto no quiere decir que la emoción no me 'mueva' , que no me saque de mi 'estado habitual', (o sea, me mueve) pero ésta emoción PUEDE no traducirse en que mi cuerpo también lo haga, no?.

Como te decía, debido a esos topes, más o menos crónicos, que acaban reprimiendo el movimiento, puede que una emoción no me mueva como me movería si fluyera de un modo más natural con mis emociones.

En el chat me respondiste que el miedo nos puede paralizar.

Cierto.

Ergo=> no me muevo.

Y ese no moverte ya es un movimiento. ¿Lo ves? Es un movimiento paralizado. Hay una fuerza en ti que impide que te muevas. Eso no deja de ser un movimiento, en ese caso hacia dentro, como es característico en las emociones de miedo.

Y a la emoción la siento igual. Ves por qué no te entiendo?

Bueno, espero que con estas explicaciones pueda haber ampliado tu visión. Aunque no dudes en insistir si no lo ves claro.

Otra cosa que aprendí hace siglos: 'el miedo moviliza, el pánico paraliza'.

Cierto. Hay un tipo de miedo que activa y predispone a la acción. Es un mecanismo de defensa muy natural también ante posibles peligros. Por ejemplo, si nos ataca alguien, nos volveremos blancos y fríos de cara porque toda la sangre se retirará a brazos y piernas para una mayor

capacidad de defensa/ataque. El miedo es inteligente y sabe cuando predisponernos a la acción y cuando es mejor enrollarnos y protegernos.

Porfa, explícamelo de otra manera, quiero ver con tus ojos y aprender, así amplió mi mundo

Jajaja, espero haberte ayudado con estas reflexiones. Es fantástico este espíritu de querer aprender. A mi me sucede lo mismo. Cuando no entiendo a alguien que habla de cosas interesantes me esfuerzo mucho para comprender lo que dice. Este para mi es el espíritu de Universidad de Vida. Tanto vosotros como Daniel y yo aprendemos mucho de cada sesión y con vuestras preguntas. Gracias a todos por hacerlo posible!

buen puente!

Ahora ya, buenas vísperas de navidad!