

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 52
[25 de marzo 2019]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre ser muy sensible	4
Sobre la des-sensibilización	8

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 ser muy sensible

Hola Daniel,

¡Hola, buenos días!

Esto que escribo más que una duda es una sugerencia o punto de vista mío por si a alguien más le puede ayudar o servir.

Pues muchas gracias por compartirlo. Ojalá sí sea útil para muchas personas.

Mira, hace poco más de un mes tuve un profundo ataque de ego emocional. Ha sido duro y de hecho estoy aún de baja por “depresión” pero creo que estoy empezando a salir del pozo ahora que he comprendido que hacía algunos meses que estaba tan bien que olvidé por completo el tema “energía” (que me cuesta) y aunque había verificado ya otras veces varias será que aún no lo he integrado del todo. Como dices tu, ahora besitos y “pa'lante”

Sí, dos cosas:

- 1.- La importancia de la energía (y de cuidarla).
- 2.- Y la importancia de no culparnos, sino de “besitos y aceptación” en situaciones difíciles como estas. Pues la culpa no serviría de nada, todo lo contrario.

Esto lo explico porque intentando buscar qué me estaba pasando tropecé con la sesión nº 17 “Porque tenemos ataques de ego de vez en cuando?” Y allí descubrí lo que me estaba pasando. Me fue bastante útil y allí apareció la palabra “desensibilización” de la cual es de la que quiero hablar.

¡Pues, adelante!

Curiosamente esto fue la semana pasada cuando tú todavía no habías dado la sesión sobre el amor en la que la palabra protagonista volvía a ser “desensibilización”

Estoy totalmente de acuerdo, y además muchas de las cosas que dijiste las estoy verificando, pero no acabo de ver la palabra.

De acuerdo: entiendes muchas de las cosas que sugiero, pero te parece que deberíamos buscar una palabra alternativa. Es eso, ¿verdad?

Hace unos años leí un libro de una Psicoterapeuta americana Elaine Aron: *El don de la sensibilidad*. Leer este libro fue comprender un montón de cosas de mí que no entendía y me ayudó enormemente en todo el trabajo que hice y estoy haciendo.

No puedo ni sé resumir el contenido del libro pero de alguna manera venía a decir que un 20% de la población nace “sensible” y que esto no es ni positivo ni negativo en sí, sino que depende de todas las circunstancias que envuelven la vida de la persona. En el fondo el libro, si llegas al final, viene a decir exactamente lo mismo que tú, que Sergi, que todo lo que dice cualquier “manual” de trabajo interior serio (aunque no es un libro de trabajo interior).

Curiosamente el mismo libro dice que una de las características de ser sensible es el lanzarse a un proceso de conocimiento de sí mismo y de trabajo interior, por lo que sospecho que muchos de los que estamos aquí debemos ser de este 20% de la población.

¡Curioso! No nunca lo había pensado así. Lo tendré en cuenta para irlo observando.

Explica el concepto de sensibilidad desde un punto de vista muy diferente al que mucha gente entiende.

Yo tardé mucho tiempo en entender y, sobre todo en aceptar y encontrar los canales adecuados para expresar esta característica sensible. Durante mucho tiempo la escondí detrás de una muralla infranqueable a todos, incluso a mí misma.

Lo entiendo.

**¡Y claro ahora va y tú dices que debemos desensibilizarnos!
¡Con lo que me costó adquirir conciencia y aceptar mi sensibilidad!**

Je, je, je...

Sí, es que la sensibilidad es un paso adelante si lo comparas con el estadio anterior de insensibilidad o, sin ser tan exagerado, con el estadio de una sensibilidad que negamos y escondemos...

No es más que un tema de nombre, de palabras, pero pienso que a veces la palabras y el significado que les damos tienen un poder que a veces olvidamos.

¿Y tienes alguna sugerencia de otro nombre para valorarla?

A mí me parece perfecto el termino desidentificación o desapego.

De acuerdo. Des-identificación también me gusta mucho, pues indica gran parte del trabajo en el mismo vocablo.

Además es mi punto más débil y en el que debo poner más atención. El concepto no deja de ser exactamente el mismo, pero deja de tener el peso “desagradable”(no sé encontrar otra palabra) que tiene para mí la palabra “desensibilización”.

Por eso, también, para evitar el deje desagradable, muchas veces no hablo de “sensible” sino de “sensiblería”. Tener sensibilidad me parece importante, pero dejarse llevar por ella (sensiblería) me parece un error.

Tomo nota de la sugerencia del cambio de palabras que sugieres y los motivos que aduces. Gracias.

Como dices, las palabras tienen su poder.

Lo pensaré e iré viendo cuándo usar una u otra (¡a ver si lo veo claro y lo voy integrando!). Tendré que pensarlo e ir viendo.

Pero te doy las gracias por la sugerencia.

Puede parecer solo de vocabulario, pero las palabras tienen fuertes implicaciones.

Gracias.

Como he pensado que esto que me ocurre a mi igual les pasa a más gente por eso lo he querido compartir, por si a alguien le sirve.

Y si alguien esto que he escrito les suena, o tienen interés les recomiendo la lectura del libro. A mí me ayudó mucho.

Gracias,

Al contrario, muchas gracias a ti por este comentario y por citar el libro.

Un fuerte abrazo, ¡y adelante con el proceso suave y dulce de des-identificarnos!

¿? Sobre la des-sensibilización

Hola Daniel,

Hola!

me resultó muy interesante el tema de las herramientas del amor y mira, me recordó una de las vivencias quizás más profundas que tuve relacionada con la des-sensibilización y quisiera compartirla con vosotros.

¡Pues muchas gracias por compartirla!

En primer lugar y para situarnos en el contexto, he de decir que yo entré en el mundo de la auto-observación a los 17 años de edad. Me atrajo el mundo del yoga y por medio de un libro de bolsillo fui practicando las asanas, respiración, postura mental y relajación profunda.

Me sentía tan bien que lo repetí diariamente cada vez con más devoción durante unos tres años.

Llegó un día en que estando en relajación, vi como un flash de luz muy intensa (como cuando te da un rayo de sol en los ojos) me sobresalté y por unos instantes vi desde una altura, mi cuerpo tendido en el suelo.

Lo entiendo.

Estuve un tiempo sin practicar más por desconocimiento de lo que había sucedido.

Te dio miedo, ¿verdad?

Aparentemente no me afectó en nada, pero poco a poco se fueron produciendo cambios en mi conducta, costumbres, relaciones,... que yo no percibía pero mi madre sí lo apreciaba. Para mí era como si a todo el mundo le sucedía lo mismo.

Lo que sí empecé a notar era una energía interior que me daba mucha seguridad y me veía capaz de afrontar cualquier cosa. Esto me duró

muchos años. Por aquel entonces, estudiaba químicas y de golpe me empecé a interesar por la astrología, la alimentación, la ecología, ya ves.

Fue en aquel tiempo que inicié mi empresa artesanal, que mira por donde le puse “asana”, relacionada con la alimentación ecológica. Ha sido y aún es mi “camino de vida y auto-realización”.

El caso es que a los 21 años, murió mi padre de forma repentina. Al principio no sabes cómo encajarlo pues notas un vacío de la figura paterna que cuesta afrontar.

Sí, a los 21 años somos muy jóvenes y es difícil situar la muerte de la figura paterna.

Lo sorprendente fue que en seguida noté una paz interna que me hacía ver la situación con una naturalidad que sorprendía a la familia. Incluso mi compañera pensó que me había vuelto insensible.

Pero, por lo que intuyo, no era insensibilidad sino comprensión, ¿verdad?

Entendía claramente que mi padre ya no habitaba aquel cuerpo, que su espíritu había seguido simplemente su camino y le di las gracias por todo lo que habíamos compartido y le deseé lo mejor para él y lo mejor para nosotros.

Creo que eso fue muy sabio. ¿Verdad?

Quedé en paz con él, lo liberé y me liberé. Desde entonces llevo su recuerdo en mi corazón.

Y remarco que esto no es una metáfora, sino algo muy real, ¿no es así?

Con el tiempo fui compartiendo con mi madre esta forma de ver, lo cual la ayudó a comprender y liberarse del sufrimiento. Desde entonces, practicó yoga y meditación hasta hace poco. Ahora tiene 92 años.

Es hermoso ver cómo podemos ser útiles cuando compartimos estas herramientas con las personas que están abiertas a ello. ¿No crees? Remarco que solo es útil compartirlo cuando las otras personas están abiertas, en cualquier otro caso es interferencia.

Desde entonces, comparto mis experiencias con aquellas personas que tienen interés en conocerse y profundizar en el conocimiento interior, como hacemos en Universidad de Vida.

¡Bravo! ¡Eso es, literalmente, maravilloso!

En un grupo que dirijo en mi localidad, hay una persona que le da mucha importancia a la “sensibilidad” y siempre le decía que tuviera cuidado pues yo intuía que te podías quedar atrapado fácilmente e impedirte ir más allá. Después de tu exposición sobre el tema de las herramientas del amor, le podré dar una explicación más amplia.

Sí, me alegro que también te haya sido útil para este grupo. Te animo a leer la otra aportación de este mismo boletín, para que procures ser cuidadoso con los términos para que las palabras no sean obstáculo. Pero creo que, si tiene interés en comprender, le será muy útil.

A veces, valoramos tanto la sensibilidad que no nos damos cuenta que, sobre ella, hay todavía más escalones a recorrer...

Muchas gracias

Al contrario, gracias a ti por compartir esta reflexión y estas vivencias personales con nosotros.