

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 72

[20 de septiembre 2019]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre la diferencia entre forzar y esfuerzo	4
Sobre el nivel pre-personal	7
Sobre diferenciar entre problemas psiquiátricos e hiperia	11

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 diferencia entre forzar y esfuerzo

Hola,

¡Buenos días!

Tengo una duda sobre la clase del pasado lunes.

¡Adelante!

La diferencia entre forzar y esfuerzo. Decía Sergi que en el esfuerzo se disfruta.

Sí. Se puede sudar, se puede notar el cansancio... pero se disfruta. Es como el juego, decía Sergi, o como el deporte o el montañismo: te cuesta llegar a la cima de la montaña, sudas, te cansas, incluso tienes dudas a veces... pero continúas porque es una forma de descubrirte, de encontrarte contigo, de expresarte. ¡Amas andar por la naturaleza! En cambio, cuando las personas se OBLIGAN a hacer deporte o lo que sea, el resultado (y el punto de origen del que parte su acción) es totalmente diferente.

Si te acuerdas, en los 10 mandamientos se nos dicen dos cosas que podemos aplicar aquí:

No usarás el nombre de Dios en vano.

No cometerás actos impuros.

Bien, desde esta perspectiva usar el nombre de Dios en vano es olvidar que nosotros somos a su imagen y semejanza y perder el tiempo y la energía en esta vida en cosas y situaciones que no son nucleares.

Es como usar un millón de euros en billetes de 500 euros para encender una estufa.

Nosotros usamos el nombre de Dios en vano cuando no nos vemos como sus hijos/as y no escuchamos en nuestro interior.

Al despreciar la oportunidad "limitada" que tenemos en esta vida (tiempo y energía limitada, pues no puedes hacerlo todo y siempre), hemos saber ir a lo fundamental, a lo que nos hace crecer, a expresar nuestra esencia. Con respecto a cometer actos impuros, no creo que se refiera a nada sexual; sino a cualquier acción que no nazca del amor.

Toda acción que no nace del amor es impura: aunque pueda parecer admirable. Y, ya sabes, el amor es buscar el máximo bien para mí y para los demás. Buscar el máximo bien aplicando las 7 herramientas del amor para dejar libertad y dejar que crezcan.

Ya ves, desde esta perspectiva algo nos puede resultar más o menos difícil, pero perseveramos pues sabemos que nos ayuda a retornar a nuestra esencia.

Sin embargo, el mismo acto puede nacer de un ego-ideal que nos obliga.
¡Caramba!

¿Y cómo captar la diferencia?

Pues precisamente cuando las cosas se ponen difíciles... en ese momento, ¿sigo enamorado de mi acción?

Cuando una niña juega y pierde... puede enfadarse o lo que sea... ¡pero sigue enamorada del jugar! Ahí puede ver su autenticidad expresándose. Cuando un excursionista se pierde, se moja y se agota en una excursión... podrá estar de mal humor... ¡pero sigue enamorada de la naturaleza y del caminar por ella!

Creo que este puede ser un criterio muy sencillo para diferenciar el ego de lo auténtico.

Con el ego, nos maltratamos y acabamos negando lo que hacemos. Nos forzamos para mantenerlo.

Cuando es esfuerzo sin forzarse, podemos caer en engaños del ego (enfado, rabia, desesperanza...) pero seguimos siendo fieles a la acción: pues nace del amor y nos conduce a nuestro origen.

En el trabajo interior hay resistencias del ego y muchas veces se pasa mal, aunque luego es para sentirte más fuerte.

¡Ah! Justo he estado comentando esto en el punto anterior, ¿verdad?

:-)

¿Pero no hay a veces que obligarse debido a las resistencias del ego? Me he liado casi siempre con este tema.

Creo que la metáfora del juego o la excursión ha dado pistas sobre el punto interior desde el dónde hacerlo, ¿verdad?

Hay un esfuerzo, pero no un obligarse, no un forzarse.

Me cuesta, pero no quiero hacer otra cosa.

¿Ves la diferencia? Me cuesta y, sin embargo, no quiero hacer otra cosa. Así que dejo de lado las emociones (incluido el cansancio, el frío, el sueño...) y sentimientos para seguir perseverando día a día. Con gozo a pesar de todo, pues no desearía hacer otra cosa... ¡aunque ahora me cueste!

Ojalá te haya respondido con suficiente claridad....

Gracias por todo. Un abrazo

También para ti y para todas y todos

¿? Sobre el nivel pre-personal

Hola,

¡Hola!

En cuanto a la clase de Daniel, me encantó.

¡Qué alegría!

Era un tema complejo y era la primera vez que lo abordaba en su aspecto global.

Otras veces podemos profundizar en cada uno de los niveles, pero sin ver la globalidad sería un error.

Así que me alegro que te gustase. Señal que viste la globalidad y la utilidad de tener ese mapa mental.

Es un tema muy poco conocido y creo que fundamental: teje nuevos puentes entre psiquiatría, psicología y autoconocimiento.

Quería preguntar una cosa referente a la etapa de bebé o niño, ven cuanto a diferenciarse de lo otro.

¡Adelante!

Si un bebé estas ingresado meses, solo en un hospital y le operan, después que dificultades tiene para distinguir su yo del otro cuando tenga que crearse uno?

Debemos tener presente que los bebés viven en un espacio indiferenciado. Ven, sienten, oyen... ¡pero no saben que son ellos quienes están sintiendo, viendo o oyendo!

Es con el contacto con el mundo externo como van construyendo un yo. Ese contacto puede darse en cualquier contexto: en casa o en el hospital. Naturalmente, cuanto más inputs se reciban, más posibilidades hay de activar los procesos de diferenciación. Por eso, el contacto físico y los estímulos externos son importantes. Sin embargo, un exceso de estímulos externos también puede dificultar un poco el proceso, del mismo modo que una gran ausencia de estos.

Sin embargo, los primeros estadios de evolución surgen de forma casi automática, instintiva por lo que difícilmente pueden ser detenidos. Claro que lo óptimo es estar en un entorno que nos potencie sin agobiarnos... ¡pero eso es lo óptimo!

La vida real es muy diferente: hogares con mucho ruido, pantallas, teles, estímulos excesivos, poco contacto con la naturaleza y sus ritmos internos y externos... y, a la vez, lo contrario: algunos bebés tienen menos estímulos externos por estar en un hospital, un orfanato o similar.

Eso puede ser algo un poco limitante para acelerar el crecimiento de las potencialidades internas (pero no las detendrán si no hay otras causas previas, ya te digo que en los primeros estadios la evolución no es por voluntad, sino mecánica, por instinto, inevitable).

Pero nadie va a tener un entorno perfecto según la teoría.

Nadie.

Nunca.

Teniendo eso claro, lo fundamental es mirar a los bebés sabiendo que han tenido la mejor vida que podían tener.

Igual como tenemos el mejor cuerpo que podemos tener.

La mejor inteligencia que podemos tener.

La mejor capacidad de amor que podemos tener.

Así miraremos sin expectativas, con aceptación y esa mirada será un apoyo.

Muy a menudo (y esto es muy importante) no importan tanto las vivencias que hayamos tenido, sino que sepamos que tenemos la capacidad de partir de lo que vivimos (el cuerpo, el pasado, la salud, la energía, el amor...) para crecer y descubrir quien soy.

Muchas veces me doy cuenta que miramos a personas que han tenido dificultades desde sus dificultades, con pena, con lástima o similar. Eso no las ayuda.

En cambio, la propuesta de mirada que te indico, creo que será mucho más útil: has tenido la mejor vida/cuerpo/pasado que había para ti y, con los años, usarás las dificultades para dejar caer el ego o cascarón que no eres. Lo podrás hacer. Lo sé y te miro así.

Sí, esta mirada me parece mucho más útil: úsala también en caso de bebés que hayan vivido cosas que parezcan difíciles: las dificultades los hará crecer igual como una pértiga nos ayuda a saltar.

No podemos saber cómo afectará una situación concreta a un bebé, pero sí podemos saber que le daremos apoyo cuando nos corresponda y que no lo miraremos desde el déficit o la dificultad que tuvo, sino desde la potencialidad que ahora es.

Y repito, porque es nuclear, tenemos la mejor vida que podíamos tener para descubrir quienes somos. Cada uno tiene dificultades diferentes y cada dificultad es, si se entiende, una puerta abierta a la propia profundidad y a la propia esencia.

No sabes si, la dificultad que tuve de pequeño, me ayudará a entenderme mejor, a ser más empático, menos sentimentaloides, más flexible... ¡Por

favor, no me juzguéis desde mis dificultades, sino ved mi plenitud aquí y ahora!

No hacerlo es incumplir con uno de los 10 mandamientos (y lo cito, pues también he citado dos mandamientos en la respuesta anterior y quiero remarcar que siguen siendo totalmente útiles); no hacerlo es matar con quien nos relacionamos. Y el mandamiento dice: “*no matarás*”.

Porque al hacerlo, también te estás mirando a ti del mismo modo... no podemos mirar a los demás distinto a cómo nos miramos a nosotras/os mismas/os.

Así que, un bebé así, te da la oportunidad de ver en él y en ti la perfección que va creciendo a su propia manera.

No a la tuya. A la suya.

No queramos decidir cómo es la vida. Bastante tenemos con mirar la nuestra y las cercanas con comprensión como para querer mandar en todo el universo...

Ojalá que esta respuesta te sea útil.

Gracias. Un abrazo

También para ti. Para todos. Para todas.

¿? Sobre diferenciar entre problemas psiquiátricos e hiperia

Hola,

¡Buenos días!

Después de esta estupenda tercera clase sobre las patologías del trabajo interior tengo una duda:

Pues... ¡adelante!

¿Cómo saber cuándo tenemos un problema psiquiátrico o un problema de hiperia? ¿Qué claves nos pueden ayudar a diferenciarlo según tu experiencia?

Mira, lo más prudente creo que es consultar con un psiquiatra que tenga formación académica psiquiátrica oficial y que, a la vez, conozca estas otras posibilidades.

Personalmente no tengo esa formación y mi papel debe ser prudente.

Por eso creo que consultar con alguien que tenga formación académica pero que también conozca el concepto de hiperia y otros similares debe ser el primer paso.

Creo que también es una forma de no despreciar la psiquiatría oficial que, muchas veces, ha tenido actuaciones proverbiales.

¿No lo ves prudente?

Por lo tanto, te animo a contactar con psiquiatras como Javier Álvarez, el autor de "Una nueva psiquiatría". Encontrarás el contacto aquí:

<https://nuevapsiquiatria.es/>

Sin embargo, para mí, una clave (aunque puedo estar equivocado) es que, aunque pueda estar viviendo tensiones en mi interior me mantengo muy en contacto conmigo, muy sólido. Es decir, no siento que el exterior me vaya a destruir, a aniquilar. Vivo desde un “estar entero”.

Por poner un ejemplo de lo físico: cuando tengo una herida puedo sentir dolor, pero estoy muy consciente. No me he fusionado con el dolor. Ahí sigo siendo yo y tomando decisiones con criterio. Naturalmente, deberé tratar la herida física, pero el dolor no me ha roto, no me ha destruido, no me ha aniquilado. Aquí yo asumiré el papel de decisor último de las curas que me hagan: podré optar por unas o por otras. Sigo allí. Consciente. A pesar del dolor.

En cambio, cuando el dolor me rompe, ya no puedo decidir y la medicina debe decidir por mí. Yo no puedo hacerlo.

Bien, ese es el ejemplo físico.

Pues (aunque puedo estar equivocado) suceder exactamente lo mismo con las heridas o enfermedades o crisis en nuestra psique. Si, a pesar de lo que viva, yo no me fundo con el dolor tengo las herramientas o la fuerza necesaria para abordarlo como hipercrisis... ¡y muy posiblemente lo sea!

¿En el caso de la hipercrisis, cómo gestionarlo para que sea provechoso y no nos perdamos en la angustia que se puede generar?

Bueno, reitero que debo ser muy prudente.

Por lo tanto, creo que el seguimiento profesional de un/a psiquiatra o psicólogo que tenga formación académica oficial y, además, conozca estas otras opciones será la persona que ofrezca más apoyo.

Sin embargo (a riesgo de no acertar plenamente: te ruego que lo leas con prudencia), te puedo hacer una lista de posibles dificultades y formas de abordarlas:

Represión de lo biológico: odio al propio cuerpo, a la sexualidad o similar. La terapia sería ver que todo lo que vivo es perfecto, pues me permite ser; sin eso no sería. Soy gracias a eso. La ayuda de una terapia sexológica, gestáltica de conexión con lo que siento o verbal para dar forma a lo que se oculta en mis miedos puede ser útil. En este punto no creo que haya hiperia, sino represión de lo mental sobre lo biológico, por ello creo que hay que abordarlo desde la reconciliación de quién soy y que el apoyo terapéutico puede ser útil.

Depresión: si el origen es por ideas que no acepto se trata de una depresión con causa. Por lo tanto, las terapias comentadas en el punto anterior también irían bien.

Sin embargo, si es una depresión incausada y se tiene un yo fuerte (es decir la depresión no surge por la no separación del entorno, pues eso requeriría un trabajo de fortalecimiento de mi yo: mis pensamientos, mis emociones, mi cuerpo, mis energías, mis deseos) sería interesante investigar un poco.

Mira, si esta depresión “incausada” tiene origen en una profunda insatisfacción vital (aunque veamos nuestra vida como una vida con sentido y estemos en una fase en la que podamos aceptar cualquier cosa, pues eso nos asegura que no hemos caído en una depresión por un tema de no aceptación, que sería psicológico que son la mayoría) creo que la meditación, el silencio, la presencia o la oración serían lo adecuado. ¿Por qué?

Pues porque cuando tengo un yo sólido y capaz de aceptar lo cotidiano y vivimos un gran vacío, creo que puede ser porque lo esencial o inmanifestado o divinidad nos llama profundamente. Muchas al tocar lo esencial en nosotros/as lo percibimos como un “vacío” que da miedo y ese vacío puede haber tocado nuestra vida: aparece un “sinsentido vital”. No podemos huir: en el exterior ya vivimos con plena aceptación con un yo sólido y equilibrado; en el interior el vacío nos habita.

Pues bien, si me deajo caer en ese vacío (con la meditación, el silencio, el karma yoga, la oración o similar) podré entrar en él.

Curiosamente, lo que ocurre entonces es que descubrimos que eso que nos parecía “vacío” está lleno de la totalidad. Sin embargo, también descubrimos ahí que esa totalidad sí existe, pero mi yo separado no. Solo soy un foco de lo superior. Eso acostumbra a dar miedo al ego: lo esencial es y yo no soy. Soy un punto de expresión de lo que sí es y yo, como punto de expresión, no tengo entidad separada como tal. Al vivirlo me descubro como la Esencia que Es y, aunque cada vez sea menos yo, cada vez Soy más. Ya te digo que, si este es el caso, la meditación, oración, la presencia, el silencio o similar puede ser el camino adecuado.

Una posibilidad bastante más habitual que la anterior es lo que he dicho al principio: que la depresión esté originada por un miedo a algo.

Ahí el trabajo requeriría dejar caer esa parte nuestra que cree necesitar eso para ser. Sería, por tanto, un trabajo psicológico y no psiquiátrico.

Sin embargo, si esa depresión nos ha desgastado mucho y carecemos de fuerzas, la ayuda farmacológica puede ser útil para equilibrarnos químicamente mientras hacemos el trabajo psicológico interior para dejar ir el miedo que nos habita.

En este punto, querría recordar el mensaje nuclear de muchas filosofías y religiones (aunque ahora tomo la frase concreta del libro “*Un curso de milagros*”):

Nada irreal existe.

Solo lo real existe.

Lo real no puede ser amenazado.

Ahí radica la paz de Dios.

Podemos dejar caer cualquier miedo porque tememos no ser. Pero lo que es solo puede ser. Lo que somos no puede ser amenazado.

Por ello, el trabajo profundo es reconciliarse con lo que somos. Dejar de confundirnos con lo que no es real... ¡porque, simplemente, no existe!

Y ahora, sigamos...

En el caso que tuviéramos cualquier **patología existencial**, creo que se trataría de la misma manera que la depresión. La lectura del libro "**22 historias clínicas de realismo existencial**", de Alfredo Rubio, publicado por Edimurtra, también sería muy apropiado.

Finalmente si tengo "**alucinaciones**": sonidos, visiones, intuiciones muy vividas... pero soy capaz de diferenciar claramente lo que los demás perciben y lo que yo percibo no hay ningún problema. Podemos investigar si eso que captamos es o no real.

Mira, el mundo físico es energía vibrando con mucha densidad. Pero el universo está lleno de mucha energía vibrando con mucha más ligereza y por eso no la podemos captar. A veces, a medida que nos desidentificamos del mundo físico, podemos captar más fácilmente otras cosas (eso también ocurre en estados meditativos: captar sonidos, luces, intuiciones o similares). No pasa nada si yo me doy cuenta de ser yo diferenciado de eso que capto. Lo que capto no tiene importancia, el yo sí. Igual que ahora veo el ordenador y no tiene importancia. El que importo soy yo.

El problema sería tener "alucinaciones" y no tener un yo lo suficientemente estructurado como para mantenerme tranquilo y sólido ante ello. Ahí se requeriría un trabajo previo de fortalecimiento del yo (quién soy, qué quiero, qué pienso, qué siento, qué hago, qué percibo...) para, después iniciar un trabajo interior de desidentificación.

Mira, nadie puede desidentificarse sin tener una identidad previa con la que se haya confundido. Y confundirse con la identidad es inevitable.

Necesitamos un ego para poder descubrir la esencia que hay detrás. Igual como es inevitable equivocarse para aprender a escribir. El ego no es real, pero nos ayuda a descubrir lo que sí lo es.

Sin un yo separado y vinculado a una mente limitada (ego) no puedo descubrir que soy lo ilimitado. Es un proceso inevitable, por eso desde el cristianismo se le denomina el "*pecado original*".

Pero no me alargo por aquí porque no quiero desviarme y creo que ya he contestado lo nuclear de lo que preguntabas y, espero, te habrá sido útil.

Sin embargo, te ruego mucha prudencia. Todo esto no es para ser creído.

Y, además, si tienes problemas puede ser muy sabio conectar con un psiquiatra o un psicólogo colegiado que conozca también estas otras opciones.

¿Te parece?

¡Ojalá te haya contestado! ¡Aunque no me extrañaría que se te abrieran más dudas! Solo hemos esbozado el tema y lo que surge ante nosotros es algo muy amplio que ahora nos puede parecer complejo.

Por otro lado, esto no se si bien para el boletín ya que está información no la he contrastado.

Es sobre este aspecto de los saltos conciencia. Hay un psicólogo que se basa estudios de otros y explica que estas crisis para saltar de estado de conciencia te pueden "romper" la psique o bien realizar el salto de conciencia. Hay toda una teoría sobre esto y cuál puede ser el origen y el sentido de la mente. Tiene un símil con el surf y las olas muy gráfico.

A mí me ha sonado muy interesante y coherente.

Os paso vídeos y decidid si puede ser útil para todos o no. Yo lo escuché en formato audio y se entiende bastante bien:

https://www.youtube.com/watch?v=aQw6Ov7jHLk&list=PL4FpZWCCa_i4GdPLDDzWY0jYXkXII5pSe&index=2&t=0s

Bueno, no conozco esta información y hoy no tengo tiempo material para mirarla, reflexionarla y comentarla. Discúlpame.

Pero dejo aquí el link por si alguien quiere echarle un vistazo.

Un abrazo y gracias por todo

Un abrazo ¡y que tengamos la sabiduría suficiente para abrazar nuestras dificultades sabiendo que son la puerta a nuestro crecimiento!