

Boletín de dudas

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

## BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 73

[27 de septiembre 2019]

## ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Sobre cómo aceptar la ira sin culpabilizarse	4
Sobre cómo enfocar el trabajo interior	8

## Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan a [info@universidaddevida.online](mailto: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](http://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 cómo aceptar la ira sin culpabilizarse

Buenos días,

¿Qué tal?

Me gustaría plantear una duda que me se me genera cuando pienso en el yo ideal y en cómo me relaciono con él cuando se trata de la gestión de la ira interna.

Adelante.

Concreto, por ejemplo: me doy cuenta que tengo ira, mi yo ideal empieza con la campaña pepito grillo “ no está bien sentir ira, tendrías que tener una mirada más comprensiva, lo que ves en el otro está en ti bla, bla, bla, bla”

Sí, eso lo hace de maravilla. Piensa que el personaje halla en el trabajo interior la gran oportunidad para mejorarse. Y entonces moldea el yo ideal, añadiéndole todas las capacidades que se supone que vas a adquirir con el proceso interior. ¡Y ya la tenemos liada! Empezamos a comparar el yo idea –esto es, lo que creemos que somos- con el nuevo yo ideal –lo que creemos que conseguiremos con el trabajo- y claro, cuando no coinciden, entonces nos frustramos.

El personaje nos vende la ‘moto’ de que solo seremos ‘alguien’ cuando el yo ideal sea una realidad. Entonces, cuando nos descubrimos expresando algún rasgo que no se corresponde con ese yo ideal, nos sentimos ‘nadie’, un mero proyecto de persona valiosa. Y claro, desde la identificación con nuestro ego, eso es inaceptable. Entonces nos culpabilizamos por no ser capaces de llegar a ser lo que ‘deberíamos’ ser. ¡La máquina de tortura está en marcha!

entonces estoy negando lo que siento, con lo cual se hace inmediatamente más intenso, se me atraganta y entro en hecatombe interna, en forma de culpa por sentir ira, ira por sentir ira hacia el otro, hacia mí por falta de práctica y/o comprensión etc.

Sí, y entonces la ira se multiplica por dos: la ira que sentías más la ira que

sientes ahora hacia ti mismo/a por sentir ira. Doble sufrimiento.

Sin embargo, date cuenta de que no podría ser de otro modo. Tu programación psicológica no te permite, por el momento, acoger y aceptar tu manifestación de ira inicial. Es la misma reacción a dos situaciones que no aceptas. La misma tecla es la que da origen a dicha reacción en ambos casos.

Darte cuenta de que estas ante una reacción automática es la llave para que puedas aceptar la ira original y ahorrarte la segunda. Cuando uno percibe su propia mecanicidad, se da cuenta de que las cosas en su interior 'suceden' sin más. Comprende que no posee ni un ápice de libertad para cambiar nada y que debe limitarse a observar y darse cuenta de todos esos movimientos automáticos.

Nos culpamos y nos machacamos porque estamos convencidos que podríamos haber evitado sentir ira. Pero eso no es así. La ira se dispara sin más, ajena a nuestra voluntad. Y cuando queremos pararla, entonces la reprimimos y el resultado final es que la misma ira que pretendo suprimir, toma mucha más fuerza.

**Es justo aquí donde se produce el enredo y se pasa mal.**

Sí, y es interesante darse cuenta de que es el mismo sufrimiento de siempre, ahora integrado en el marco del trabajo interior. Pero ese 'yo debería ser de éste modo', probablemente ya estaba antes de que te iniciaras en el trabajo. Son las mismas reacciones de siempre, en un contexto distinto.

**Sergi comentaba que hay que aceptar esta ira y no reprimirla. Pero ¿de qué manera se puede llevar a cabo esto, si nos inquietan los conflictos?**

Creo que la herramienta principal para poder aceptar cualquier reacción automática es la autoobservación.

Uno no puede aceptar la ira mientras se identifique con ella. En la autoobservación se produce una separación real de la ira y de cualquier manifestación del personaje. Te divides en dos: observador y observado. Ya no te vives como la ira. Te vives como alguien/algo que se da cuenta de la ira. Es precisamente en ese espacio interior –relacionado con el

observador- donde puede darse, de forma natural, la comprensión de lo que percibes y, en consecuencia, su aceptación.

En otras palabras, en el personaje y sus reacciones mecánicas no hallaremos jamás la suficiente comprensión para poder aceptar nada en absoluto. Como mucho, hallaremos resignación. La comprensión es un fruto que hallaremos solo en ese espacio interior que va más allá de cualquier reacción automática.

Ahora bien, la aceptación no es una decisión. Puede que veas la ira y quieras aceptarla y no puedas. El mero hecho de que pretendas aceptarla ya demuestra que, por ahora, no puedes. Si pudieras, no haría falta que te esforzaras en aceptarla. La aceptarías y punto.

Por eso, quizás no puedas aceptar la ira por ahora, pero cuando te das cuenta de que la ira es algo absolutamente mecánico, es posible que aparezca en ti la aceptación de que por ahora no puedes aceptarla. Y solo eso ya te descarga de una buena cantidad de culpa y sufrimiento.

**Los exalumnos de aula interior tenemos herramientas para gestionar la ira como el muro de las lamentaciones, es decir, descargar físicamente esta rabia sin hacernos daño ni hacérselo a nadie, en un lugar seguro y blando a poder ser, escribir, romper papeles etc.**

Y todas ellas son herramientas extraordinarias que nos permitirán dirigir conscientemente la rabia hacia lugares inocuos, en lugar de permitir que se 'descarguen' en según qué circunstancias, causándonos conflictos del tamaño de un tanque.

**Pero en el momento, delante de un conflicto con otra persona, cuando sientes ese fuego interno, como se digiere/gestiona esa bola que se tanto quema y a la vez mantener a raya nuestro ego espiritual?**

Una respuesta rápida y quizás poco útil por mi parte sería: haz lo que puedas. Pero es que es así. En el momento que te identificas con la ira, puedes probar algunas cosas, como respirar profundamente para relajar las tensiones (no existe ninguna reacción de ira que pueda darse si estás bien relajada), pero sabes bien que el poder de atracción de las reacciones violentas es muy fuerte.

Si en ese momento no puedes evitar la reacción violenta, el trabajo tendrá que ser a posteriori, cuando ya la hayas liado parda, jajaja. El humor puede ayudarte aquí. Te miras al espejo y te dices: “Uy, la que he liado, lo lamento pero por ahora no sé hacerlo mejor”. Y te ríes de ti mismo/a y te recuerdas que eres una obra de arte en construcción.

A medida que incorporas la autoobservación en tu vida, el humor se desarrolla de un modo natural. Te das cuenta del pollo enorme que vive en ti. Que todo lo que sucede en tu interior es producto de la identificación con el personaje. Es él quien cree que alguien se ha portado mal contigo. Es él quien te convence de que eso es inadmisibile. Es él quien se indigna y reacciona con violencia. Es él quien después se siente culpable. Es él quien te dice que eso no es propio de alguien tan espiritual como tu. Siempre es él. Siempre. Todo lo que sucede en tu interior es mecánico. Lo único que no es mecánico es ese espacio de conciencia desde donde te das cuenta de todo el circo.

No hay una voz más auténtica en ti. No es cuestión de saber a qué voz hay que hacer caso. Todo lo que pasa por tu mente es un reflejo de tu nivel de conciencia. Y no pasa nada. Está todo bien. Sólo hay que observarlo. Convertirnos en testigos neutrales del Sálvame Delux que tenemos montado en nuestro interior. Y ahí es donde te reirás muy mucho. Ahora no podemos hacerlo porque nos tomamos muy en serio a nosotros mismos: es decir, nos tomamos muy en serio todos los pensamientos que desfilan por nuestra mente. No hemos aprendido a tomar distancia. Pero estamos aprendiendo, poco a poco, avanzando a nuestro ritmo.

**Espero que se me haya entendido bien.**

Se te ha entendido muy bien. Yo espero que mi respuesta te haya resultado de utilidad.

**¡Muchas gracias! Un fuerte abrazo**

Otro para ti.



## Sobre cómo enfocar el trabajo interior

Hola Sergi,

Muy buenas.

Lo primero, me gustaría daros las gracias por este monográfico sobre los errores del trabajo interior, me está siendo muy útil y me está ayudando a aprender a ser más tolerante conmigo mismo y con mi estado real en el proceso del trabajo interior. De estos temas se habla muy poco y me parece muy importante.

Sí, no está entre los 'hits' del autoconocimiento, pero, desde nuestro punto de vista, se trata de un tema fundamental. Cuando alguien nos los explica, nos facilita detectarlos y podemos hacer algo al respecto. De lo contrario, igual nos pasamos años cargándonos, sin tan siquiera saberlo.

A raíz de estas últimas clases me he percatado que el síndrome de Rocky Balboa a veces me tiene cogido por completo, a costa de cualquier cosa incluso de mí mismo.

Diría que es de las patologías más extendidas. Tampoco es un tema que se trate mucho y es normal, en un mundo en el que se da mucha más importancia y valor a los resultados que a los procesos que han de conducirnos a ellos.

Por un lado, me da miedo dejar a su aire algunos impulsos agresivos, supongo que cuando habláis de no reprimir no se trata de dejar campar a sus anchas las ganas de darle un mamporro a alguien y darle el mamporro,

Por supuesto. Uno debe ser consciente de que cada acción implica una consecuencia. Somos libres de hacer lo que queramos, pero todos sabemos que si vamos repartiendo mamporros, vamos a generar unas consecuencias poco saludables, para los demás y para nosotros mismos.

**Cuando reprimimos algo, nos lo ocultamos a nosotros mismos. Cuando digo 'no reprimir, me refiero a tomar consciencia de mis deseos violentos sin ponerme una venda en los ojos. Hago un acto de sinceridad y veo mi violencia. La pongo en la palma de la mano abierta y la observo, sin esconderla. Me doy cuenta que está ahí. Nada más. Me doy cuenta que, el impulso está y que si lo soltara, provocaría un pollo enorme.**

**Lo más importante es darnos cuenta de lo que hay en nuestro interior. Otro tema es qué hacemos después con ese impulso y como podemos evitar que, efectivamente, explote y acabemos dando mamporros.**

**sino reconocer este impulso y seguramente darle salida de un modo más apropiado cuando sea posible, en un cojín o algo así. Y si es necesario reprimirlo para evitar una situación que nos dé todavía más problemas ser consciente de esa represión y trabajar con ello ¿Es eso?**

**Exactamente. Es importante no engañarme, ocultando la violencia y creyendo en un 'yo' idea en el que no aparece atisbo alguno de ella. Cuando la veo sé que está ahí. Ese es siempre el primer paso. Ver. Veo mi violencia –la observo-. Y si después aparece la misma violencia, en forma de sentimiento de culpa dirigida a mi, sigo observando. Mientras observo, la mecanicidad no me gobierna.**

**Al principio podemos sostener poco tiempo la observación. Sin embargo, a medida que la vamos integrando en nuestra vida, la capacidad de autoobservacion aumenta y ya no necesitamos acompañar cualquier reacción que aparezca. Autoobservación implica separación de la ira, y dicha separación implica estar libre de lo que me separo.**

**Por lo demás, cómo bien dices, mientras todavía no podamos desidentificarnos fácilmente de las reacciones mecánicas, en el caso de la violencia, podemos derivar el impulso hacia lugares inocuos, como cojines, puching balls o simplemente pegando un grito con todas nuestras fuerzas (con un cojín en la cara si no queremos asustar al**

vecindario).

**También me he dado cuenta que realmente me cuesta bastante disfrutar del proceso del trabajo interior, me he presionado tanto y durante tanto tiempo que no es que le haya cogido manía al trabajo interior pero sí que lo vivo con cierta desgana y aunque es cierto que muchas veces he conseguido frutos muy interesante a raíz de ese esfuerzo, como pueden ser ciertos niveles de paz interior y ciertos niveles de comprensión, pero el problema es que siento que me requiere demasiado esfuerzo para lo que "recojo" con lo que en realidad tengo como una ambivalencia en la que por un lado me apetece hacer el trabajo pero por otro lado me genera una sensación de pesadez el pensar en hacer trabajo interior.**

Cuando eso sucede, conviene revisar la relación con el trabajo. Generalmente, son el ego místico y el yo ideal los que no nos dejan disfrutar del proceso. Tampoco ayuda si nos identificamos con alguna expectativa de unos resultados concretos.

Aquí es importante recordar que no sabemos adónde nos conducirá éste trabajo. No tenemos ni idea. Creer que sabes adónde vas mata la sensación de misterio y adormece a nuestro buscador interior. En éste punto, te sugiero que cada vez que te descubras haciendo trabajo interior con un objetivo muy concreto en mente, te recuerdes que en el trabajo interior sabes lo que haces, pero no sabes muy bien para qué sirve o adónde te va a conducir.

A veces, una pausa terapéutica también puede ser una opción interesante, cuando se vive el trabajo con cierta desgana. A menudo, solo hacen falta dos o tres meses de desconexión del trabajo para que la motivación vuelva a aparecer con fuerza.

También puede funcionar una reformulación del trabajo interior, es decir, cambiar absolutamente la dinámica de trabajo. Eso puede significar cambiar la frecuencia y el ritmo, dar más relevancia a otras herramientas y dinámicas que hasta ahora se tenían aparcadas, o simplemente pasar

un tiempo haciendo solamente lo que más me gusta del trabajo, y apartando todo aquello que, nada más pensar en hacerlo, empiezo a bostezar.

**Vamos, que mis emociones más que sonreír cuando pienso en el trabajo interior me genera una sensación de "venga va, vamos a hacerlo para ver si consigo un poco de paz interior o algo que me saque un poco del sufrimiento y la tensión".**

También puedes hacer una lista de todas aquellas cosas que han cambiado en tu vida, gracias al trabajo interior. A menudo, recordar de donde se viene puede resultar útil a la hora de valorar lo que ahora tenemos entre manos.

Y además, puedes buscar la manera de convertir el trabajo en un juego. Creo que en la sesión expliqué mi estrategia, aprovechando mi carácter competitivo. Aquí cada uno debe ver cómo hacerlo. Si, por ejemplo, me gusta mucho moverme en sociedad, puedo convertir las relaciones con los demás en el espacio de crecimiento principal. Ahí, puedo observar qué sucede en mi mente mientras conversamos con los demás, ver cómo nos relajamos o tensamos en presencia de determinadas personas, ver la diferencia entre hacer un café con los amigos/as dejándonos ir y en otra ocasión, procurando estar en presencia, llamar a esa persona que no te cae nada bien para observar el efecto espejo, etc., etc.

**Cierto que algunas veces también he sentido esa ilusión y esa curiosidad que hacen que todo sea mucho más fácil, pero esto me pasa casi siempre cuando voy a iniciar un nuevo enfoque o un nuevo ejercicio pero en cuanto veo que no me resulta ni tan fácil ni tan efectivo como yo me había imaginado sigo con el trabajo pero con esa sensación de pesadez y de esfuerzo forzado a la espera de una "recompensa".**

También puedes hacer una lista de las muchas propuestas prácticas que se ofrecen en espacios como Universidad de Vida, y practicar solo aquellas que te ilusionen, dejando por completo aquellas que no te

apetecen tanto. Y cuando las que te ilusionaban ya no lo hacen, cambias a otras.

O puedes inventarte tus propias dinámicas. Deja salir a tu creatividad. A muchas personas no les motiva que les digan lo que tienen que hacer. Pues bien, invéntatelas tú. Y si las compartes con todos nosotros nos harás partícipes y eso también puede que incentive tu motivación por el trabajo. Hay personas que gustan de trabajar con otras personas. En este sentido, el abrigo de sentirte en una comunidad de personas con unos objetivos similares puede resultar muy reconfortante y motivador.

Algo que también es muy interesante, cuando sientas esa desilusión por el trabajo, es observar la desilusión. A menudo se diluye y después puedes empezar con el ejercicio sin sentir esa pesadez.

**En realidad, me doy cuenta de que para mí el trabajo interior más que una manera de gozar es una manera o una expectativa de dejar de sufrir.**

Sí, es otra patología muy extendida: las expectativas para conseguir un resultado determinado.

**La verdad es que a raíz de vuestras clases durante los últimos meses me lo he tomado con más calma pero ahora no sé muy bien cómo tomármelo, por un lado me da mucha curiosidad saber quién soy en realidad y me gustaría descubrirlo**

Bueno, seguro que ya lo estás descubriendo. Seguro que a día de hoy la idea que tienes de ti mismo no es la misma que tenías hace un tiempo. Ya estás descubriéndote, poco a poco, en un proceso que probablemente te ocupe la vida entera.

Lo más gracioso es que lo que somos en realidad es simple y llanamente ese espacio de conciencia desde el que puedes observar al personaje al que, hasta ahora, has llamado 'yo'. Por eso digo que ya estás descubriéndote, pero quizás todavía te cuesta ubicar la 'sensación de yo'

en una capacidad de observar y de estar presente.

**pero me doy cuenta que para mí es mucho más importante la posibilidad de escapar del sufrimiento que la curiosidad que tengo.**

La expectativa suele matar el interés y la curiosidad. Cuando la hemos actualizado muchas veces en nuestra mente, podemos acabar creyendo que sabemos exactamente lo que vamos a vivir. Entonces pierdo la curiosidad. No la hay porque creo que adónde voy ya es un lugar conocido. Pero no lo es. En absoluto.

**Creo que poco a poco estoy empezando ver que lo mejor que puedo hacer es aprender a aceptar ese sufrimiento para no añadir más tensión y más sufrimiento al que ya existe. Simplemente mirarlo, sentirlo y quedarme ahí sin intentar nada.**

Exacto. Quedarte ahí, mirando. Quédate con esta expresión. 'Ahí' es ese espacio desde el que observas. Lo que miras es todo lo que tenga que ver contigo: lo que piensas, sientes o haces. En ese espacio de observación el sufrimiento no tiene cabida.

**También es verdad que llevo un par de años, desde que tengo mi hijo, que tengo un gran gasto de energía y esto hace me sea muy difícil emplear la que tengo en autoengañarme y en aparentar cosas que no son, con lo que me he sorprendido muy a menudo reaccionando de maneras que no me gustan y que he estado evitando durante mucho tiempo, en parte gracias al hecho de mirar lo que hago tal cual sin intentar juzgarme ni maquillar las cosas.**

Sí, cuando no tenemos energía nos resulta imposible sostener estados de mayor conciencia. Estamos mucho más susceptibles y el piloto automático salta a la más mínima.

Entiendo que eres capaz de evitar las reacciones cuando simplemente te observas sin juzgarte, desde la posición del observador neutral.

**Me da sensación de que voy a tener que volver a empezar desde cero desde lo más básico.**

En este trabajo no hay nada básico, a mi modo de ver. Lo que un día nos parece básico, con el tiempo nos damos cuenta que tenía muchas capas de profundidad. Las ideas iniciales del autoconocimiento, tras un tiempo de trabajo se convierten en ideas cada vez más profundas, que se abren a nuevas ramas y nuevos campos de reflexión.

**Quizá no sea empezar desde cero como un retroceso si no empezar desde cero de verdad y no como lo he estado haciendo hasta ahora creyendo que avanzaba cuando en realidad me estaba moviendo en círculos forzándome.**

De cero ya no puedes empezar, porque llevas un tiempo trabajando. Otra cosa es la sensación de que no vamos bien o de que no hemos entendido nada. Esa sensación no tiene por qué ser mala. De hecho, puede ser síntoma de que hemos profundizado más y donde antes nos quedábamos en la superficie de una idea y creíamos entenderla perfectamente, ahora, al ver más allá ya no lo tenemos tan claro.

Todos los esfuerzos en el trabajo interior son útiles. Nada se pierde. Aunque sean esfuerzos que aparentemente no nos conducen a ningún lugar. De hacerlos, también nos sirven, porque acabamos comprendiendo que hay esfuerzos más útiles que otros. Pero era necesario hacerlos para darnos cuenta.

**¿Cómo crees que podría enfocar ahora el trabajo interior? ¿cómo puedo despertar en mí una motivación genuina? ¿Te suena lo que comento?**

Me suena, me suena. Creo que te he dado algunas pistas en los puntos anteriores. Espero que alguno de ellos pueda resultarte útil.

**Quizá tú no me puedas dar la respuesta, pero quizá sí orientarme en**

**cómo encontrarla. En la clase anterior comentabas que según las características de cada uno debemos dirigir el trabajo interior de un modo u otro y motivarnos desde ahí, pero no sé muy bien cómo hacerlo.... ¿Quizá mirando qué actividades me gustan (disfruto de ellas) e intentando encajar ahí el trabajo?**

**Exacto, esa puede ser una buena idea. Sin embargo, no te aconsejo realizar los mismos ejercicios que ahora mismo te da pereza hacer en las actividades que te gustan. Acabarás por aburrir los ejercicios y las actividades. Más bien se trata de realizar los ejercicios que más te motiven en las actividades que quieras.**

**Disculpa la longitud del mail, pero no sabía cómo explicarlo de un modo más corto.**

**Está muy bien, no te disculpes por ello, seguro que muchas personas se encuentran en situaciones parecidas a la tuya y puede que con tu explicación las hayas ayudado a entender mejor lo que les pasa.**

**Un abrazo y gracias!!**

**Otro para ti!**