

Boletín de dudas

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

# Universidad de Vida

BOLETÍN DE  
DUDAS RESUELTAS

Boletín 89

[24 de enero 2020]

# ÍNDICE

Utilidad del boletín .....	3
El efecto espejo .....	4

## 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.

No dudes a enviar tus dudas: estamos aquí para serte útil. ¿De acuerdo?

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.

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



## Sobre el efecto espejo

Hola Sergi,

Muy buenas.

Me resultó muy interesante la sesión sobre el efecto espejo y también me planteó algunas dudas:

Adelante con ellas.

¿Qué pasa cuando la mayoría de la gente coincide en una misma sensación, cuando una misma persona despierta a muchos el mismo tipo de emociones? ¿cómo aplicar aquí el efecto espejo?

Pues tal cual. La emoción podría compararse a una especie de 'vibración' que se da en mí y que me indica que, entre esa persona y yo, existe un vínculo. El vínculo es incuestionable. De lo contrario no provocaría la reacción emocional.

Ahora bien, la naturaleza del vínculo puede ser distinta en cada caso. Por ejemplo, si esa persona despierta en mí admiración, significará que reconozco en ella algo que tiene que ver conmigo. Posiblemente vea en esa persona algún aspecto profundo en el que me reconozco como lo que ya Soy, aunque debido a mi identificación con el personaje, todavía no he descubierto. Si, por ejemplo me admira la inteligencia de otra persona, estoy viendo la Inteligencia que ya soy, reflejada en los demás. La soy precisamente porque la reconozco. De no serla no la podría reconocer de ningún modo.

Por otro lado, si alguien despierta en mí rechazo, pongamos porqué la hallo demasiado envidiosa, significará que percibo mi propia envidia reflejada en esa persona. Y eso me incomoda porque considero la envidia como algo malo. En el fondo es mi propio personaje que percibe aquello que se esfuerza tanto en ocultar/reprimir.

También puede ser que alguien perciba la envidia de los demás pero que no le produzca rechazo sino otro tipo de emoción, como por ejemplo compasión o incluso puede que le haga gracia. Por supuesto dependerá de qué tipo de relación y grado de comprensión posea para con su propia envidia. En esencia,

a mayor comprensión menos incomodidad producirá, y a menor comprensión, mayor rechazo.

En el caso que propones, es posible, por ejemplo que todos perciban la envidia de una persona. En tal caso, si la mayoría viven en su ego ideal, que les está diciendo que la envidia es mala y que no hay que ser envidioso, por supuesto todos sentirán rechazo y dirán: "Esa persona es muy envidiosa y eso es algo objetivo porque todos lo percibimos". Y puede ser. Incluso puede que el hecho de que todos lo perciban y que a todos les genere rechazo les sirva para justificar que tienen todo el derecho del mundo a sentir rechazo. Y claro que lo tienen, faltaría más.

Sin embargo, alguien puede percibir igualmente la envidia pero no sentir rechazo alguno. Todo dependerá, como decía, del grado de conocimiento, comprensión y aceptación de la propia envidia. Y esto no lo elegimos nosotros. Simplemente lo que sentimos es un reflejo de nuestro grado de comprensión y sabiduría.

¿es una cuestión cultural?

Probablemente también influya el factor cultural. Si, por ejemplo, viviéramos en una sociedad en la que la envidia no estuviera mal vista, todos tendríamos igualmente envidia pero no nos produciría rechazo verla en los demás. No tendríamos un ego ideal diciéndonos que no deberíamos tener envidia.

La tendríamos todos y, por tanto, también la reconoceríamos en los demás, pero a nadie le incomodaría la envidia en absoluto.

¿Esa misma sensación significa cosas distintas en distintas personas?

Dudo que sea la misma sensación, en todo caso puede que sean sensaciones parecidas, pero nunca idénticas. Las sensaciones dependen de muchos factores que pasan por contener una gran carga personal. Obviamente, si la envidia me parece lo peor de lo peor, mi sensación al percibir la envidia será muy desagradable. En cambio, si no veo la envidia como algo terrible, la sensación desagradable al percibirla no será tan intensa.

Por ejemplo, cuando mucha gente coincide en señalar, viendo un debate televisivo, que alguien es muy mal educado y soberbio; o, por ejemplo, a mucha gente aquí el Presidente Trump le despierta el mismo tipo de comentarios sobre su persona, o, por ejemplo, cuando la mayoría de

compañeros de un trabajo coinciden en considerar que alguien es perezoso o no se puede confiar en él.

Cuando existen estas coincidencias, ¿cómo interpretar el efecto espejo? ¿es colectivo?

Lo mismo. Cuando coincidimos en señalar que alguien es muy maleducado es porque no cumple con las normas de educación vigentes. Simplemente, sus acciones no encajan con las acciones llamadas educadas y correctas. Eso me generará más o menos rechazo en función de la proyección que mi ego ideal me venda. Si para mi ego ideal tener envidia es casi un pasaporte para el infierno, la consecuencia es que no podré ni verla.

Si pienso que la soberbia es mala, cuando la vea en los demás, me recordará lo que no quiero para mí. Sin embargo, la soberbia en sí misma no tendría por qué generar rechazo. Por ejemplo, a alguien que comprendiera que la soberbia no es buena ni mala sino tan sólo una estrategia bienintencionada de nuestro personaje para reforzar una identidad tras la que sentirnos seguros, ésta no le generaría ningún rechazo. Como mucho, cierta compasión (ojo, compasión bien entendida como un aspecto del amor, concretamente el amor que mira 'hacia abajo' y percibe el sufrimiento de los demás sin sufrirlo.)

Y en cuanto al perezoso en el trabajo, todos verán claramente que es perezoso. Eso es objetivo: le da pereza hacer su trabajo. Se ve claramente con los resultados de su trabajo, ¿no es cierto? Sin embargo, esa evidencia, producirá diferentes reacciones en las personas de su entorno. Todo dependerá, como decíamos, del grado de comprensión en relación a la pereza, del grado de identificación con nuestro ego ideal, de qué creencias erróneas lo sustentan, etc.

Cómo por lo general, todos estamos muy dormidos (jaja) lo más probable es que produzca sensaciones parecidas en la gente del entorno. Sin embargo, si a su alrededor hubiera personas en distintas etapas de desarrollo interior, ni mucho menos a todos les generaría la misma reacción: a uno le incomodaría, a otro le resultaría indiferente, a otro le produciría ternura, a otro compasión, a otro le haría gracia, etc.

Muchas gracias por vuestra guía. Y a toda la comunidad UDV por sus comentarios y preguntas.

A ti por tu aportación.

Un abrazo a tod@s

Abrazos!