

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

La limpieza del inconsciente (II)

DOSSIER 109

8 de junio de 2020

ÍNDICE

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
1. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.....	4
2.- CUATRO IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN DE SERGI.....	4
3.- LO NO CONSCIENTE: SUS PARTES.....	6
4.- LOS DOS CONTENIDOS TIPO EN NUESTRO INCONSCIENTE....	8
5.- CÓMO LIMPIAR LAS IDEAS ABSURDAS EN EL INCONSCIENTE..	9
6.- CÓMO LIMPIAR SITUACIONES A MEDIO VIVIR.....	11
7.- PROPUESTA DE EJERCICIO PARA LA SEMANA.....	12

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Cada semana tienes un **dosier que resume los contenidos de la sesión**. Así no hace falta que tomes apuntes si no lo deseas.

Sin embargo, **el dosier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Te invito a hacer **preguntas sobre el tema** de la sesión usando la pestaña “Acceso Alumnado” de www.universidaddevida.online o escribiendo al mail info@universidaddevida.online

Una observación importante para las **personas nuevas que se incorporan ahora a Universidad de Vida**: no te indigestes, pues hay más de un centenar de clases y siguen creciendo.

Te animo a seguir la de semana. Recupera alguna antigua sin prisa. **No te indigestes.**

¡Empecemos!

1. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

He decidido estructurar esta sesión en unos bloques muy sencillos:

Primero de todo, me gustaría remarcar algunas de las cosas que dijo Sergi en la **sesión anterior** para que sirvan de base en esta.

En **segundo** lugar, me gustaría explicar las **partes de lo no-consciente** para que tengamos claro el vocabulario que uso y nos entendamos.

En **tercer** lugar, procuraré dejar claro **dos tipos diferentes de situaciones** que pueden quedar atrapadas en nuestro inconsciente y, por último, la forma concreta para **liberarlas**.

Como siempre, para terminar, te voy a proponer algún **ejercicio** para practicar lo anterior.

¿Te parece?

¡Pues... adelante!

2.- CUATRO IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN DE SERGI.

En la sesión anterior Sergi aportó muchas cosas interesantes. Para aprovechar mejor esta sesión creo importante remarcar 4 ideas de las que expuso:

1.- En primer lugar remarcar que lo que llamamos "Dios" o "Superior", en tanto que lo captamos dentro de nuestra mente, tiene que estar, necesariamente, dentro de nosotros. Aunque solemos diferenciar un yo, de un "los demás" y un "lo Superior", todo eso solo podemos captarlo dentro de nuestra mente. En tanto que está dentro de nuestra mente es nuestro. No podemos captar nada que no tengamos dentro. No podemos sentir hambre si

somos capaces de comer. Tampoco podemos captar en nuestro interior a la divinidad sino solo a aquel pedazo de ella que nos constituye. ¿Por qué remarco esto? Pues, como dijo Sergi, somos inconscientes de nuestro Ser más profundo, de nuestra Esencia... ¡y ese es el trabajo fundamental: conectarnos con esta parte no consciente de mí que es la Totalidad! Sergi lo llamó el **Supra-consciente**.

2.- Sergi también explicó que hay dos técnicas fundamentales para ir recuperando esta conexión con la Supra-consciencia que somos. En concreto, la **auto-observación y la presencia**. Estoy totalmente de acuerdo con él y hoy veremos que el grado de presencia que tengamos en los ejercicios de limpieza del inconsciente será fundamental para explicar su mayor o menor eficacia. Cuanto más presente estoy mientras los practico, más rápida y profunda es la limpieza. En realidad, las propuestas de las que hoy hablaré están muy vinculadas a estas dos técnicas. Sin embargo tienen entidad suficiente como para ser explicadas como si fueran algo diferente.

3.- Sergi sugirió que usáramos las **técnicas de limpieza del inconsciente para temas gordos**. Estoy de acuerdo con él. A veces tenemos temas que no acabamos de superar: trabajarlos con estas técnicas suele ser muy útil. Aunque suelo recomendar empezar por temas suaves, para pillarle el tranquillo: no empecéis directamente con el tema más gordo de vuestra vida, no sea que os "atragantéis".

4.- En todo caso, remarco algo clave que dijo Sergi: todo este trabajo está en función de trascender el personaje. No buscamos limpiar temas inconscientes para "encajar" mejor en la sociedad, sino para **arrancar de raíz** la confusión misma que es, en esencia, el **ego**. Y digo confusión pues nos confunde y nos hace creer que somos algo que no somos. En realidad, parafraseando a Antonio

Blay, no somos lo que imaginamos ser, pero somos mucho más de lo que imaginamos.

Bueno, una vez que he destacado estas cuatro ideas claves sobre las que construir la sesión de hoy, vamos a ver cuáles son las partes de lo no consciente en nosotras/os.

3.- LO NO CONSCIENTE: SUS PARTES

Cuando hablo de lo no consciente en nosotras/os, hablo, básicamente, de 4 grandes partes:

1.- El **Supraconsciente**: lo Superior en mí que todavía no he reconocido como propio. Mi hogar. El lugar, el nivel de conciencia que soy y al que estoy llamado a regresar. Como ya lo he comentado anteriormente, no me alargo más.

2.- El **inconsciente colectivo**: como humanidad compartimos un "espacio mental colectivo" del que no solemos ser conscientes. Ahí están gran parte de los arquetipos culturales, pero también las creencias concretas de cada cultura y linaje familiar y, en general, todo lo que la humanidad ha ido elaborando.

A veces podemos captar "telepáticamente" lo que otra persona siente/piensa porque entramos en su mente individual a través de este puente: el inconsciente colectivo al que todas y todos estamos unidos (el inconsciente colectivo, a su vez, está unido a la misma comprensión, al supraconsciente).

3.- El **subconsciente**. Siempre digo (y es un truco memorístico) que el SUBconsciente es el SUBjefe de mi mente. Cuando yo aprendo algo: a andar, a hablar, a ir en bicicleta, a escribir... llega un momento que ya lo domino

y, entonces, le pido al subconsciente que se encargue de ello. Por eso hablo, escribo, conduzco, nado, leo... de forma automática y sin tener que poner ahí toda la atención: el sub-jefe (el sub-consciente) se encarga que todo eso que aprendí esté a mi disposición sin tener que situar ahí toda la atención.

El sub-consciente es, por lo tanto, muy útil y mejor que no limpiemos nada ahí (tampoco puede hacerse) ¡pues tendríamos que volver a aprender lo borrado! Pero, creo que se intuye, el sub-consciente no conlleva ningún sufrimiento, ni ninguna dificultad. Al contrario: es muy práctico.

4.- El **inconsciente individual**. Este es el tema de esta sesión: aquel conjunto de ideas o situaciones que **están en mi interior** y de las que no soy consciente pero siguen **influyendo en mí sin que yo tenga poder sobre ello**.

Al contrario de lo que está en el sub-consciente, han quedado fuera de mi conciencia sin que yo las haya integrado, **sin que yo las haya dejado entrar en mí de forma consciente**.

Y eso puede ser un grave problema: **¡puedo haber dejado entrar tonterías o traumas** que no me sirven para nada seguir arrastrando de por vida!

He aquí, pues, que la tarea de la limpieza del inconsciente será precisamente esa: **eliminar ideas absurdas y situaciones que tengo "indigestadas"** en mi interior y, en lugar de ayudarme, me boicotean.

En todo caso me gustaría remarcar algunas **características claves del inconsciente**.

El inconsciente desde mi perspectiva (y en esto llevo la contraria a la corriente freudiana) es **mi aliado**, mi amigo. No es un monstruo, ni mi enemigo. ¿Cómo podría **una parte mía** no querer mi beneficio cuando lo que es bueno para mí es bueno para ella pues somos la misma persona?

Sin embargo, aunque el inconsciente es un amigo muy fiel... **¡tiene mandatos erróneos que ahora ya no son útiles!**

Quizás en el pasado entendió que ante personas muy altas tenía que agredirlas para evitar que le dañaran... ¡y ahora estoy atrapado en esa creencia absurda! Pero hay que entender que, aunque ahora sea absurda, **en su momento fue un intento de cuidarme.**

Cuando hablo "en su momento" suelo referirme a la primera niñez, cuando estamos estableciendo una "evaluación" de la realidad. Es evidente que el niño/la niña que fuimos intentó hacerse a la idea del mundo y decidir lo que era mejor para nosotras/os (y ahora eso sigue vivo). Pero es lógico que algunas de esas ideas no sean útiles ahora: ¡nadie con dos dedos de frente nombraría a una niña de 4 años como su asesora principal!

Sin embargo, no podemos luchar contra las ideas del inconsciente, pues muchas no son "ideas lógicas" y, por tanto, **no atienden a los discursos lógicos y, mucho menos, a las amenazas** o similar: al inconsciente hay que **tratarlo con ternura y amor** para que se abandone y nos deje entrar con nuestra luz (Sergi decía que para limpiar el inconsciente hay que iluminar lo oculto).

Quiero, antes de terminar este apartado, remarcar una última característica del inconsciente: **siempre está activo**. No solo mientras estamos en vigilia, sino que también está inconsciente durante el sueño. En todo momento. Este es otro motivo para **no luchar contra él**, sino conseguir que nos apoye: es mucho más fuerte que el consciente y debemos conseguir que su potencia (**está constituido por la misma fuerza vital-instintiva**) apoye a nuestro consciente.

Si lo conseguimos veremos como nuestra vitalidad, nuestra energía, nuestra capacidad de análisis y comprensión, así como nuestra alegría se multiplican. Y es lógico: al **recuperar la energía atrapada en el inconsciente**, nos sentimos mucho más potentes y fuertes.

4.- LOS DOS CONTENIDOS TIPO EN NUESTRO INCONSCIENTE

En el inconsciente podemos diferenciar **dos tipos de contenidos diferentes.**

Cada uno de estos contenidos requerirá un tipo de trabajo de limpieza ligeramente diferente.

Por un lado tenemos **las ideas absurdas** que se nos han quedado atrapadas ahí y que no nos ayudan. Ideas del estilo: "*siéntete culpable cuando te equivoques y así te fijarás más en el futuro*" o como "*ante personas que te den miedo calla y obedece*" o como "*si crees que alguien es poderoso, enfréntate o acabarás perdiendo tu libertad*"...

Lo óptimo es poder decidir, en cada situación, lo que es más adecuado hacer. Pero mientras tengamos unos mandatos en nuestro interior que nos hacen actuar de un modo concreto (al margen que esa conducta no sea óptima ahora), tendremos problemas.

Naturalmente, muchos de estos temas se van resolviendo con la auto-observación, la presencia y los trabajos habituales que realizamos.

Pero en algún momento puede ser útil conocer las técnicas que hoy explicaremos para que desaparezcan estas ideas absurdas con mucha mayor rapidez.

El segundo tipo de contenidos a limpiar en nuestro inconsciente son **situaciones que hemos vivido y a las que estamos profundamente adheridos**. Pueden ser **situaciones agradables** (que deseamos que se repitan continuamente) o **situaciones desagradables** que nos negamos a vivirlas cuando ocurrieron.

La forma de limpiar estas situaciones "a medio vivir" será ligeramente diferente que la forma de limpiar las ideas inútiles que todavía se encuentran en nuestro inconsciente: **dos tipos de contenido, dos tipos de abordaje diferentes para limpiarlos**.

5.- CÓMO LIMPIAR LAS IDEAS ABSURDAS EN EL INCONSCIENTE

Lo primero que debemos hacer es dejar de acumular más porquería en nuestro inconsciente.

Por ello es clave **no dejar entrar "contenidos basura"**. Por ejemplo, reducir al mínimo la exposición a películas, novelas, programas de radio o televisión que sean violentos, sanguinarios, crueles, victimistas... Si seguimos metiendo ideas absurdas no nos hacemos

ningún bien. Por lo tanto, el consejo primero sería encontrar músicas, libros, programas de tele y radio, etc, que nos alimenten, que nos hagan crecer y evitar todo aquello que, por su contenido, no nos haga bien.

En **segundo lugar** recomiendo una técnica de la hablo a menudo: **la reeducación infantil**. Se trata de, tras hacer unos momentos de **relajación** profunda, **visualizarnos** a nosotros/as **como el niño/a que fuimos y abrazar a esa niña/o mientras le decimos todo lo que le debieron decir** si el entorno hubiera sido sabio. Es decir, decirle que es pura luz, que es inteligente, que es bello, que es maravilloso... no porque queramos adularlo, sino porque es verdad, realmente verdad.

Si este trabajo se hace justo antes de ir a dormir es mucho más útil. Porque a lo largo del día hay **dos momentos especialmente fructíferos para el trabajo con el inconsciente**: el momento antes de dormirnos y justo después de despertarnos. En esos dos momentos el consciente se está retirando o apareciendo y cualquier trabajo que hagamos con el inconsciente obtendrá más frutos.

Por si alguna persona quiere escuchar un **ejemplo de esta visualización de reeducación infantil**, puede hacerlo aquí:

https://www.ivoox.com/reeducacion-infantil-audios-mp3_rf_1017449_1.html

Se trata solo de un ejemplo que podéis adaptar a vuestro carácter.

Otra forma de trabajar las creencias absurdas (a menudo también sirve para hacer las paces con situaciones que tenemos indigestadas) es hacer una especie de "**ritual simbólico**". El inconsciente no entiende los discursos lógicos, sino las imágenes y los símbolos. Por lo tanto, una forma de comunicarnos con él es "**representar**" un "**sueño**", es decir, hacer un ritual para, a través de los actos, metáforas y símbolos, comunicarnos con él.

Una persona que ha recopilado diferentes rituales que pueden servir de inspiración es *Alejandro Jodorowsky*. Él les llama "**psicomagia**", pero es algo que se ha hecho siempre con los rituales o

los ritos de paso, conjuros y similares: una forma de hablar al inconsciente.

En la clase os expliqué como usé esta técnica una vez que tuve un conflicto con el equipo de volley con el que jugaba.

Si en google buscáis "psicomagia" saldrán algunos vídeos ilustrativos o algunos libros útiles. Destaco, por ejemplo, el libro "*Correo terapéutico*" de Alejandro Jodorowsky, publicado por "la esfera de los libros"; algunos consejos son algo exagerados, pero ilustran perfectamente esta técnica.

¡Ah! Una última sugerencia sobre esta técnica: lo importante no es copiar un "ritual" sino **dedicar unos días a escucharnos para éste salga de nosotras/as mismos/as**. Es un poco más lento, pero el proceso es mucho más efectivo: nadie como yo puede **encontrar el alfabeto para hablar a mi propio inconsciente**.

6.- CÓMO LIMPIAR SITUACIONES A MEDIO VIVIR

Decía que algunas situaciones se nos quedan clavadas en el interior, se cristalizan y siguen influyéndonos cuando ya deberían formar parte del pasado. Estas situaciones **deben vivirse totalmente** para que, como una vela que quema totalmente, **dejen paso a lo nuevo**.

En realidad, son dos tipos de situaciones: las muy agradables y las muy desagradables. Porque nos hemos podido quedar pegados/as a ambas.

El trabajo a realizar es el mismo. Te sugiero que **pruebes la técnica con situaciones agradables** a las que te hayas "aferrado" y que estés deseando repetir continuamente. Mientras no te liberes de ellas seguirás atrapada/o ahí.

Cuando domines la técnica en ese punto, puedes **aplicarla a situaciones desagradables** que te negaste a vivir y que, en consecuencia, quedaron cristalizadas en tu interior. **Empieza con situaciones suaves** y, cuando tengas más práctica, puedes dirigirte a las situaciones más dolorosas.

Una nota: si hay diversas situaciones que se parecen mucho (por ejemplo evitación de situaciones violentas), lo mejor es hacer el ejercicio de limpieza **con la situación más antigua** de todas. Suele ser la inicial y sobre la que se sostienen las demás. Si eliminas esa situación de base, las demás caerán como un castillo de naipes.

La técnica es parecida a la reeducación infantil, pero tiene sus propias variaciones. Lo primero es empezar con una **profunda relajación** (comprueba que el cuerpo está relajado, comprueba que la respiración es libre y profunda, comprueba que no hay crispación emocional) luego **revive lo que ocurrió** (ya sea muy agradable o muy desagradable) **sin oponerte, pero también sin aferrarte**: eso ocurrió entonces, pero tú estás aquí ahora.

Lo importante es poder vivir ahora conscientemente lo que no viviste hasta el fondo en su momento. **Cuanto más presente estés, más profunda y rápida es la limpieza**. Por eso, al principio, decía que estas técnicas están íntimamente vinculadas (como decía Sergi) con la auto-observación (estamos viviendo algo sin resistirnos, pero sin apegarnos: observando todo lo que pasa, sin luchar) y con la presencia (reitero que, cuanto más presente estés más profunda y rápida será la limpieza interior).

Por lo tanto, aprovecha los instantes de relajación para que sea una relajación muy consciente, muy presente: eso multiplica los efectos de estos ejercicios.

7.- PROPUESTA DE EJERCICIO PARA LA SEMANA

Esta semana te sugiero algo muy concreto:

1.- Vigila si ves películas, canciones, programas, libros... que no te ayudan a tener un interior limpio. Evita este tipo de inputs especialmente antes de ir a dormir o justo después de despertarte, pues el inconsciente es especialmente receptivo en esos momentos. En cambio aprovecha esos momentos para hacer un **momento de silencio, la reeducación infantil, una lectura constructiva...**

2.- **Aplica UNA de estas técnicas** y sostenla con una cierta constancia unos días. Observa qué va sucediendo.

¿Te parece?

Un fuerte abrazo,