

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

La escalera emocional (I)

DOSIER 121

6 de octubre de 2020

ÍNDICE

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
1. LA ESCALERA EMOCIONAL.....	4
2. SERES SENTI-PENSANTES EN EVOLUCIÓN.....	4
3. DEFINIENDO CONCEPTOS.....	5
4. LAS DOS FUNCIONES BÁSICAS DE LOS SENTIMIENTOS.....	7
6. ANTE LOS SENTIMIENTOS DESATADOS.....	11
7. PATRONES QUE SE REPITEN.....	13
8. PROPUESTA DE ACCIÓN PARA LA SEMANA.....	14

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**. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Recuerda que puedes plantear **preguntas sobre el tema** de la sesión en la pestaña "Acceso Alumnado" de www.universidaddevida.online o escribiendo al mail info@universidaddevida.online

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 100 de sesiones y siguen creciendo... ¡no te indigestes!

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

1. LA ESCALERA EMOCIONAL

Hoy empezamos **tema nuevo** en Universidad de Vida: **La escalera emocional**.

Este tema continuará durante **todo el mes** de octubre. Así lo abordaremos durante cuatro semanas y desde **cuatro ángulos diferentes**.

Hoy, como es la primera sesión, vamos a **situar el tema y verlo en su globalidad**.

A partir de este punto de partida iremos **profundizando en las próximas sesiones**.

¡Ah! No olvides que **en www.UniversidadDeVida.online** tienes el **temario** que haremos este curso. ¡No dudes en bajártelo y siempre sabrás qué vamos a abordar cada mes!

2. SERES SENTI-PENSANTES EN EVOLUCIÓN

En el mes anterior estuvimos viendo las diferentes etapas de la vida.

Aunque no puedo demostrarlo os animo a preguntaros si la **evolución que se hace a nivel individual** (de inconscientes a conscientes) también es el mismo camino que se hace **a nivel colectivo**.

Si ello fuera cierto, significaría que la sociedad también está en evolución y que igual como las personas tenemos dificultades para avanzar, también las sociedades las tienen. Y quizás serían muy parecidas.

Lógicamente, bajo esta hipótesis, las dificultades no son "negativas", sino errores a través de los que se aprende.

Esto significaría que la humanidad va siendo cada vez más y más consciente como estructura social, como colectivo.

A su vez (remarco que solo lo dejo caer como hipótesis, pues no podemos demostrarlo) **a través de esa evolución** que es a la vez individual y colectiva, **la misma Realidad se busca y encuentra a sí misma**.

Si ello fuera cierto, igual que hay una evolución en lo individual, también habría una evolución en lo colectivo. Y, desde esta perspectiva, podríamos mirar la **historia de la humanidad como un proceso de aprendizaje**, un proceso evolutivo.

En este proceso evolutivo, **el espacio mental tendría una importante preeminencia.**

Justo porque individualmente todos los seres humanos tenemos un espacio mental (somos senti-pensantes, en palabras de Mercè Conangla), podemos **ir más allá de lo corporal.**

Los sentimientos formarían parte de la palanca que la evolución utilizaría para avanzar.

Bien, no sé si esto es cierto a nivel colectivo. Lo que sí sé (y os animo a mirarlo dentro de vosotras/os mismos) es que los **sentimientos nos son muy útiles para avanzar.**

Gracias a su existencia nuestro avance es un hecho.

3. DEFINIENDO CONCEPTOS

Antes de seguir y ver cómo los sentimientos nos ayudan a avanzar interiormente como personas, creo que es útil que definamos conceptos. Así podremos quedar todos/as de acuerdo en su significado y podremos hablar un mismo lenguaje.

En este espacio de definiciones voy a abordar cinco términos: percibir, sentir, emociones, sentimientos y mundo afectivo.

Nadie podría sentir nada sin antes **percibir**. Por lo tanto nuestro "sentir" está construido con unos "ladrillos" que son, inicialmente, **percepción**. Percibimos **sonidos**, percibimos **imágenes**, percibimos **olores, sabores** y **sensaciones físicas** (temperatura, textura...).

Estas percepciones pueden venir del exterior del cuerpo o pueden ser generadas dentro del cuerpo. Es decir, podemos percibir físicamente un dolor de estómago o una puesta de sol.

Pero la percepción no sería suficiente para evolucionar si, además de ser recibidas estas informaciones, no me diera cuenta de ellas. Es decir, hay un segundo nivel al mero percibir que es el "sentir que

percibo", el darme cuenta.

Este "darme cuenta que percibo" es una gran diferencia evolutiva.

Las plantas y los animales sienten, pero no se dan cuenta que sienten. Eso les impide auto-percibirse, les impide descubrirse.

En una sesión sobre lo Superior, Sergi mencionó una cita que decía algo así como: "Dios estaba solo, cantó y, al oírse se descubrió".

Creo que **esta capacidad de auto-percibirnos es una característica divina**: gracias a que puedo pensar sobre el mismo pensar, me descubro. Gracias a que puedo percibir el mismo percibir, **me descubro**.

Ya sé que "pensar" y "percibirme" no es lo mismo. Pero ambas cosas suceden en el mismo espacio. Ambas cosas suceden en el psiquismo. Sin el psiquismo, sin la mente (antiguamente al psiquismo se le llamaba alma) no podría descubrirme.

Si te fijas, eso es un gran salto evolutivo. **Me descubro porque tengo psiquismo consciente de tenerlo.**

¡Esa es una gran diferencia con los minerales, plantas y animales! Supongo que por eso se nos dice que somos "a imagen y semejanza de Dios", pues puedo ser autoconsciente.

Pero fijaos que he escrito que "puedo ser auto-consciente", pero no he afirmado que somos auto-consciencia.

Para ser realmente auto-conscientes debemos hacer un largo viaje dejando caer lo que no somos hasta hacer emerger lo que sí somos.

Ese viaje es el viaje del autoconocimiento y, como he dicho, los ingredientes de "percepción" y "sentir o darme cuenta de lo que percibo" son claves para evolucionar.

Pero tras esto, podríamos dividir **lo que percibimos interiormente en dos categorías diferentes.**

La primera categoría son las **emociones**: aquellas informaciones cuyo origen es **biológico**, mecánico, directo.

Por ejemplo, cuando vemos algo esto es inevitable: al tener ojos no puedo evitar la visión. Pero también sería una emoción el frío o la sed o el deseo sexual nacido de un proceso hormonal.

Si te fijas, en todo lo que denomino emoción (otras personas lo denominan de otro modo, por eso me parece útil dejar clara la

nomeclatura) nuestra mente no añade nada. Hay solamente un "percibir" que tiene un origen biológico.

Sin embargo, **los sentimientos no son biológicos. Los sentimientos nacen de los juicios.** Cuando juzgo la realidad, en mi interior aparece un sentimiento u otro.

Por ejemplo, cuando creo que voy a conseguir o he conseguido algo positivo para mí aparece la **alegría**. Cuando creo que voy a perder o he perdido algo importante para mí, aparece la **tristeza**. Cuando creo que no he actuado como debería, aparece la **culpa** o la **vergüenza**...

Ya ves: **los sentimientos aparecen tras pensar.**

Por eso, para recordar esta diferencia solemos gastar una broma: **los sentimientos son senti-mentales.** Senti-mental, los siento porque he pensado mentalmente algo previamente.

O bien, otra broma, **los sentimientos me senti-mienten**; es decir, me mienten porque me hacen creer que lo que vivo es lo que ocurre y, en realidad, lo que vivo es **fruto de un juicio** que ha deformado lo que pasa.

El conjunto de todo lo anterior podría tener el nombre de "mundo afectivo". Así podremos diferenciar diferentes "piezas" en ese mundo afectivo que forma parte de nuestra psique.

Bueno, tras lo anterior tengo la esperanza que estas definiciones hayan quedado claras.

De este modo podemos seguir avanzando en esta primera sesión que busca hacer un **mapa global inicial** para ir profundizando posteriormente en las otras 3 sesiones del tema.

4. LAS DOS FUNCIONES BÁSICAS DE LOS SENTIMIENTOS

No podemos trabajar sobre el percibir, ni las emociones: ambas cosas son automáticas, biológicas. Ahí no está nuestro trabajo interior.

Sin embargo **el "darme cuenta" y los "sentimientos" sí son dos**

herramientas claves para avanzar interiormente.

De hecho los **sentimientos** (siempre que me dé cuenta de ellos conscientemente) cumplen con **dos funciones básicas** que me van a ayudar mucho a crecer interiormente, que me van a ayudar mucho a regresar a mi esencia.

La primera función es **multiplicar la energía** de la que dispongo. Si te fijas, cuando en mi interior se producen sentimientos agradables como la ternura, la alegría, la compasión... mi mente tiene mucha más energía: más concentración, más fuerza, más claridad...

En cambio, cuando vivimos un sentimiento desagradable (disgusto, tristeza, desesperanza, impotencia...) nuestra energía se nos escapa a borbotones y casi no podemos gobernar nuestra mente más allá de la zona dolorosa donde vivimos.

Esto nos ilustra que, por tanto, los sentimientos regulan nuestra energía y que si aprendiéramos a tener conscientemente sentimientos agradables continuamente, tendríamos muchísima más energía interior.

Tener mucha energía interior no solo es útil para vivir más gozosamente, sino que también nos sirve para conectar con niveles superiores de conciencia, contactar con experiencias profundas que son inaccesibles si no mantenemos la mente en paz pero intensamente despierta.

Por lo tanto, una función de los sentimientos (cuando se aprenden a generar conscientemente) es ayudarnos a alcanzar niveles superiores de conciencia, es decir, a evolucionar gracias a la multiplicación de nuestra energía vital.

La segunda utilidad es que los sentimientos **nos sirven de guía para descubrir allí donde estamos equivocados.**

Mira, cuando sufrimos es que nos estamos enfrentando a la realidad, que no la aceptamos... ¡y eso nos ayuda a despertar! ¿Quiénes nos creemos ser para decidir que la realidad está equivocada?

Por lo tanto, los sentimientos son como un hilo de Ariadna que, si lo seguimos, llegaremos al monstruo interior que los produce... ¡y así podremos reeducar nuestra mente para que no contradiga la realidad!

El resultado será más paz interior, sentimientos positivos... ¡y por tanto

facilitar nuestra evolución!

Aunque he comentado que indicaría 2 funciones básicas, quiero remarcar **una tercera**.

Es gracias a esta capacidad de sentir, a este "mundo afectivo" que el **arte** es posible, que la **admiración** por la **belleza** es posible... y, de hecho, este es un camino directo a la conexión con lo Superior.

Cuando yo capto algo bello en el exterior, lo capto porque este mundo afectivo mío descubre fuera algo que resuena con el amor y la belleza total que nos constituye y que vibra en el centro de nuestro ser. De alguna manera es una **forma de conexión con lo Superior** a través del reconocimiento de los **arquetipos** vinculándonos con ellos.

Por otra parte, un mundo sin mundo afectivo, sería un mundo frío, sin profundidad... ¡una especie de mundo en blanco y negro en lugar de un mundo a todo color!

¡Ah! Una última nota: he indicado que hay sentimientos agradables y desagradables. He evitado, a propósito, dividirlos en "positivos y negativos", pues **todos los sentimientos cumplen una función positiva**: ayudarnos a conocernos y a evolucionar.

De alguna manera, los sentimientos forman parte de un proceso alquímico interior que podemos realizar conscientemente para acelerarlo: **los sentimientos son los ingredientes** (o la piedra de toque alquímica) con los que **descubrimos los pensamientos de sabiduría** y **generamos conciencia** en nuestro interior.

Dicho de otra manera, nosotros somos un "darse cuenta" potencialmente inmenso que se descubre a sí mismo gracias a los errores que tiene y que se ponen de manifiesto con los sentimientos.

Los sentimientos nos ayudan a hacer aflorar la conciencia que somos.

La función, por tanto de los sentimientos, es generar conciencia, hacerla aflorar.

5. ¿CÓMO "GESTIONAR" LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES?

Sergi siempre insiste que las emociones y los sentimientos **no se**

gestionan: se viven para escuchar lo que quieren decirnos y aprender de ellas. **Se viven.**

Hoy en día muchas personas quieren "gestionar" los sentimientos y emociones como quien clasifica paquetes postales: estos van a este lugar y estos hacia aquel... ¡pero con la intención de que no molesten!

Sin embargo, lo que hay que hacer no es gestionar, sino vivirlas y aprovecharlas para crecer.

Y para hacerlo suele ser útil tener presentes estos **6 pasos:**

1.- Primero hay que **sentir las emociones y los sentimientos**. Hay personas que quieren bloquear ciertas emociones y sentimientos. El resultado será que irán perdiendo sensibilidad y, claro, eso estropea la potencia de esta maravillosa herramienta de autoconocimiento. No podemos insensibilizar una área de nuestro sentir solamente, lo que hacemos es perder sensibilidad globalmente... como si fuera el volumen de una radio: bajamos el volumen de todo lo que se dice, no se puede bajar el volumen solo para las palabras agudas y dejarlo alto para las llanas y esdrújulas. **Negarse a sentir es el primer riesgo** a superar.

2.- Luego hay que **escucharlas**. Cada emoción y sentimiento tiene un nombre. Si no le pongo nombre difícilmente podré captarlo. Todo aquello que carece de nombre se nos invisibiliza. A veces siento... ¡pero no sé que es! **Hasta que no le dé nombre no podré entenderlo** totalmente. No es lo mismo sentirse humillado, que ninguneado, que invisible, que manipulado... Además de no saber poner nombre, **el riesgo de este punto es poner un nombre inadecuado...**

3.- El tercer paso es **traducirlas** ¿que me está diciendo de mí? **El riesgo en este punto es creer que la "culpa" está "fuera"** y yo me centre en luchar contra el mundo, sin darme cuenta que -aunque es maravilloso transformar el mundo- esto puede hacerse siempre desde una paz profunda. Por lo tanto, hay que traducir: lo que vivo dentro debe ser acogido y abordado también en mi interior.

4.- El cuarto paso es **comprender la necesidad**: ¿qué me está pidiendo? ¿a qué necesidad se refiere? ¿cómo puedo atenderla? A veces ponemos el nombre y estamos dispuestas/os a actuar... ¡pero no sabemos qué hacer! Antes hemos comprender la

necesidad que hay tras cualquier emoción y sentimiento. Por ejemplo, a veces podemos sentir desprecio, pero no sabemos entender que, tras ella, hay una profunda necesidad de ser acogido, de pertenencia, de formar parte de un grupo de iguales, de vínculo... **Si no comprendemos la necesidad, no podremos actuar.**

5.- **Actuar** es, precisamente, el siguiente paso. Tras comprender la necesidad se hace necesario actuar, resolver el tema. Aquí **el riesgo es querer actuar "a fuerza de disciplina"** y forzarme.... ¡o quedarme sin actuar porque no me atrevo a dar el paso! Lo que suele ocurrir es que no hemos captado profundamente la necesidad y no somos capaces de vivir la acción como algo "a favor" nuestro, sino que lo vivimos como una carga.

Para actuar hay que **llenarse de amor, de ganas...** ¡y la acción va sola! Si nos cuesta actuar, debemos mirar si realmente hemos entendido la necesidad... ¡y si realmente la deseamos!

Muchas veces deseamos el resultado, pero no el proceso: ahí habrá un verdadero problema. Por ejemplo, si yo deseo un "título" pero no deseo aprender, será muy difícil actuar. Este es uno de los riesgos de este punto.

6.- **Reeducar**: si hemos sufrido en el proceso, lo importante es reeducar nuestra mente **para que no vuelva a repetirse** el error. Este es el último paso y merece la pena darlo para no tropezar siempre con la misma piedra. Justo evolucionamos porque comprendemos, actuamos y transformamos nuestra comprensión. Reeducar los errores mentales que me han llevado a sentir lo que siento es, pues, clave.

6. ANTE LOS SENTIMIENTOS DESATADOS

A veces nuestros sentimientos son ingobernables, nos arrastran, nos dominan y, por más que intentemos centrarnos, no es posible.

¿Qué hacer en ese caso?

Lo recuerdo (pues ya lo explicamos en otra ocasión) de forma muy sintética y resumida:

1.- Responsabilizarme de lo siento. No negarlo. Acogerlo dándome cuenta que lo que yo siento en mi interior es mi responsabilidad. Debo recordarme que nadie puede pensar por mí y que, por tanto, nadie puede sentir por mí. Yo soy quien produzco mis sentimientos y debo, por tanto, responsabilizarme de ellos: **no acusaré al exterior de lo que yo siento.**

2.- No engañarme. A veces no queremos reconocer que sentimos ciertas cosas porque nos dan vergüenza, nos parece que no deberíamos vivir eso, que ya estamos demasiado adelantados en el camino interior para vivir eso... Da igual lo que pensemos: si estoy sintiendo algo, **me responsabilizo de ello y no me engaño.**

3.- Sin embargo, si no es posible o no es prudente expresar lo que sentimos (lo cual sería muy útil para dejarlo ir), lo reprimimos conscientemente. Es decir, **controlamos nuestra conducta** y reprimimos lo que sentimos de forma **consciente**. Lo que se reprime de forma consciente puede luego liberarse conscientemente. El peligro está en lo que reprimimos inconscientemente pues, aunque sea inconsciente, determinará nuestra conducta.

4.- Sacar fuera lo reprimido. El siguiente paso es dejar ir todo lo reprimido: gritar mientras se hace ejercicio físico intenso suele ser muy útil. Tenemos que darnos permiso para que salga todo lo reprimido en nuestro interior como si sacásemos el gas de una bebida gaseosa. Naturalmente, esto hay que hacerlo en un contexto seguro y nunca contra nadie. Por eso se invita a cada persona a que encuentre un "**muro de las lamentaciones**" que sea el suyo, que le vaya bien.

5.- Localizo la idea falsa que me ha llevado a sufrir y a generar esta tensión interior. Busco la idea cierta, lo que, si lo supiera, no habría vivido este disgusto.

6.- Miro atentamente esta idea cierta. La miro con constancia, con sinceridad **para comprenderla**. Cuando la comprenda realmente, la integraré. No tengo que forzarme a "ser más bueno/a", basta que

incremente mi comprensión para que lo que antes era "lo lógico" ahora ya no lo sea.

Este trabajo hay que ir haciéndolo hasta que dé sus frutos. Y los dará. Es inevitable: **todo trabajo útil acaba fructificando.**

Pero **no debo creer que lo que yo debo conseguir es la perfección total.**

No. Eso no me corresponde.

Lo que **sí me corresponde es hacer el trabajo** e irme unificando, irme reeducando.

Es como una excursión. No se trata de llegar arriba, sino de dar un paso tras otro... ¡e inevitablemente llegaremos en algún momento!

Concentrémonos en el paso que ahora debemos dar y dejemos caer la necesidad de haber llegado ya. **Llegaremos cuando sea el momento, ni un instante antes, ni un instante después.**

7. PATRONES QUE SE REPITEN

¿Puedes ver algunos patrones que se repiten en tu mundo emocional?

¿Qué dicen de ti?

¿Qué temas hay que abordar?

¿Qué debes mirar?

Los sentimientos son señales: merece la pena ver lo que indican y prestar especial atención si ciertas señales no cejan de repetirse.

Por suerte en futuras sesiones abordaremos los significados de los diferentes.

En la sesión vimos la **tristeza** y la **ira**.

A menudo hay personas que necesitan **usar la ira para poder actuar.** Deben aprender a convocar la energía sin necesidad de pasar por la

ira y entonces verán como la ira disminuye: hemos escuchado la necesidad de **actuar sin tener que estar al borde del abismo**.

Sin embargo, algunos hombres usan la ira no para actuar, sino para **evitar mirar hacia adentro, para evitar sentir...** Merece la pena mirarlo... si en lugar de entrar en ira, van hacia adentro podrán descubrir la necesidad a atender...

Lo mismo con la **tristeza**: la función de la tristeza es permitirnos **un espacio de retiro** para, después de un cambio grande en nuestro interior, reunificar las piezas de nuestra vida, volver a poner en orden el interior para seguir andando... Pero muchas veces la tristeza también pone en evidencia que **no somos capaces de dejar caer el ego-ideal** y que, al no alcanzarse, nos deprimimos...

Por otra parte, muchas mujeres **se entristecen cuando deberían actuar**. Como tienen prohibido (interiormente, tras las presiones sociales) el mostrar el enfado y el actuar enérgicamente, se entristecen como **una forma de pedir al exterior que haga lo que ellas deberían hacer**.

Ya ves, observar los sentimientos es muy útil para **entender de qué nos hablan y "desfacer entuertos" interiores**.

Pero, como ya he dicho, esto lo abordaremos más detalladamente en las **próximas sesiones**.

También veremos como, gracias a los sentimientos, podemos descubrir un lugar desde el que mirarlas. Es decir como **los sentimientos nos permiten ir hacia el Testigo que somos**, la Esencia inmutable que somos.

8. PROPUESTA DE ACCIÓN PARA LA SEMANA

Te animo a **preguntar lo que desees** sobre el mundo afectivo.

Pero te sugiero que **pongas atención en** lo siguiente:

Observa los sentimientos que te habitan.

¿Qué sentimiento te ha ayudado más a avanzar?

Universidad de Vida

- ¿Qué sentimiento te está costando más de descifrar?
- ¿Cuáles te hablan ahora, en este momento de tu vida?
- ¿De qué necesidades hablan? ¿Puedes atenderlas?

Ya ves, te sugiero un trabajo de **introspección y observación** durante estos días...

No dudes en escribirme a: info@universidaddevida.online si quieres plantear cualquier pregunta o compartir alguna reflexión.

Gracias por estar aquí.

Goza de lo que sientas y úsalo para crecer

Ten una muy feliz semana.