

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

Sexualidad y espiritualidad (III)

Poniendo en duda más aspectos

DOSIER 149

19 de abril de 2021

ÍNDICE

1.- UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
2.- EL PROPÓSITO DE UNIVERSIDAD DE VIDA.....	3
3. LO QUE HICIMOS EN LA SESIÓN.....	4
4. IGUAL ESTOY EQUIVOCADO.....	4
5. DEJEMOS CAER UNA MIRADA "ANTROPOCÉNTRICA".....	5
6. IR DEJANDO ATRÁS LÍMITES.....	6
7. DOS POSIBLES PELIGROS ANTE LOS CAMBIOS SOCIALES.....	6
8. LOS CAMBIOS HARÁN AFLORAR VIOLENCIAS.....	7
9. UN AMOR SIN JERARQUÍAS.....	8
10. UNA SEXUALIDAD SANA.....	9
11. DESCUBRIR MIS PROPIAS LEALTADES.....	9
11. DESCUBRIR MIS PROPIAS PALABRAS.....	10
12. SEXUALIDAD Y OBSERVACIÓN.....	10
13. TAREAS PARA LA SEMANA.....	11

1.- UTILIDAD DEL DOSSIER

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

Tras cada sesión publicamos el resumen de esta, así como un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

El **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

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!

2.- EL PROPÓSITO DE UNIVERSIDAD DE VIDA

Solo recordar que uno de los propósitos fundamentales de Universidad de Vida es tener un espacio en los que reposar para reflexionar, crecer y volver a **situar el autoconocimiento en el centro de nuestra vida**.

A menudo, la vida agitada actual nos hace olvidarnos de lo fundamental. UdV se convierte en un **recordatorio** clave: nos ayuda a recordar que la conciencia, la espiritualidad y el autoconocimiento son centrales en nuestra vida.

3. LO QUE HICIMOS EN LA SESIÓN

En esta tercera sesión de "Sexualidad y Espiritualidad" volví a plantear el propósito de **poner en duda una serie de ideas** que suelen estar bastante aceptadas y que, quizás, no nos sean de ayuda para crecer.

Cuando soy capaz de dejar caer alguna creencia falsa, me acerco a la verdad y, claro, ello conlleva dos transformaciones clave:

La primera es que, al dejar caer un error, puedo ver mejor la realidad y, de alguna manera, mi mirada es más limpia y **me es más fácil acercarme a mi Esencia.**

La segunda tiene que ver con lo social. Cuando tengo menos prejuicios y más amor interior, puedo **ser más útil a la sociedad.**

Espero que esta sesión también te sea útil en los dos ámbitos.

4. IGUAL ESTOY EQUIVOCADO

Durante años he realizado formaciones de género, sexualidad e igualdad en múltiples lugares. Desde Universidades, como Ayuntamientos, asociaciones, congresos...

Pero quizás estoy equivocado.

Sé que hay una corriente actual que está en contradicción total con lo que afirmo. He leído algunos de sus libros teóricos y creo que tienen errores de base.

Sin embargo, podría ser que yo estuviera equivocado.

Pero eso no me impide afirmar lo que explico: es tu responsabilidad reflexionar al respecto y comprobarlo. Esta es una marca de calidad de Universidad de Vida: compartimos nuestra visión para que cada persona elabore la suya propia.

Sin embargo, aunque entiendo que haya una colección de personas que afirman que solo hay una forma concreta de ser hombre y mujer, que solo hay una forma concreta y sana de sexualidad, que afirman que existe una "normalidad" que la única "natural", no estoy de acuerdo.

Podría estar equivocado, pero en esta sesión (como en todas) comparto lo que honestamente veo, aún a sabiendas que nadie lo ve todo con absoluta sabiduría. Te animo a reflexionar y, tras reflexionar, contruir tu propio criterio.

5. DEJEMOS CAER UNA MIRADA "ANTROPOCÉNTRICA"

Los seres humanos tendemos a mirar la realidad desde nuestra óptica proyectando nuestras características a lo que miramos.

Por ejemplo, si para nosotros/as la amistad, la pertenencia o el aprender es importante, podemos analizar la biología diciendo que tal o cual cosa sirve para que "las células hagan amistad entre ellas".

En la medida de lo posible, es útil intentar mirar la realidad sin nuestras categorías. Es imposible hacerlo del todo, pero es sabio intentarlo.

Por ejemplo cuando en una flor buscamos la "parte masculina y la parte femenina" seguramente estamos proyectando...

En este sentido, leer a la bióloga Lynn Magullis (por ejemplo en su libro "Danza misteriosa" de la editorial Kairós, puede ser muy inspirador para ello. Esta bióloga nos explica, por ejemplo, que hay bichos que cambian de genitales en función de la necesidad del grupo, machos que engendran, hembras que se fertilizan a sí mismas y seres clasificables según nuestros estándares de macho y hembra...

Si miramos con amplitud de miras, veremos que muchas de estas realidades superan nuestras categorías mentales actuales.

¡Y eso es maravilloso, pues me permite a ver realidades que, si las mirase a través de mis ideas preconcebidas, no podría captar, serían textualmente invisibles a mi mirada!

6. IR DEJANDO ATRÁS LÍMITES

Y esta apertura nos permitirá ir dejando atrás límites que nos autolimitaban pero que no eran reales, solo eran mentales.

No es algo nuevo: ya lo hemos hecho más de una vez.

Ya superamos, como sociedad, el prejuicio hacia las personas que se divorciaban, o hacia las personas que no llegaban vírgenes al matrimonio, o hacia las personas que decidían convivir sin haberse casado en una ceremonia religiosa, o ya hemos dejado atrás el prejuicio que las mujeres tienen una sexualidad en función de la masculina, o que los hombres no pueden ser tiernos, o que...

Pueden parecer detalles menores.

No lo son.

Cada uno de estos pasos, nos permite mirar a los demás sin juzgarlos.

Por lo tanto, cada vez que dejamos caer uno de estos límites, aprendemos a amar más y mejor, aprendemos a respetar más conscientemente... ¡y nos damos cuenta que lo que vivíamos era, simplemente, una autolimitación!

Visto desde esta perspectiva, el abandonar los prejuicios en sexualidad nos hace avanzar en nuestro crecimiento espiritual.

7. DOS POSIBLES PELIGROS ANTE LOS CAMBIOS SOCIALES

Reitero que no tengo porqué tener razón. Reitero que puedo estar equivocado.

Pero creo que en este proceso de cambios sociales conlleva, implícitamente, dos peligros.

El primero es errar en lo esencial. Por ejemplo, ante una creciente tendencia del poliamor, es decir de establecer vínculos profundos que incluyan la sexualidad con más de una persona, olvidar que lo nuclear en el poliamor son los vínculos profundos. Y, claro, al olvidar eso podemos usar la etiqueta "poliamor" para vivir relaciones donde los demás no me importan, sino que los uso; una especie de "consumo"

llevado a las relaciones, una especie de supermercado donde los vínculos profundos, el apoyo o el respeto no son centrales.

Y, por otra parte, el otro peligro que se me antoja probable en un mundo en una transformación a velocidad vertiginosa es agredir - aunque sea mentalmente- a quienes viven realidades que no aún no comprendemos. Creo que la posición adecuada es, siempre, intentar comprender porque, como dijo Sergi hace unos días, todo -literalmente todo- se puede comprender.

En síntesis: negarse a entender a los demás sería el segundo peligro que se me antoja más probable junto con el usar etiquetas "molonas" para ocultar comportamientos compulsivos, mecánicos o similares en las relaciones.

8. LOS CAMBIOS HARÁN AFLORAR VIOLENCIAS

Lamentablemente, estos cambios que se están produciendo y, además, creo que a gran velocidad, generarán tensiones.

Habrán personas que se sentirán agredidas por los cambios. Los motivos pueden ser distintos: pueden creer que sus valores se ponen en duda, pueden sentirse culpables de sentir lo que otras personas hacen y ellos/as no se atreven, pueden pensar que se les obliga a realizar cambios que temen, pueden...

Y ello hará aflorar violencias.

Pongo un ejemplo: mientras las mujeres no ponen en duda su obediencia al poder masculino y son obedientes, parece que no hay violencia ninguna: unos mandan y otras obedecen.

Cuando algunas mujeres ponen en duda esa relación de sumisión, muchas son agredidas para que "aprendan".

Me temo que esto es lo que, de alguna manera, estamos viviendo ahora.

Y también lo vivimos con rebrotes homófobos, transfóbicos... y otros odios que surgirán a medida que haya menos límites y más libertad: quien no pueda digerirlos se sentirá mal y tenderá a agredir.

En este punto, las personas que buscamos comprender el mundo entenderemos que hemos de dar un doble apoyo:

Por un lado, apoyar a las personas que son agredidas: nadie debería ser agredida por el mero hecho de querer divorciarse, vestirse con unas u otras ropas, convivir con unas u otras personas...

Pero, por otro lado, apoyar a las personas agresoras para que puedan dar un paso más.

Naturalmente, solo vamos a actuar allí y cuándo nos corresponda. No vamos a interferir, con falsas ayudas, en lugares o momentos que no nos corresponden.

Pero, cuando nos corresponda actuar, debemos intentar que, por más violencia que haya, esta no habite en nuestro corazón.

Esto último es central y la vida nos va a dar, estoy seguro, muchas oportunidades para practicarlo.

9. UN AMOR SIN JERARQUÍAS

Y otra invitación que nos hará la evolución social (bueno, esto también es una hipótesis, pero creo que será así) nos sugerirá que dejemos de considerar unos amores superiores a otros.

El amor siempre es el mismo.

Lo que cambia es la forma cómo se expresa.

Pero será útil entender que el amor hacia la pareja, hacia los hijos, hacia las amistades, hacia la familia... es el mismo amor expresándose de formas diferentes.

Dejaremos de minusvalorar ciertos amores.

Eso no quitará plenitud a los otros. Al contrario: subirá la importancia de los amores que hemos subestimado.

Volver, por ejemplo, a darnos cuenta del valor inmenso del amor hacia los amigos/as o hacia los vecinos/a o hacia los desconocidos/as será clave para darnos cuenta de algo que he reiterado muchas veces en UdV: el amor es central en nuestra vida y estamos invitados convertir todas nuestras relaciones en una relación de amor.

Os animo a reflexionar sobre ello.

Y reitero algo: al dejar de subestimar los amores que, hasta ahora creíamos de segunda división, no estamos perdiendo absolutamente nada de los amores que, hasta ahora, calificábamos de "primera división".

¡Uf! No sé si me estoy explicando bien... ¡disculpad si no lo hago!

10. UNA SEXUALIDAD SANA

En la sesión sugerí que nos atreviéramos a explorar sanamente nuestra sexualidad. A disfrutar de ella sanamente.

¿Y qué es una sexualidad sana?

Pues (y de nuevo os recuerdo que no me hagáis caso: podría estar equivocado) una sexualidad sana es aquella que tiene las siguientes características:

Es una sexualidad entre adultos

Consentida

Respetuosa con los acuerdos que nos hemos dotado

Respetuosa con nuestros cuerpos y psiques, sin dañarnos

Alegre, divertida, juguetona, comunicativa

Posiblemente podáis completar esta definición. Pero una vez que la hayáis realizado será darnos cuenta que algunas relaciones que parecen violentas (como relaciones de dominio sumisión o de sado-masochismo) pueden ser totalmente sanas pues son solo juegos con pleno consentimiento, seguras, respetuosas... mientras que otras relaciones que parecen "bendecidas" por el matrimonio y son más clásicas que la postura del misionero, pueden ser textualmente violaciones cuando no hacemos caso al hecho que nuestra pareja no tiene ganas o...

Ojalá estos apuntes os sean inspiradores para plantearos cosas.

11. DESCUBRIR MIS PROPIAS LEALTADES

Y llegados hasta aquí, os invito a poner en duda muchas de las ideas sociales y construir vuestros propios significados también en el ámbito de la sexualidad.

Por ejemplo, os invito a plantearos qué quiere decir para vosotras/os la palabra lealtad, la palabra compromiso, la palabra fidelidad o la palabra monogamia, o la palabra identidad, o género o...

Se trata de darnos cuenta que yo soy responsable de vivir una vida que sea la que he decidido.

No es fácil, pero es importante, ¿o acaso queremos vivir la vida que la sociedad a planificado para mí si yo no estoy de acuerdo con ella?

11. DESCUBRIR MIS PROPIAS PALABRAS

Y una vez hemos descubierto la vida que queremos vivir, a menudo necesitamos generar las palabras que la definan.

Sin palabras para mencionar lo que somos, es más difícil construirnos.

Sé que estamos en UdV y que a menudo digo que hay que ir más allá de las palabras. Pero estas son un paso previo. No puedo ir más allá de las palabras si antes no las he descubierto.

Por eso es, social e individualmente, totalmente comprensible que, a medida que los cambios se producen, se generen nuevas palabras.

Saber que las personas que no son trans son cis, o saber que las personas que son autistas son neurotípicas o que las personas que no son homo o bisexuales son heterosexuales... permite generar espacios donde cada persona pueda entenderse a sí misma. Sin la palabra no sabría cómo comprenderme.

Y sí, luego habrá que ir más allá de las palabras, pero para dejarlas atrás habrá que haberlas generado.

¡Uf! También tengo dudas si me estoy expresando bien en este apartado.

12. SEXUALIDAD Y OBSERVACIÓN

Y, naturalmente, podemos usar la sexualidad como un espacio de observación.

Podemos observar si usamos la sexualidad y las relaciones para huir de algo, para obtener algo que deberíamos cultivar en nuestro interior, si compensamos con la sexualidad un aspecto no trabajado, o si nos da miedo o reparo o si...

La observación es una tarea central.

Pues te animo a observarla.

No a juzgarla, sino a observar para comprender.

Ya ves, te digo lo de siempre: utiliza todo, absolutamente todo (también la sexualidad) para crecer.

13. TAREAS PARA LA SEMANA

La tarea que te sugiero es sencilla, te animo a plantearte dos cosas:

¿Tengo una visión del amor donde subestimo ciertos tipos de amor?

¿Puedo empezar a revalorarlos?

¿Puedo plantearme el reto de convertir toda relación en una relación de amor?

Y una segunda pregunta:

¿Me atrevo a expresar y a experimentar mi sexualidad sanamente?

¿Qué quiere decir, para ti, una sexualidad sana?

Ya ves, dos sugerencias sencillas.

Y, si quieres, puedes compartirlas (o lo que desees) en el boletín de dudas: udv@danielgabarro.com

: -)

Nos vemos en la próxima sesión en la que Sergi cerrará el tema de la sexualidad que hemos abordado durante este mes.