

Dossier

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

# Universidad de Vida

## **Cuestionando la normalidad (1)** ¿Cómo pude no darme cuenta?

DOSIER 283

5 de marzo de 2024

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSIER.....	3
SOBRE UdV EN BCN.....	3
TALLER DE ESPIRITUALIDAD PRÁCTICA.....	4
TEMAS DE ESTE TRIMESTRE.....	4
LIBRETA.....	5
Hoy: CUESTIONANDO LA NORMALIDAD.....	6
CUESTIONANDO EL AMOR.....	7
CUESTIONANDO LA FAMILIA.....	12
CUESTIONANDO LA BONDAD.....	14
CUESTIONANDO LA VULNERABILIDAD.....	15
CUESTIONANDO LA CIENCIA.....	16
TAREA.....	18

## UTILIDAD DEL DOSIER

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

Recuerda: este **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

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

Síguela en vídeo o en audio.

El **canal de Telegram** permite escucharla con un solo clic.

El **área del alumnado** está a tu disposición con todo el material.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Observación importante para **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 280 de sesiones y siguen creciendo... **¡No te indigestes!**

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

## SOBRE UdV EN BCN

El **sábado 23 de marzo** hay encuentro presencial **UdV en BARCELONA** de 10.30 a 18:30 horas.

Tema: Contenidos de Aula Interior, para consolidar y profundizar.

Si te apetece venir, escribe a Alejandra: [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

**Toda la información aquí:** <https://danielgabarro.com/udv-espacio-de-profundizacion/>

## TALLER DE ESPIRITUALIDAD PRÁCTICA

El **domingo 24 de marzo** imparto un **taller práctico en Barcelona** de 4 horas **sobre espiritualidad**: conectar con la Divinidad en la vida cotidiana.

**No está pensado para personas de UdV**, puesto que ya trabajamos estos de forma regular.

Lo he planificado para personas que buscan un trabajo espiritual serio y no conocen nuestro enfoque.

Hay un grupo de mañana de 10 a 14 horas y otro taller por la tarde de 16 a 20 horas.

**Si invitas a alguien y viene de tu parte, tendrá descuento (creo que del 40 o 50%).**

Solo tiene que poner, al hacer el pago, el código **UdV**

Aquí la información e inscripciones al grupo de la mañana:

<https://danielgabarro.com/tienda/propers/taller-practic-espiritualitat-mati/>

Aquí la información e inscripciones al grupo de la tarde:

<https://danielgabarro.com/tienda/propers/taller-practic-espiritualitat-tarda/>

## TEMAS DE ESTE TRIMESTRE

Estos son los temas de este trimestre:

En **marzo**:

CUESTIONANDO LA NORMALIDAD

En **abril**:

## RELATOS ESPIRITUALES: DE LO LITERAL AL SIGNIFICADO PROFUNDO.

En **mayo**:

COMUNICACIÓN AUTÉNTICA.

Tienes todo el temario, en PDF descargable, en UdV, en el área del alumnado.

Pero así, tienes los 3 próximos más presentes.

## LIBRETA

En la sesión 281 sugerí que tener una **libreta de UdV podría ser una buena idea**.

Cuando apuntamos en una libreta las cosas que nos llaman la atención en UdV o que comprendemos en el proceso de autoconocimiento (los flashes que, a veces, tenemos), se producen dos cosas:

La primera es que **escribir a mano implica un recorrido neuronal diferente** a escribir en el ordenador y tiende a recordarse más (además de que es **más fácil trasladar una libreta** que un ordenador, aunque sea portátil).

La segunda es que le **damos un mensaje al inconsciente y a lo Superior** de que nos tomamos el autoconocimiento en serio (pues escribimos las ideas más claves que se nos aparecen) y, por lo tanto, resulta **más probable que tengamos más flashes** y que, aquellos que tengamos, los aprovechemos más y **no los olvidemos**.

¿Te ha pasado que, tras un flash de comprensión, has olvidado lo captado?

Pues eso...

Si quieres, una libreta de UdV puede ser una buena idea.

## Hoy: CUESTIONANDO LA NORMALIDAD

En nuestra sociedad **damos por supuestas muchas cosas y nos parecen normales.**

¿Pero qué ocurriría **si no lo fueran?**

¿Qué pasaría si **fueran un obstáculo** a nuestro crecimiento interior?

¿Qué pasaría si fueran el **origen de mucho sufrimiento?**

Pues pasaría lo siguiente: cuanto más te esforzases en ser sensato y “normal”, más tensiones y sufrimiento habría en tu vida.

Es decir, **cuanto más “buena persona” fueses, peor iría tu vida.**

Por eso es clave mirar ciertos aspectos de nuestra sociedad que, aunque normalizados, nos perjudican.

Voy a proponer hacer una **revisión de estas “normalidades” a dos niveles: psicológico y espiritual.**

**Hoy** abordaremos **las psicológicas** porque el desorden en nuestro psiquismo implica **el 80% de nuestras dificultades** (el tanto por ciento lo he puesto a ojo, pero quiero indicar que la gran mayoría de nuestras dificultades surgen de lo psicológico), además resolverlas están al alcance de todas las personas.

El **próximo día** abordaremos aspectos **espirituales.**

Pues creo (y remarco este “creo”, ya que implica que tú debes mirarlo atentamente por si yo estoy equivocado) que muchos enfoques e ideas “normalizadas” sobre lo Superior, la Divinidad o llámalo como quieras, nos despistan.

De hecho, creo que en lugar de acercarnos a lo Superior, no alejan de esa vivencia.

Pues bien, hoy aspectos psicológicos que, aunque parecen normales, no lo son... ¡Ni de lejos!

NOTA:

Remarco que solo es mi punto de vista. Te animo a investigar para llegar a tus propias conclusiones.

## **CUESTIONANDO EL AMOR**

Socialmente, se nos dice que **escojamos a quiénes damos nuestro amor.**

Pretender amar a todas las personas parece un absurdo.

¿Cómo vas a amar a personas que ni conoces?

¿Cómo vas a amar a personas que te caen mal o, incluso, te han agredido?

¿Cómo vas a amar a personas asesinas, malvadas, perversas...?

Eso, socialmente, parece un absurdo.

Por eso, se te anima a amar a determinadas personas: tu familia, tus amistades...

¡Y basta!

No parece ni lógico ni posible amar a más personas.

Sin embargo, creo que esa idea tan “normal” contiene varios errores.

El **primer error** es creer que amar implica “sentir cosas agradables”.

El **segundo error** es creer que “amar solamente a unos cuantos, limitar mi amor”, no me perjudica.

El **tercer error** es creer que hay personas que no se merecen amor porque son el mal encarnado.

Como ya conoces UdV, creo que tendrás muy claro que estos errores son evidentes.

Los resumo:

Lo cierto es que **amar no es un sentimiento, sino APOYAR** a las personas, dejar que sean libres, respetarlas, valorarlas... por lo tanto, el amor es una ACCIÓN, no un sentimiento.

En este sentido, no importa tanto lo que siento, como que sea capaz de dar apoyo a alguien.

Por lo tanto, amar “no implica sentir cosas agradables”, sino actuar apoyándome a mí y a los demás.

En segundo lugar, **cuando yo amo a alguien, me lleno de amor**. Por ello, cuando limito mi amor a un grupo determinado de personas, ¡también limito el amor que yo vivo en mi interior! **Me limito a mí mismo, me perjudico**.

En tercer lugar, lo que **todas las personas se merecen es amor**.

Quiero remarcar esta última idea: todos nos merecemos amor, apoyo. ¡Y mucho más cuando estamos perdidos y equivocados y agredimos a otras personas!

Desde esta perspectiva, aunque lo que parezca normal es “escoger unas pocas personas a las que amar”, **lo que resulta más sabio es “no limites**

**tu amor. Ama a todas las personas”.**

Sin embargo, es normal que, ante personas o animales que agreden, no sintamos “cositas agradables”.

Por eso pongo la foto siguiente:



¿Verdad que resulta difícil sentir “cositas agradables mientras este perro te amenaza?

Es normal.

Porque **una cosa es el afecto y otra el amor.**

No sentimos afecto cuando nos amenazan o similar.

Pero podemos seguir APOYANDO el bienestar de esta persona o animal: y eso es amor.

Lo digo para diferenciar claramente dos conceptos que, a menudo, se equiparan y, sin embargo, son diferentes: afecto y amor.

**Amor implica dar apoyo.**

**Afecto implica “tener sentimientos agradables”.**

Naturalmente, es más fácil dar apoyo (amar) cuando alguien me despierta “sentimientos agradables”, pero eso no quita que una cosa sean los sentimientos y otra el amar, el dar apoyo.

De hecho, a veces sentimos cosas desagradables y, sin embargo, podemos seguir amando.

Pongo un ejemplo: amamos mucho a nuestro hijito... ¡Y crece y se va de casa... pero lo seguimos amando!

Dará igual que sienta “tristeza o nostalgia”.

Por amor lo apoyaré, pues entiendo que al crecer debe abandonar el nido y tener su propia experiencia de vida.

Y esto nos recuerda otra idea “normalizada” que, creo, es falsa.

Se puede amar de muchas maneras (y no solo de una como se sugiere socialmente) y cuando una relación cambia, el amor puede seguir ahí, puesto que podemos seguir apoyando.

Esto implica que debemos plantearnos: ¿cuál es la forma sabia de amar a nuestros hijos/as?, ¿y a los vecinos/as?, ¿y a los primos/as?, etc.

**Cada relación implica un mismo amor (apoyar, buscar el máximo bien), pero se expresa de formas diferentes.**

Y esto, a su vez, nos indica algo que no siempre se ve “totalmente normal” en nuestra sociedad: **las relaciones pueden cambiar y, sin embargo, seguir siendo de amor.**

Por poner un ejemplo, me puedo divorciar y seguir deseando lo mejor, apoyando en su evolución a mi expareja.

Por lo tanto, **hay una diferencia muy grande entre “amar siempre igual” que se nos dice socialmente, a “amar siempre, aunque cambie la forma”.**

Y un último punto sobre el amor.

A menudo, **se nos pinta el amor como algo dulce, azucarado, almibarado, blando.**

Y el amor también puede ser muy sólido, muy fuerte, muy intenso.

Creer que el amor es blandito nos dificulta decir NO.

Parece que, al decir que NO, no amamos.

Y no es cierto.

**Si amar es apoyar, el NO puede ser un apoyo tan grande como el Sí.**

Esto que estoy comentando parece una tontería, pero es muy útil y práctico. Te cuento:

Ante una situación, te animo a preguntarte: **“¿qué respuesta es aquí un acto de amor?”, es decir, “¿qué es mejor para mí y para la otra persona?”**

Y, a partir de ahí, te sitúas en el amor.

Y entonces y solamente entonces dices tu Sí o dices tu NO.

**Nuestro NO se puede sostener fácilmente si surge del amor.**

Y, entonces, nuestro SÍ tiene valor. Puesto que solo si puedo decir NO, el SÍ es auténtico.

Y, lo remarco, **no importa que digas Sí o que digas NO: lo que importa es que lo hagas desde el amor.**

Por lo tanto, ante la absurda creencia que el amor siempre dice que sí a todo, vemos que el amor dirá sí o dirá no en función de lo que más beneficia.

¡Y es un absurdo creer que el NO es una falta de amor!

## **CUESTIONANDO LA FAMILIA**

Socialmente, se nos dice que la familia es lo más importante: sangre de tu sangre... ¡Y eso nos lleva a confundir lealtad con maltrato!

Seguramente hemos sobrevalorado a la familia de sangre en nuestra sociedad.

**En realidad, familia es quien me ama.**

Y, como antes hemos dicho que **amor es apoyo, familia es quien me apoya.**

No siempre me dirán que sí.

Pero me digan sí o me digan no, actúen de una forma o de otra, si lo que les mueve es el amor (el apoyo, el buscar lo mejor) estaremos hablando de

una familia que cumple con el rol de familia.

### **Cuando una familia me maltrata, no cumple el rol de familia.**

Llegados a este punto, merece la pena observar que, quizás, tengamos **lazos con otras personas que nos ofrecen un apoyo incondicional: son nuestra familia escogida.**

En todo caso, eso no implica que nos alejemos de nuestra familia de sangre si no son capaces de amar con sabiduría.

A menudo queremos mantener el vínculo y seguir ahí, amando tan bien como podamos, aunque la otra parte ame de forma bastante regular.

En esta situación merece la pena plantearse **¿qué tipo de relación tengo con este miembro de mi familia?, ¿qué si puede darme?, ¿qué no puede darme?**

Y, si tengo suficiente sabiduría, no le exigiré lo que no puede darme.

Aunque la comparación parezca muy bestia, creo que será clara, así que la escribo: **a menudo amamos mejor a nuestras mascotas que a las personas de nuestra familia.**

¿Por qué?

Pues porque a las **mascotas no les pedimos lo que no pueden dar** y las cuidamos y aceptamos tal como son.

**Plantéatelo: si tienes un familiar que “da poco de sí”, o “cruel”, o “egocéntrico” o... ¿Cómo lo tratarías si fuera una mascota?**

**Lo sé, un ejemplo un poco bestia. Pero creo que te será útil, ¿no es**

**así?**

No te quedes con las hojas y toma el rábano, la sustancia y disculpa que no haya sabido escribirlo con más sutileza.

Tengo la esperanza que comprenderás lo que quiero decir.

## **CUESTIONANDO LA BONDAD**

Socialmente, se nos anima a ser “buenos”.

Pero quizás eso sea un error.

**Quizás debamos ser “justos” en lugar de “buenos”.**

A menudo, tras el término “bueno”, hay implícito un “aguantarlo todo”.

Y eso es un error.

Nosotros debemos movilizarnos por amor: ¿qué haría aquí el amor?

Seguramente hemos de ser justos.

**Es decir, preguntarme, en mi rol, ¿qué debo hacer para apoyar (amar) a la vida?**

No todas las personas tienen el mismo rol.

No siempre podemos ayudar, pues las normas de la ayuda deben cumplirse.

**Mucha gente no cumple con su rol y mucha gente rompe con las normas de la ayuda.**

**Y lo hacen por “bondad”.**

**Te ruego que te lo plantees: no hay que ser bueno/a, hay que ser justo/a.**

Dale unas vueltas.

Y, naturalmente, vuelvo a decir lo mismo: procura tomar el fondo de la cuestión y no te pelees con las palabras.

## **CUESTIONANDO LA VULNERABILIDAD**

Aunque la mayoría de personas creen que cuando mostramos nuestra vulnerabilidad seremos vulnerables, creo que es al revés.

**Nos volvemos vulnerables cuando queremos ocultar algo que no se sepa: siempre actuamos con miedo a ser descubiertos.**

Por ello, me parece muy importante remarcar que **la invulnerabilidad surge cuando muestro mis vulnerabilidades.**

A partir de ese momento, soy libre. No tengo miedo que descubran que tengo tal o cual “defecto”.

Ya lo he dicho.

Ya se sabe.

Ya es público.

Por ejemplo, las personas con enfermedades mentales tienden a querer esconderlas y eso las hace vulnerables y las hace sufrir.

Sin embargo, cuando dicen que tienen tal o cual enfermedad, ya no pueden ser atacadas: no hay secreto ninguno.

**Los secretos nos hacen vulnerables.**

Por eso, en las telenovelas, cuando quieren liarla, deciden que hay un tema que debe seguir secreto: a partir de ahí, todo se complicará.

Pero en nuestra vida no queremos líos.

**Para ello es más sabio expresar que ocultar nuestras vulnerabilidades.**

Naturalmente, ello implica un paso previo nuestro: ver honestamente lo que vivimos y ser humildes (humildad implica naturalidad, soy quien soy, no me desvaloro, ni me degrado, me muestro tal como soy).

## **CUESTIONANDO LA CIENCIA**

Hasta el siglo XVIII la iglesia decidía lo que era verdad y era mentira.

**Tras la ilustración y la revolución industrial, la verdad la ha decidido la ciencia.**

Cuando quieres hacer callar a alguien, le dices que esto “es un estudio de la Universidad tal” o “que está demostrado científicamente” y la persona

calla.

El problema es que, sin darnos cuenta, **hemos reducido lo real a lo científicamente demostrable** y eso ha producido un mundo chato, un mundo sin volumen, en el que solo existe lo medible.

**Los temas que no son “científicamente demostrables” no son tenidos en cuenta.**

De este modo, hemos dejado de hablar del sentido de la vida, de la plenitud, de la espiritualidad, de Dios... ¡Porque nada de eso es científicamente demostrable!

O hemos reducido los sentimientos o el amor o la empatía a impulsos nerviosos en una área concreta del cerebro, como si la hora y el reloj fueran lo mismo.

**Algunas personas se revelan y van al otro extremo: lo que sienten es la única verdad.** Muchas personas que tienen sospechas conspiradoras excesivas han dado este paso.

Por lo tanto, hemos de superar esta normalidad.

**Ni lo medible es lo único que existe, ni interior es inexistente.**

Creo útil entender que la ciencia demuestra la existencia de realidades objetivas, mientras que lo subjetivo es el reino de la veracidad y la coherencia (un tipo de verdad diferente a la verdad científica, pero que existe con la misma contundencia).

Repensar esto nos llevará a un mundo con volumen: **con realidades objetivamente mesurables (lo externo) y con realidades subjetivamente valorables (lo interno), pero ambas REALES.**

## **TAREA**

Te sugiero que tomes **una o dos de estas reflexiones y las lleves a tu propia vida.**

¿Hay **alguna implicación concreta** con la familia, el amor, la ciencia o el ser buena persona que te ayude de algún modo?

¿Quieres **compartir con nosotros** alguna reflexión?

¿Quieres compartir **alguna realidad que está normalizada y no debería estarlo?**

¡Si lo haces saldrá, anónimamente, en el boletín del viernes!

Puedes **compartir tus reflexiones, tus dudas, tus aprendizajes** y enviarlas a [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

Un abrazo muy grande.