

Dossier



Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EGO-IDEAL: LA CARA INVISIBLE DEL EGO

Dossier 9

Primera semana de diciembre

Índice

Utilidad del dossier	3
Reflexiones sobre el ego-ideal	3
Sobre la prisión de mis sueños...	7
Instrucciones sociales que me pierden todavía más	8
Sobre lo que no aceptaría de ninguna manera...	11
Tarea sugerida para esta semana	11

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo, **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el dossier. 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 la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

Reflexiones sobre el ego-ideal

Mientras, en general, el ego-idea es negativo (no valgo, no puedo, no sé ...) el ego-ideal lo vivimos como algo muy positivo: tengo que llegar a "X" y todo irá bien.

Nos pasa desapercibido. Nos parece una idea excelente. No nos ponemos al acecho... ¡Y nos hace la vida imposible!

No verlo, es el error. Sigue siendo una prisión. ¡Y hay que observarlo!

Durante este mes te animamos a observar tus deseos/necesidades, tus sueños, tus fantasías "de una vida mejor" y ver cómo estás repitiendo un sueño para equilibrar el ego-idea. Es decir, el ego-ideal es el simétrico del ego-idea o mecánico.

En Navidad tendrás muchas oportunidades. Ya lo verás: es la época del año más "ego-ideal" del año, seguida (muy de cerca) por el día de los enamorados y las vacaciones en las que todo tiene que ser perfecto...

Nuestros ideales son ideales porque no los vivimos. Es decir, que viéndolos podemos entender que son la otra cara de lo que vivimos como déficit, como carencia o como yo-idea.

NO te pido que intentes cambiar nada. ¡Al contrario: límitate a observar!

Solamente observar.

En general, mi ego-ideal es simétrico a mi ego-idea (mi idea de mí y del mundo).

Aquí hay unos pocos ejemplos que espero os sean útiles:

- ❑ Si pienso que el mundo es peligroso (ego-idea), soñaré que todo el mundo me protege... (ego-ideal).
- ❑ Si me considero tonta/o (ego-idea), soñaré con una realidad en la que las personas me darán certezas (ego-ideal).
- ❑ Si me siento solo/a o incompleto/a (ego-idea), soñaré con un príncipe azul o la princesa rosa (ego-ideal).

Desde el personaje no queremos ejercitar lo que tenemos débil... ¡y siempre sigue débil!

- ❑ Si "sé" que soy tonto/a ¡no me pondré a estudiar para arreglarlo!
- ❑ Si "soy" débil no me enfrentaré a propósito a nada, ni a nadie.
- ❑ Si "no tengo" energía, no me veré con ánimos para poder atreverme a vivir libremente.
- ❑ Si "no me siento" estimable, no creeré en mi amor, ni mostraré mis virtudes, ni confiaré en la gente que me quiere.
- ❑ Si "pienso" que la gente es mala, no buscaré su amistad, etc.

Normalmente, para compensar el ego-idea hago algo diferente a lo que debería (fortalecer mi punto débil) y solamente consigo hacer mayor el "problema".

Por ejemplo:

Las personas que se creen tontas o que no saben qué quieren, o que no encuentran su lugar en el mundo o similares, pueden mostrarse muy buenas para compensar su falta de inteligencia en lugar de decidirse a trabajar la comprensión... ¡Que es lo que realmente necesitan!

Las personas que se viven como débiles o agredidas o en peligro, o similar, pueden ser muy buenas o intentar aislarse o ser muy inteligentes o no conectar con sus emociones o planificar mucho su futuro o intentar tenerlo todo bajo control... para evitar los enfrentamientos con la gente o tener que hacer esfuerzos que no ven como posibles... ¡Pero lo que deberían hacer es actualizar su energía! ¡Justo lo que no quieren hacer!

Las personas que se viven como secas, asociales, defectuosas, no estimables o similares pueden tender a aislarse, a ser muy energéticas, a ser muy valientes, a ponerse retos, a ser muy inteligentes, a racionalizarlo todo... pero huirán tanto como puedan de las relaciones humanas y no actualizarán su potencial emocional, también tenderán a evitar sus propias emociones, evitarán escuchar y mostrar sus necesidades emocionales ... ¡Cuando es lo que más necesitan!

Es decir, a menudo quien tiene el centro intelectual débil, intenta compensar con los otros y espera que eso le equilibrará el centro intelectual... ¡pero eso no ocurre de ninguna manera!

Y lo mismo con el centro emocional y el energético: no se pueden potenciar haciendo crecer los otros centros. ¡Al contrario! Cuanto más ejercito los otros centros, el menos desarrollado queda, cada vez, en mayor desigualdad y, además, al intentar resolver temas de un centro usando otro distinto, solo hago que multiplicar los problemas...

Bueno, ¡un desbarajuste!

Pero ahora no hay que querer arreglar ningún desbarajuste. Solo observar. Solamente observar y tratar de entender.

¡Sin juzgar! Celebrando lo que veis.

No os engañéis: lo que veréis no lo provoca el curso. Ya estaba. Solamente que ahora lo veis. Regocijaos. **Siempre estaba. ¡Ahora sois conscientes!**

Debes observarte. Solo observar.

¿Cuál es tu forma de escapar soñando con algo ideal? ¿Cuál es tu ego-ideal?

- ☐ ¿Quieres ser muy bueno/a?
- ☐ ¿Necesitas ser el eje de la familia y los amigos/as?
- ☐ ¿Deseas mostrarte como muy intelectual/inteligente/racional? ¿Estudias mucho? ¿Lo Racionalizas todo?
- ☐ ¿Eres un "éxito profesional" imparable, pura acción?
- ☐ ¿Eres arisc@ y mantienes a la gente a raya?
- ☐ ¿Eres muy mental y todo lo analizas y racionalizas?
- ☐ ¿Deseas autorrealizarte o iluminarte como una persona buena, o poderosa o sabia?
- ☐ Etc, etc.

Busca la forma más habitual, la más predominante: esa es tu yo-ideal.

Os pido que observéis la realidad.

¿Cómo compensáis realmente vuestro yo-idea?

¿Cuáles son vuestras esperanzas, vuestros sueños que tanto deseáis?

¡Ánimo! Tenemos todo el mes para observarlo.

Una última observación: la voz que nos riñe no es la "voz de consciencia", sino otra cara del personaje: el ego-ideal. ¡Observadla sin darle crédito en cuanto aparezca!

NO SE TRATA DE TEORIZAR, SINO DE OBSERVAR

Por suerte, en la sesión pudimos ver, gracias a la **lista de deseos**, una primera **fotografía de nuestro ego-ideal**. Te das cuenta, ¿verdad?

¡Además, tenemos la suerte de tener la Navidad en medio! Podrás disfrutar de experiencias interesantes con la familia, las cenas de celebración ¡¡Y verte en directo!!

Benedicid a los que os pondrán en evidencia esta Navidad: ¡son vuestros maestros/as!

Sobre la prisión de mis sueños...

- **Espacio para escribir lo observado**

Si quieres, en el espacio siguiente puedes apuntar algunas de las observaciones que veas de tu ego-ideal.

¿De qué fantasías o deseos depende tu felicidad?

¿Puedes dejar caer esa necesidad de que cumpla el deseo?

¿Puedes imaginarte feliz, aunque ese deseo no se cumpla?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Instrucciones sociales que me pierden todavía más

Socialmente, se nos dan unas instrucciones de vida que nos confunden todavía más.

Se nos dicen dos cosas:

- 1.- Que **luchemos contra nuestros defectos**, que los ocultemos.
- 2.- Que **luchemos por perfeccionarnos**, por conseguir **alcanzar nuestros sueños**.

Pero **esos dos mandatos son erróneos**.

Esos dos mandatos nos alejan de nuestra esencia. **Nos hacen sufrir** y, si los seguimos, **cada vez estaremos más perdidos/os**.

¿Qué hacer?

Pues justo lo contrario:

1. Abrazar lo que no acepto, abrazarlo y se disolverá. La lucha lo hace crecer, dejar de luchar contra ello nos da un margen de libertad que, curiosamente, lo disuelve.
2. Dejar caer la necesidad que los sueños se cumplan, dejar de luchar por ellos. Dejar de confundir el esforzarse con el forzarse. Saber que algo me gustaría pero que no obtenerlo no me hará infeliz; que no me maltrataré si no se hace realidad.

Sobre lo que es bueno que me ocurra.

Lo que es bueno para mí es que yo descubrir quién soy.

Lo que es bueno para mí es que yo haga las paces conmigo y el mundo.

Lo que es bueno para mí es que yo me cuenta de lo que soy y me exprese.

Pero yo no sé lo que me va a ayudar a llegar ahí.

Yo no sé lo que debe ocurrirme para que yo llegue ahí.

Yo no sé qué es bueno que me ocurra.

A veces he vivido situaciones muy agradables y me he estancado, me he dormido, no he avanzado.

Otras veces he vivido situaciones muy desagradables y me ha ayudado infinitamente a crecer.

Yo no sé lo que me ayudará o no a crecer.

Está claro que es útil que intente crecer con discernimiento.

Pero también está claro que he crecido gracias a situaciones difíciles.

Cuando me he enfrentado a la enfermedad, a la muerte, a la traición, a las pérdidas, al abandono... ¡Muchas veces he aprendido un montón!

Por lo tanto, muchos tenemos experiencia en nuestras vidas de situaciones desagradables que han sido buenas para nosotros/as... ¡Aunque yo no las hubiera escogido para mí de antemano!

De ahí se deduce una idea: yo no sé qué me hará o no crecer, por lo tanto, yo no sé qué es bueno para mí.

Desde esta perspectiva, renunciar a los ideales es una señal de sabiduría: un solo día a la vez. Acoger lo que ocurra, sea lo que sea, para crecer.

Los ideales son buenos para guiarnos, pero no para medir los resultados: si algo no sucede podemos decirnos: “me gustaría que hubiese pasado, pero aunque no haya sido así voy a seguir cuidándome”. De esta manera usaremos todo para crecer.

Yo no sé lo que más me hará crecer, luego yo no sé lo que más me conviene... ¡pero estoy dispuesto a aprovecharlo todo!

Y ahora, dos pasos más:

Tampoco no sé lo que conviene a los demás.

A veces, una época muy dura de sufrimiento de mi hija y eso la ayuda a avanzar. Incluso si tarda meses o años en aprender la lección, eso no quiere decir que la lección no sea la que necesita.

Yo no sé lo que les conviene a los demás para crecer.

Eso implica, como mínimo, dos cosas:

Respetar el proceso de vida de las demás personas.

No sufrir por ello.

¡Uf! ¡Respetar y no sufrir!

Y si no podemos, al menos, lo intentamos...

Y la segunda cosa: tampoco a nivel colectivo sabemos lo que nos hará avanzar.

Quizás una gran guerra nos haga conscientes del valor de la vida, quizás provocar una gran crisis ecológica nos haga crecer, quizás un conflicto bélico nuclear nos haga avanzar, quizás...

No sabemos qué nos va a hacer avanzar como sociedad.

Naturalmente que os invito a construir una sociedad mejor.

Pero dejad caer vuestro deseo de tener éxito.

El éxito no depende de nosotros, el aportar sí.

Y no sabemos lo que más hará avanzar a la sociedad.

Visto lo anterior podemos sacar, de nuevo, las dos mismas conclusiones:

Respetemos los procesos sociales como experiencias que la sociedad necesita (aportemos para mejorar, pero no luchemos).

No suframos por lo que ocurre.

¡Uf!

Menudo reto, ¿verdad?

NO te creas esto que he expuesto. NO te lo creas. Pero valóralo. Dale vueltas hasta que llegues a tu propia conclusión.

Sobre lo que no aceptaría de ninguna manera...

También puedes mirar en la lista las cosas que no aceptarías dejar caer de ninguna manera: que mis hijos/as no fueran felices, que no tuviera pareja, que perdiese la autonomía...

Esta lista es muy útil: mientras algo no lo aceptes, nunca podrás ser realmente feliz.

No digo que deseéis, por ejemplo, que vuestras parejas os sean infieles o que vuestros padres os repudien... ¡Pero si ocurre eso no os va a hacer infelices, sino que os ayudará a conoceros más!

Haz la lista de lo que no aceptas y ya tendrás la lista de lo que debes aceptar...

Creo que verás la íntima relación entre este ejercicio y lo que hicimos en clase, ¿verdad?

Bueno, ¡lo trabajaremos un poco más en la próxima clase!

Tarea sugerida para esta semana

Las tareas de esta semana pueden ser:

1. - Procura ser consciente de ti.

Haz el ejercicio del WC y procura despertar.

El ejercicio del despertar que está en un dossier del mes de septiembre (vuelve a leerlo y seguro que ahora lo verás muuuuucho más claro) no es solo un ejercicio, sino la oportunidad de vivir conscientes, de vivir realmente.

Por lo tanto, te invito a despertar tanto como puedas, es decir, a estar consciente del exterior, a estarlo de ti mismo/a.

Intenta despertar, estar presente a lo largo del día.

El WC te servirá de recordatorio, pero puedes procurar despertar en cualquier sitio.

2. - Observa cómo actúas mecánicamente. Observa sin edulcorar. Observa tanto las críticas (yo-idea) como los sueños (yo-ideal).

Observa lo que haces. No te critiques. No te quieras cambiar. Pero si te ves repitiendo algo mecánico, **intenta despertar** y actuar con la máxima presencia: máximo amor, máxima energía y máxima inteligencia que puedas vez.

No quieras controlarte. No quieras ser "espiritual y bueno/a". Suelta el control y sustitúyelo por conciencia. Es una variante del ejercicio del despertar.

Presta atención especialmente al yo-ideal, a los sueños que crees necesitar: déjalos caer mentalmente... si puedes. ;)

3.- Pero seré feliz igual.

Cuando las cosas no sean como tú quieres, te animo a repetirte algo parecido a:

"Me gustaría que XXXXX no hubiera sucedido, pero esto no me impedirá ser feliz"

Por ejemplo:

"Me gustaría no tener fiebre, pero esta gripe no me impedirá ser feliz".

¿Puedes dejar caer los deseos?

¿Puedes intentarlo?

4.- Lo que no puedo aceptar de ningún modo. ¡Nunca!

Apunta lo que no podrías aceptar de ningún modo y pregúntate: ¿qué debo aprender para poder aceptar esto?, ¿cuál es el aprendizaje que, al hacerlo, esta dependencia de algo que no controlo desaparecería?

Si lo quieres enviar por mail, lo usaremos en la próxima clase.

: -)

¡Un abrazo muy fuerte!