

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

EGO-IDEAL: LA CARA INVISIBLE DE L'EGO

Dossier 9

Primera setmana de desembre

Índex

Utilitat del dossier	3
Reflexions sobre l'ego-ideal	3
Alguns exemples:	4
El mecanisme de compensació	4
El problema dels tres centres	5
Solució?	5
Només observar	6
Una observació important	7
La fotografia del teu ego-ideal	7
Sobre la presó dels somnis...	7
Tasca suggerida per a aquesta setmana	8

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un dossier amb un resum del contingut perquè puguis completar els teus apunts.

Així, no caldrà que prenguis apunts si no vols. Hi ha persones a qui els ajuda, i d'altres a qui els despista. Sabent que tindràs el resum, podràs triar si apuntar molt o poc: sempre tindràs tot el que s'ha dit.

Ara bé, el dossier **no substitueix la sessió**. Hi ha coses que només es transmeten en directe. De vegades, el més important no és **què** es diu, sinó **des d'on** es diu. I això no es pot captar per escrit.

Recorda: **l'assistència (en directe o en diferit) és el 80% del resultat.**

Reflexions sobre l'ego-ideal

L'ego-idea sol ser negativa i present (no valc, no puc, no sé...), mentre que l'ego-ideal ens sembla positiva, però està projectada al futur: “quan arribi a X, tot anirà bé”.

El perill? Que no el veiem venir. I com que sona bé, no sospitem res. Però ens esclavitza igualment.

No veure l'ego-ideal és l'error.

Continua sent una presó.

I cal observar-lo.

Durant aquest mes, observa els teus desitjos, somnis i fantasies de “vida millor”... Potser estàs buscant equilibrar una ego-idea amb un somni idealitzat.

L'ego-ideal és el mirall de l'ego-idea.

Per Nadal tindràs molts exemples: és l'època més “ego-ideal” de l'any (seguida pel dia dels enamorats i les vacances). Tot ha de ser perfecte.

Els nostres ideals ho són perquè **no els vivim**. Veure'ls t'ajuda a entendre què compenses. No cal canviar res. Només **observa**.

Alguns exemples:

- Si penso que el món és perillós (ego-idea), somiaré que algú em protegeix (ego-ideal).
- Si em considero ximple (ego-idea), somiaré amb algú que m'ho expliqui tot (ego-ideal).
- Si em sento sol/a (ego-idea), somiaré amb una parella ideal (ego-ideal).

Des del personatge evitem allò que tinguem feble... i així es manté feble!

- Si “sé” que soc ximple, no estudiaré.
- Si em sento feble, evitaré els conflictes.
- Si no tinc energia, no m'atreviré a viure com vull.
- Si no em sento estimable, no mostraré el meu amor ni confiaré en qui m'estima.
- Si penso que la gent és dolenta, no buscaré amistat.

El mecanisme de compensació

En lloc de treballar el punt feble, fem tot el contrari. I empitjora.

- Qui es creu ximple o perdut sol voler **ser bo** amb tothom, en lloc de treballar la **compensació**, que és el que necessita.
- Qui es viu com a feble o en perill tendeix a:
 - ser molt bo,
 - aïllar-se,
 - ser molt intel·ligent,
 - evitar emocions,

- planificar-ho tot,
- controlar-ho tot...
- Tot per evitar enfrontar-se o fer esforços. Però el que hauria de fer és **actualitzar la seva energia**: just el que evita.
- Qui es viu com a sec, asocial o no estimable pot:
 - aïllar-se,
 - ser hiperactiu,
 - buscar reptes,
 - racionalitzar-ho tot...
- Però fuig del vincle, de les emocions, de les necessitats afectives. I just això és el que més necessita.

El problema dels tres centres

Si tens el **centre intel·lectual** feble i intentes compensar amb acció o emoció, **no** millores l'intel·lecte.

I passa igual amb els altres centres: **no es compensen entre ells**.

Al contrari: com més evites el centre feble, més desigual es torna tot. I si intentes arreglar problemes d'un centre amb un altre, **lies més la troca**.

Solució?

Ara no cal arreglar res.

Només **observar**.

Observar i entendre.

Sense jutjar.

Celebrant el que veus.

El curs no provoca res nou: només **t'ho fa veure**.

Això ja hi era.

Ara n'ets conscient.

Alegra't. Ara **ho veus**.

Només observar

Has d'observar-te. Només això: **observar**.

Quina és la teva forma d'escapar cap a un ideal? **Quin és el teu ego-ideal?**

- Vols ser molt bo/a?
- Necessites ser el centre de la família o dels amics?
- Et vols mostrar com a intel·ligent o racional? Estudies molt? Ho racionalitzes tot?
- Et veus com un “èxit professional” constant, hiperactiu?
- Ets esquerp i mantens la gent a distància?
- Ho analitzes i ho racionalitzes tot?
- Vols ser autoritzat, il·luminat, savi, poderós...?
- Tens por i et tanques en tu mateix/a?

Busca **la forma més habitual**, la que més es repeteix. Això és el teu **jo-ideal**.

Ara, observa la realitat.

Com **compenses** el teu jo-idea?

Quines són les esperances, els somnis que t'agafen fort?

Ànim! Tens tot el mes per mirar-t'ho.

Una observació important

La veu que et renya **no és la veu de la consciència**. És l'altra cara del personatge: l'**ego-ideal**.

Observar-la **sense creure-te-la**.

NO es tracta de teoritzar. Es tracta d'observar.

La fotografia del teu ego-ideal

A la sessió vam veure, amb la llista de desitjos, una **primera imatge del teu ego-ideal**. Ho recordes, oi?

A més, tenim la sort de tenir **el Nadal pel mig**. Et regalarà situacions ideals per veure't en acció: reunions, família, sopars... tot el lot!

Beneeix als que et posin en evidència aquest Nadal: **són els teus mestres**.

Sobre la presó dels somnis...

Pots fer servir aquest espai per apuntar observacions sobre el teu ego-ideal:

- De quines fantasies o desitjos depèn la teva felicitat?
- Pots deixar caure aquesta necessitat?
- Pots imaginar-te feliç encara que aquest desig **no** es compleixi?

A la pàgina següent tens espai per escriure:

Tasca suggerida per a aquesta setmana

1. Estigues conscient.

Fes l'exercici del WC i procura despertar.

L'objectiu és estar present: amb tu i amb l'entorn, alhora.

El WC serà un bon recordatori, però desperta allà on siguis.

2. Observa el teu funcionament automàtic.

Observa sense edulcorar: les crítiques (jo-idea) i els somnis (jo-ideal).

Mira què fas. No et criticuis. No et vulguis canviar.

No intentis controlar-te. No vulguis "ser espiritual".

Substitueix el control per **consciència**.

És una altra manera d'entrenar el despertar.

3. El que no puc acceptar.

Apunta allò que et sembla inacceptable.

Si vols, m'ho envies. Ho podrem treballar en una futura classe.

Una abraçada molt forta!