

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
El mecanismo de compensación.....	5
El problema de los tres centros.....	6
¿Solución?.....	6
Solo observar.....	6
Una observación importante.....	7
La fotografía de tu ego-ideal.....	8
Sobre la prisión de los sueños.....	8
Tarea sugerida para esta semana.....	9

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un dossier con un resumen del contenido para que puedas completar tus apuntes.

Así, no será necesario que tomes apuntes si no quieres. Hay personas a quienes les ayuda, y otras a quienes les distrae. Sabiendo que tendrás el resumen, podrás elegir si anotar mucho o poco: siempre tendrás todo lo que se ha dicho.

Ahora bien, el dossier no sustituye la sesión. Hay cosas que solo se transmiten en directo. A veces, lo más importante no es lo que se dice, sino desde dónde se dice. Y eso no puede captarse por escrito.

Recuerda: la asistencia (en directo o en diferido) es el 80% del resultado.

Reflexiones sobre el ego-ideal

La ego-idea suele ser negativa y presente (no valgo, no puedo, no sé...), mientras que el ego-ideal nos parece positivo, pero está proyectado en el futuro: “cuando llegue a X, todo irá bien”.

¿El peligro? Que no lo vemos venir. Y como suena bien, no sospechamos nada. Pero nos esclaviza igualmente.

No ver el ego-ideal es el error.
Sigue siendo una prisión.

Y hay que observarlo.

Durante este mes, observa tus deseos, sueños y fantasías de “vida mejor”... Quizá estás intentando equilibrar una ego-idea con un sueño idealizado.

El ego-ideal es el espejo de la ego-idea.

En Navidad tendrás muchos ejemplos: es la época más “ego-ideal” del año (seguida por el día de los enamorados y las vacaciones). Todo tiene que ser perfecto.

Nuestros ideales lo son porque no los vivimos. Verlos te ayuda a entender qué estás compensando. No hace falta cambiar nada. Solo observar.

Algunos ejemplos:

Si pienso que el mundo es peligroso (ego-idea), soñaré que alguien me protege (ego-ideal).

Si me considero tonto/a (ego-idea), soñaré con alguien que me lo explique todo (ego-ideal).

Si me siento solo/a (ego-idea), soñaré con una pareja ideal (ego-ideal).

Desde el personaje evitamos aquello que tenemos débil... ¡y así se mantiene débil!

Si “sé” que soy tonto/a, no estudiaré.

Si me siento débil, evitaré los conflictos.

Si no tengo energía, no me atreveré a vivir como quiero.

Si no me siento digno/a de amor, no mostraré mi amor ni confiaré en quien me ama.

Si pienso que la gente es mala, no buscaré amistad.

El mecanismo de compensación

En lugar de trabajar el punto débil, hacemos todo lo contrario. Y empeora.

Quien se cree tonto o perdido suele querer ser bueno con todo el mundo, en lugar de trabajar la comprensión, que es lo que necesita.

Quien se vive como débil o en peligro tiende a:

- ser muy bueno,
- aislarse,
- ser muy inteligente,
- evitar emociones,
- planificarlo todo,
- controlarlo todo...

Todo para evitar enfrentarse o hacer esfuerzos. Pero lo que debería hacer es actualizar su energía: justo lo que evita.

Quien se vive como seco, asocial o no digno de amor puede:

- aislarse,
- ser hiperactivo,
- buscar retos,
- racionalizarlo todo...

Pero huye del vínculo, de las emociones, de las necesidades afectivas. Y eso es justo lo que más necesita.

El problema de los tres centros

Si tienes el centro intelectual débil e intentas compensar con acción o emoción, no mejoras el intelecto.

Y pasa lo mismo con los otros centros: no se compensan entre sí.

Al contrario: cuanto más evitas el centro débil, más desigual se vuelve todo. Y si intentas arreglar problemas de un centro con otro, lo enredas más.

¿Solución?

Ahora no hay que arreglar nada.

Solo observar.

Observar y entender.

Sin juzgar.

Celebrando lo que ves.

El curso no provoca nada nuevo: solo te lo hace ver.

Eso ya estaba ahí.

Ahora eres consciente.

Alégrate. Ahora lo ves.

Solo observar

Tienes que observarte. Solo eso: observar.

¿Cuál es tu forma de escapar hacia un ideal? ¿Cuál es tu ego-ideal?

¿Quieres ser muy bueno/a?

¿Necesitas ser el centro de la familia o de los amigos?

¿Quieres mostrarte como inteligente o racional? ¿Estudias mucho? ¿Lo racionalizas todo?

¿Te ves como un “éxito profesional” constante, hiperactivo/a?

¿Eres seco/a y mantienes a la gente a distancia?

¿Lo analizas y racionalizas todo?

¿Quieres ser autorizado, iluminado, sabio, poderoso...?

¿Tienes miedo y te encierras en ti mismo/a?

Busca la forma más habitual, la que más se repite. Eso es tu yo-ideal. Ahora, observa la realidad.

¿Cómo compensas tu yo-idea?

¿Cuáles son las esperanzas, los sueños que te atrapan con fuerza?

¡Ánimo! Tienes todo el mes para mirártelo.

Una observación importante

La voz que te regaña no es la voz de la conciencia. Es la otra cara del personaje: el ego-ideal.

Obsérvala sin creértela.

NO se trata de teorizar. Se trata de observar.

La fotografía de tu ego-ideal

En la sesión vimos, con la lista de deseos, una primera imagen de tu ego-ideal. ¿Lo recuerdas, verdad?

Además, tenemos la suerte de que está la Navidad de por medio. Te regalará situaciones ideales para verte en acción: reuniones, familia, cenas... ¡todo el pack!

Bendice a quienes te dejen en evidencia esta Navidad: son tus maestros.

Sobre la prisión de los sueños

Puedes usar este espacio para anotar observaciones sobre tu ego-ideal:

¿De qué fantasías o deseos depende tu felicidad?

¿Puedes soltar esa necesidad?

¿Puedes imaginarte feliz aunque ese deseo no se cumpla?

A continuación tienes espacio para escribir:

Tarea sugerida para esta semana

1. Estate consciente.

Haz el ejercicio del WC y procura despertar.

El objetivo es estar presente: contigo y con el entorno, a la vez.

El WC será un buen recordatorio, pero intenta despertar allá donde estés.

2. Observa tu funcionamiento automático.

Observa sin endulzar: las críticas (yo-idea) y los sueños (yo-ideal).

Mira lo que haces. No te critiques. No quieras cambiarte.

No intentes controlarte. No quieras “ser espiritual”.

Sustituye el control por conciencia.

Es otra manera de entrenar el despertar.

3. Lo que no puedo aceptar.

Anota aquello que te parezca inaceptable.

Si quieres, me lo puedes enviar. Lo podremos trabajar en una futura clase.