

Dossier

 **Daniel Gabarró**
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EGO-IDEAL: PROFUNDIZAR

¿Qué me conviene a mí, a los demás y al mundo?

Dossier 10

Segunda semana de diciembre

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción a la sesión.....	3
El ego ideal: el gran maltratador que no ves.....	4
Los defectos no existen.....	6
No sé qué es bueno para mí.....	7
No sabemos qué es bueno para los demás.....	8
No sabemos qué es mejor para el mundo.....	9
El valor de hacernos una promesa.....	9
Cuando ves a alguien equivocado o sufriendo.....	10
Dos errores sociales que generan sufrimiento.....	11
1. Luchar contra nuestros defectos.....	11
2. Luchar por alcanzar nuestros sueños.....	11
Retos para la semana.....	12

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un dossier con los puntos clave de lo que se haya trabajado. Esto te ayudará a completar tus apuntes —o incluso a no tomarlos si no quieres.

Hay quien aprende mejor escribiendo y hay quien se pierde si tiene que estar pendiente del papel. Como tendrás el resumen, podrás escoger cómo te va mejor seguir la clase.

Ahora bien, el dossier no sustituye la sesión. Hay cosas que solo se entienden escuchándolas. A veces, lo más importante no es lo que se dice, sino desde dónde se dice, y eso no se puede reflejar en un texto.

Asistir a la clase, sea en directo o en diferido, es el 80 % del resultado del curso. No lo olvides.

Introducción a la sesión

Esta sesión continúa con un tema clave y a menudo ignorado: el ego ideal.

Muchas personas que hacen trabajo interior se saltan este punto. Dan por hecho que los sueños, deseos, esperanzas y expectativas son siempre positivos. Pero no es así.

El ego ideal puede ser tu principal maltratador.

Mientras que tus defectos pueden dejar de hacerte daño con el tiempo, los sueños pueden seguir haciéndolo en silencio. Porque no aceptan cómo eres, ni aceptan la realidad tal como es.

El ego ideal es una visión idealizada de ti mismo, de los demás y del mundo. Y todo lo que no encaja con esa imagen... te genera sufrimiento.

Observar esto es esencial. Sin ver cómo nos maltratan nuestros propios ideales, no hay liberación profunda.

Hoy nos centraremos en:

- Observar el ego ideal con más profundidad
- Detectar dos errores sociales que nos hacen sufrir y que se conectan con este ego
- Entrenar una mirada de autoobservación, con distancia y sin juicio

En las próximas semanas trabajaremos:

- Cómo vivir la Navidad desde otra perspectiva
- Ejercicios de presencia
- Y un entrenamiento del cerebro para cuidarnos

El ego ideal: el gran maltratador que no ves

El ego ideal es difícil de detectar. Se esconde como una anguila y, muchas veces, ni siquiera nos damos cuenta de que está ahí.

Por eso muy poca gente lo trabaja. De hecho, gran parte del trabajo interior que se hace habitualmente no lo desmantela, sino que lo refuerza.

Parece que queramos ser mejores personas, más espirituales, más santos... pero ese ideal a menudo se convierte en una nueva forma de maltrato hacia uno mismo.

Cuando el ego ideal coge el volante, sufrimos.

El ego ideal no es la conciencia

El ego ideal se confunde fácilmente con la conciencia. Nos habla con una voz supuestamente “elevada”, pero nos hace sufrir.

Si te hace sufrir, no es la conciencia. Es el personaje.

Cuando te observes, si ves que quien te está hablando es el ego ideal, describe lo que ves. Por ejemplo:

“Mira, mi personaje quiere quedar bien”, o “quiere hacerse el simpático, el espiritual, el inteligente...”

Este es el primer paso real hacia la transformación: observarte sin agredirte.

No queremos cambiarnos ahora. En este momento solo queremos comprender. Autoobservarnos.

La comprensión es la que transforma.

El ego ideal no es todo lo que deseas. Es aquello que deseas tanto que, cuando no lo consigues, te castigas. Es aquello que necesitas que se cumpla y, si no se cumple, sufres.

Cuando una voz interna te dice:

- “Deberías ser mejor”
- “Deberías estar más equilibrado”
- “Deberías ser más espiritual”

...y eso te hace daño, no es conciencia.

La conciencia no regaña. La conciencia ama.

Te ve en tu máximo intento y te abraza aunque no llegues hasta donde te gustaría.

Cuando te autojuzgas, te exiges o te criticas con dureza, no te confundas:

No es tu parte más sabia la que habla.

Es el ego ideal.

Es el personaje.

Y si te hace sufrir... no es verdad.

Los defectos no existen

La sesión de hoy no es difícil. Pero tampoco es fácil.

Lo que trabajaremos es muy sencillo, pero si no lo observas con atención, pasará desapercibido y seguirás actuando con las creencias antiguas.

Y si se te pasa por alto, sufrirás más de la cuenta.

Hay palabras que no describen realidades, solo ausencias.

Por ejemplo:

Hay luz. La oscuridad es ausencia de luz.

Hay humedad. La sequedad es falta de agua.

Hay sonido. El silencio es menos sonido.

Hay gatos. Pero los antigatos no existen.

Con los defectos pasa exactamente esto: los defectos no existen.

Los defectos no son cosas reales.

Son solo una cualidad en menor cantidad.

Entonces, no hace falta luchar contra ellos.

Lo que hace falta es hacer crecer aquello que sí existe: las cualidades.

Si, al autoobservarte, te castigas, no avanzarás interiormente.

Pero si te miras para entenderte y hacer crecer la luz... la oscuridad se va sola.

Por tanto, no pierdas el tiempo luchando contra tus defectos.

Luchar contra un defecto es como luchar contra la oscuridad a puñetazos.

No sirve de nada.

Enciende una bombilla. Es decir, haz crecer la cualidad que falta.

Y el supuesto “defecto” se disuelve.

No sé qué es bueno para mí

Hay experiencias que, si hubiéramos podido escoger, habríamos evitado. Y, sin embargo, son las que más nos han hecho crecer.

Todos podemos encontrar algún ejemplo:

- una relación complicada,
- una enfermedad,
- una figura adulta que nos hizo daño,
- una pérdida,
- una etapa de soledad, etc.

Situaciones que nunca habríamos elegido conscientemente, pero que nos han enseñado a amar mejor, a comprender más o a vivir con más profundidad.

Es evidente que se puede crecer sin sufrir.

Pero todo aquello que no aprendemos por comprensión, quizá tengamos que aprenderlo a través de la dificultad.

No es que la vida busque enseñarnos nada a través del dolor.

Simplemente, la vida incluye dificultades.

A todo el mundo le toca, de una manera u otra.

Y si nos toca... más vale aprovecharlo para aprender.

La vida es como una ensalada: hay de todo.

Hay cosas que nos gustan y cosas que no.

Y si cada vez que salen “aceitunas” las rechazamos, vivir se hace mucho más difícil.

Hacer las paces con las “aceitunas” no significa que nos gusten.

Significa que no luchamos contra lo que ya forma parte de la experiencia.

Todo esto implica algunas ideas clave:

- No sabemos qué es lo mejor para nosotros.
- Algunas de las vivencias que no habríamos elegido nos han hecho crecer más que cualquier otra cosa.
- Si no entendemos una lección por la vía fácil, quizá tengamos que aprenderla en forma de dificultad.

No sabemos qué es bueno para los demás

A menudo nos parece que sabemos qué necesitan las personas que queremos: nuestros hijos, parejas, amigos o familiares.

Pero si ya nos cuesta saber qué es mejor para nosotros mismos... ¿cómo podemos saber qué es mejor para otra persona?

Esta conciencia nos invita a una actitud muy diferente: confiar.

Confiar en que cada cual tiene su proceso, que hay dificultades que forman parte de su camino vital y que no nos corresponde evitarlas ni resolverlas por ellos.

Acompañar a alguien no significa protegerlo de todo.

Significa estar ahí sin pena, sin lástima, sin querer cambiarle el camino.

Significa poder preguntar: “¿Qué necesitas?” y ser capaces de estar cerca sin robarles la experiencia que les puede hacer crecer.

Este cambio de mirada también implica mirarnos a nosotros y a los demás con confianza y estar presentes por si nos necesitan, y ayudarles si se cumplen las normas de la ayuda.

No sabemos qué es mejor para el mundo

Nos cuesta saber qué es mejor para nosotros mismos. ¿Cómo podemos, entonces, saber qué es mejor para los demás... o para el mundo entero?

Es una gran muestra de humildad reconocer que no sabemos qué necesita realmente la sociedad, el planeta o la humanidad para evolucionar.

Quizá algunas dificultades globales son, precisamente, escenarios para despertar valores que cuesta desarrollar en entornos cómodos. Quizá no lo sabemos.

Y esta incertidumbre no tiene por qué llevarnos a la pasividad, sino a una actitud activa y a la vez humilde:

- Hacer todo lo que podamos.
- Confiar en el proceso, aunque no tengamos garantías del efecto que tendrá.
- Aceptar que podemos equivocarnos y, si es así, reparar en la medida de lo posible.

Por tanto, hay que actuar, sí, pero sin la arrogancia de creer que tenemos todas las respuestas.

Y si un día tenemos éxito, no significa que seamos especiales.

Simplemente, nos ha tocado vivir esa experiencia, seguramente favorecida por el esfuerzo de muchas personas antes que nosotros.

El valor de hacernos una promesa

Hay una actitud profunda y transformadora que podemos cultivar: hacernos una promesa interna.

Esta promesa es simple, pero poderosa:

“Pase lo que pase, procuraré aprender lo que me toca aprender ahora.”

No significa que lo vayamos a conseguir siempre, ni que lo haremos a la primera. Pero esta actitud de intentarlo es ya una expresión de amor hacia nosotros mismos.

No hace falta llegar a ser perfectos. No tenemos que haber aprendido todas las lecciones antes de morir. Todo el mundo tiene derecho a dejar cosas pendientes. Y eso no nos hace menos valiosos.

Cuando ves a alguien equivocado o sufriendo...

Hay una actitud que puede ayudarnos mucho a relacionarnos con los demás desde un lugar sano y amoroso. La llamamos:

R-C-D (como el Real Club Deportivo Español):

- **R – Respeto**
- **C – Comprensión**
- **D – Disponibilidad**

Respeto:

Los demás tienen derecho a hacer su propio camino, aunque nos parezca equivocado. Tienen derecho a vivir las consecuencias de sus acciones. No nos corresponde controlarlos ni evitar que aprendan.

Comprensión:

Todo el mundo tiene la capacidad de evolucionar. Cuando alguien atraviesa un momento difícil, no lo miramos con pena, sino con confianza en que podrá crecer a través de lo que le toca vivir.

Disponibilidad:

Estamos cerca, sin imponernos. Si la persona cumple las condiciones para recibir ayuda (la pide, está abierta, está preparada...), entonces ayudamos. Si no, respetamos su proceso.

Dos errores sociales que generan sufrimiento

Hay dos ideas muy extendidas en nuestra sociedad que pueden causarnos mucho malestar si no las cuestionamos:

1. Luchar contra nuestros defectos

Se nos ha enseñado que hay que esconder o superar lo que consideramos “defectos”. Pero esta mirada parte de un error: los defectos no existen como entidades propias. Son solo cualidades que todavía no se han desarrollado del todo.

Cuando luchamos contra aquello que nos falta, a menudo acabamos maltratándonos. Y aunque el automaltrato parezca tener una intención positiva (“si me riño, mejoraré”), la verdad es que las personas aprendemos mejor desde la aceptación y el amor que desde el castigo.

Aceptarse no significa conformarse; significa mirarse con ternura y cultivar aquello que aún tiene que crecer. Abrazarse no porque ya seamos perfectos, sino precisamente porque no lo somos.

Este cambio de mirada transforma el autoconocimiento en un proceso amable. Cuando dejamos de luchar contra nosotros mismos, abrimos la puerta a una auténtica transformación.

2. Luchar por alcanzar nuestros sueños

Otra idea habitual es que tenemos que luchar para conseguir nuestros sueños, transformarnos o mejorar constantemente. Pero esto, a menudo, nos lleva a vivir la vida como una carrera continua hacia un ideal inalcanzable.

En lugar de vivir así, podemos cambiar la lucha por el cuidado. En lugar de forzarnos, podemos regarnos. En vez de querer cambiarnos, podemos amar lo que

somos ahora. La transformación llega como consecuencia del amor, no como resultado de la exigencia.

Podemos tener proyectos y deseos, pero es importante entender que, si no se cumplen, eso no debería quitarnos el amor por nosotros mismos ni la paz interior. Y esta es la esencia del trabajo interior: vivir desde el amor.

Retos para la semana

Para continuar el trabajo personal, proponemos estos retos:

- Continuar con la autoobservación, especialmente de todo aquello que no aceptas de ti mismo o de los demás.
- Hacer el ejercicio de presencia en el baño: ser consciente mientras estás ahí, como entrenamiento de atención y presencia.
- Enviar (si quieres) un correo con algo que no serías capaz de aceptar nunca en tu vida. Este material se puede utilizar en la próxima sesión para profundizar en el trabajo.