

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

EGO-IDEAL: APROFUNDIR.
QUÈ EM CONVÉ A MI, ALS ALTRES, AL MÓN?

Dossier 10

Segona setmana de desembre

Índex

Utilitat del dossier.....	3
Introducció a la sessió.....	3
L'ego ideal: el gran maltractador que no veus.....	4
L'ego-ideal no és la consciència.....	4
Els defectes no existeixen.....	5
No sé què és bo per a mi.....	6
No sabem què és bo pels altres.....	7
No sabem què és millor per al món.....	8
El valor de fer-nos una promesa.....	9
Quan veus algú equivocacat o patint.....	9
Dos errors socials que generen patiment.....	10
1. Lluitar contra els nostres defectes.....	10
2. Lluitar per assolir els nostres somnis.....	10
Reptes per a la setmana.....	11

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un dossier amb els punts clau del que s'ha treballat. Això t'ajudarà a completar els teus apunts —o fins i tot a no prendre'n si no vols.

Hi ha qui aprèn millor escrivint i hi ha qui es perd si ha d'estar pendent del paper. Com que tindràs el resum, podràs escollir com et va millor seguir la classe.

Ara bé, el dossier no substitueix la sessió. Hi ha coses que només s'entenen escoltant-les. A vegades, el més important no és què es diu, sinó des d'on es diu, i això no es pot reflectir en un text.

Assistir a la classe, sigui en directe o en diferit, és el 80% del resultat del curs. No ho oblidis.

Introducció a la sessió

Aquesta sessió continua un tema **clau i sovint ignorat**: l'ego ideal.

Moltes persones que fan treball interior se salten aquest punt. Donen per fet que els **somnis, desitjos, esperances i expectatives** són sempre positius. Però no és així.

L'ego ideal pot ser el teu principal maltractador.

Mentre els teus defectes poden deixar de fer-te mal amb el temps, els somnis no treballats poden continuar fent-ho en silenci. Perquè no accepten com ets, ni accepten la realitat tal com és.

L'ego ideal és una visió idealitzada de tu mateix, dels altres i del món. I tot el que no encaixa amb aquesta imatge... et genera patiment.

Observar això és essencial. **Sense veure com ens maltracten els nostres propis ideals, no hi ha alliberament profund.**

Avui ens centrarem en:

- **Observar l'ego ideal amb més profunditat**

- **Detectar dos errors socials que ens fan patir i que es connecten amb aquest ego**
- **Entrenar una mirada d'autoobservació, amb distància i sense judici**

En les setmanes vinents treballarem:

- **Com viure Nadal des d'una altra perspectiva**
- **Exercicis de presència**
- **I un entrenament del cervell per cuidar-nos**

L'ego ideal: el gran maltractador que no veus

L'ego ideal és difícil de detectar. **S'esmuny com una anguila**, i moltes vegades, ni ens adonem que hi és.

És per això que **molt poca gent el treballa**. De fet, gran part del treball interior que es fa habitualment no el desmunta, sinó que el reforça.

Sembla que vulguem ser millors persones, més espirituals, més sants... però aquest ideal sovint es converteix en **una nova forma s'automaltracte**.

Quan l'ego ideal agafa el volant, patim.

L'ego-ideal no és la consciència

L'ego ideal es confon fàcilment amb la consciència. Ens parla amb una veu suposadament "elevada", però **ens fa patir**.

Si et fa patir, no és la consciència. És el personatge.

Quan t'observis, si veus que t'està parlant l'ego ideal, descriu el que veus. Per exemple: "*Mira, el meu personatge vol quedar bé*", o "*vol fer-se el simpàtic, l'espiritual, l'intel·ligent...*"

Aquest és el primer pas real cap a la transformació: **observar-te sense agredir-te**.

No volem canviar-nos ara. En aquest moment només, volem comprendre.
Autoobservar-nos.

La comprensió és la que transforma.

L'ego ideal **no és tot el que desitges**. És allò que desitges **tant**, que quan no ho aconsegueixes **et castigues**. És **allò que necessites que es compleixi** i, si no es compleix, pateixes.

Quan una veu interna et diu:

- *“Hauries de ser millor”*
- *“Hauries de ser més equilibrat”*
- *“Hauries de ser més espiritual”*

...i això et fa mal, **no és consciència**.

La consciència no renya. La consciència estima.

Et veu en el teu màxim intent i t'abraça encara que no arribis on voldries.

Quan t'autojudges, t'exigeixes o et critiques amb duresa, **no t'equivoquis**:

No és la teva part més sàvia la que parla.

És l'ego ideal.

És el personatge.

I si et fa patir... no és veritat.

Els defectes no existeixen

La sessió d'avui no és difícil. Però tampoc és fàcil.

El que treballarem és **molt senzill**, però si no ho observes amb atenció, **et passarà per alt** i continuaràs actuant amb les creences antigues.

I si et passa per alt, **patiràs més del compte**.

Hi ha paraules que **no descriuen realitats**, només absències.

Per exemple:

- **Hi ha llum.** La foscor és absència de llum.
- **Hi ha humitat.** La sequedat és manca d'aigua.
- **Hi ha so.** El silenci és menys so.
- **Hi ha gats.** Però els *antigats* no existeixen.

Amb els **defectes** passa exactament això: els defectes no existeixen.

Els defectes no són coses reals.

Són només **una qualitat en menor quantitat.**

Llavors, **no cal lluitar contra ells.**

El que cal és **fer créixer allò que sí que existeix:** les qualitats.

Si, en autoobservar-te, et castigues, **no avançaràs interiorment.**

Però si et mires per entendre't i fer créixer la llum... **la foscor marxa sola.**

Per tant, no perdis el temps lluitant contra els teus defectes.

Lluitar contra un defecte és **com lluitar contra la foscor a cops de puny.**

No serveix de res.

Encén una bombeta. És a dir, fes créixer la qualitat que falta.

I el suposat "defecte" es dissol.

No sé què és bo per a mi

Hi ha experiències que, si haguéssim pogut escollir, **hauríem evitat.**

I, tanmateix, són les que més ens han fet créixer.

Tots podem trobar algun exemple:

- una relació complicada,
- una malaltia,
- una figura adulta que ens va fer mal,

- una pèrdua,
- una etapa de soledat, etc.

Situacions que no hauríem triat mai conscientment, però que **ens han ensenyat a estimar millor, a comprendre més o a viure amb més profunditat.**

És evident que es pot créixer sense patir.

Però tot allò que no aprenem per comprensió, **potser ho haurem d'aprendre a través de la dificultat.**

No és que la vida busqui ensenyar-nos res a través del dolor.

Simplement, **la vida inclou dificultats.**

A tothom li toca, d'una manera o altra.

I si ens toca... **val més aprofitar-ho per aprendre.**

La vida és com una amanida: hi ha de tot.

Hi ha coses que ens agraden i coses que no.

I si cada vegada que surten "olives" les rebutgem, **viure es fa molt més difícil.**

Fer les paus amb les "olives" no vol dir que ens agradin.

Vol dir que **no lluitem contra el que ja forma part de l'experiència.**

Tot això implica unes idees clau:

- **No sabem què és el millor per nosaltres.**
- Algunes de les vivències que no hauríem escollit ens han fet créixer més que cap altra cosa.
- Si no entenem una lliçó per la via fàcil, potser l'hem d'aprendre com a dificultat.

No sabem què és bo pels altres

Sovint ens sembla que sabem què necessiten les persones que estimem: els nostres fills, parelles, amics o familiars.

Però si ja ens costa saber què és millor per nosaltres mateixos... **com podem saber què és millor per algú altre?**

Aquesta consciència ens convida a una actitud molt diferent: **confiar**.

Confiar que cadascú té el seu procés, que hi ha dificultats que formen part del seu camí vital i que **no ens toca evitar-les, ni resoldre-les per ells**.

Acompanyar algú **no vol dir protegir-lo de tot**.

Vol dir ser-hi sense pena, sense llàstima, sense voler canviar-li el camí.

Vol dir poder preguntar: “*Què necessites?*”, i ser capaços d’estar a prop **sense robar-los l’experiència que els pot fer créixer**.

Aquest canvi de mirada també implica **mirar-nos a nosaltres i als altres amb confiança** i estar presents per si ens necessiten i ajudar-los si es compleixen les normes de l’ajuda.

No sabem què és millor per al món

Ens costa saber què és millor per a nosaltres mateixos. Com podem, doncs, saber què és millor per als altres... o per al món sencer?

És una gran mostra d’humilitat reconèixer que no sabem què necessita realment la societat, el planeta o la humanitat per evolucionar. Potser algunes dificultats globals són, precisament, escenaris per despertar valors que costen de desenvolupar en entorns còmodes. Potser no ho sabem.

I aquesta incertesa no ha de portar-nos a la passivitat, sinó a **una actitud activa i alhora humil**:

- Fer el màxim que puguem.
- Confiar en el procés, tot i que no tinguem garanties de l’efecte que tindrà.
- Acceptar que ens podem equivocar, i si és així, reparar en la mesura possible.

Per tant, cal actuar, sí, però sense l'arrogància de creure que tenim totes les respostes. I si un dia tenim èxit, no vol dir que siguem especials. Simplement, ens ha tocat viure aquella experiència, segurament afavorida per l'esforç de moltes persones abans que nosaltres.

El valor de fer-nos una promesa

Hi ha una actitud profunda i transformadora que podem cultivar: **fer-nos una promesa interna**. Aquesta promesa és simple, però potent:

“Passi el que passi, procuraré aprendre el que em toca aprendre ara.”

No vol dir que ho aconseguirem sempre, ni que ho farem a la primera. Però aquesta actitud d'intentar-ho és ja una expressió d'amor cap a nosaltres mateixos.

No cal arribar a ser perfectes. No hem d'haver après totes les lliçons abans de morir. **Tothom té dret a deixar coses pendents**. I això no ens fa menys valuosos.

Quan veus algú equivocat o patint...

Hi ha una actitud que pot ajudar-nos molt a relacionar-nos amb els altres des d'un lloc sa i amorós. L'anomenem:

R-C-D (com el Real Club Deportivo Espanyol):

R – Respecte

C – Comprensió

D – Disponibilitat

- **Respecte:** Els altres tenen dret a fer el seu camí, tot i que ens sembli equivocat. Tenen dret a viure les conseqüències de les seves accions. No ens toca controlar-los ni evitar que aprenguin.
- **Comprensió:** Tothom té la capacitat d'evolucionar. Quan algú travessa un moment difícil, no el mirem amb pena, sinó amb confiança que podrà créixer a través del que li toca viure.

- **Disponibilitat:** Estem a prop, sense imposar-nos. Si la persona compleix les condicions per rebre ajuda (la demana, està oberta, està preparada...), aleshores ajudem. Si no, respectem el seu procés.

Dos errors socials que generen patiment

Hi ha dues idees molt esteses a la nostra societat que poden causar-nos molt de malestar si no les qüestionem:

1. Lluitar contra els nostres defectes

Se'ns ha ensenyat que cal amagar o superar allò que considerem “defectes”. Però aquesta mirada parteix d'un error: **els defectes no existeixen** com a entitats pròpies. Són només **qualitats que encara no s'han desenvolupat del tot**.

Quan lluitem contra allò que ens falta, sovint ens acabem maltractant. I encara que l'automaltracte sembli tenir una intenció positiva (“si em renyo, milloraré”), la veritat és que **les persones aprenem millor des de l'acceptació i l'amor** que des del càstig.

Acceptar-se no vol dir conformar-se, vol dir mirar-se amb tendresa i cultivar allò que encara ha de créixer. **Abraçar-se no perquè ja som perfectes, sinó perquè precisament no ho som**.

Aquest canvi de mirada transforma l'autoconeixement en un procés amable. Quan deixem de lluitar contra nosaltres mateixos, obrim la porta a una autèntica transformació.

2. Lluitar per assolir els nostres somnis

Una altra idea habitual és que hem de lluitar per aconseguir els nostres somnis, transformar-nos o millorar constantment. Però això, sovint, ens porta a una vida viscuda com una carrera contínua cap a un ideal inabastable.

En lloc de viure així, **podem canviar la lluita per la cura**. En lloc de forçar-nos, podem regar-nos. En lloc de voler canviar, podem estimar el que som ara. **La transformació arriba a conseqüència de l'amor, no com a resultat de l'exigència**.

Podem tenir projectes i desitjos, però cal entendre que, si no es compleixen, **això no ens ha de treure l'amor per nosaltres mateixos ni la pau interior**. I aquesta és l'essència del treball interior: viure des de l'amor.

Reptes per a la setmana

Per continuar el treball personal, proposem aquests reptes:

1. **Continuar amb l'autoobservació**, especialment de tot allò que no acceptes de tu mateix o dels altres.
2. **Fer l'exercici de presència al lavabo**: Ser conscient mentre hi ets, com a entrenament d'atenció i presència.
3. **Enviar (si ho vols)** un correu amb alguna cosa que no series capaç d'acceptar mai a la teva vida. Aquest material es pot fer servir en la pròxima sessió per aprofundir el treball.