

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

[TERCERA SESIÓN]

EGO IDEAL o PERSONAJE-IDEAL

Diciembre 2017

Índice

1. Reflexiones sobre el yo-idea o ego-mecánico o personaje-mecánico.....	3
2. Reflexiones sobre el ego-ideal o personaje-ideal.....	7
3. Sobre los trabajos de observación.....	11
4. Sobre lo que no aceptaría de ninguna manera.....	13
5. Sobre la carta de Byron Katie.....	14
6. Tareas.....	15

1. Reflexiones sobre el yo-idea o ego-mecánico o personaje-mecánico

Durante el mes anterior nos hemos estado observando.

Nos hemos "filmado" y analizado nuestra propia conducta.

¿Cuál era nuestra intención al observarnos?

Queríamos ir encontrando nuestras ideas o creencias básicas, las que nos impulsan a actuar mecánicamente como lo hacemos. Así vamos a ir descubriendo nuestros mecanismos internos. Ver los bucles en los que estamos atrapados/as.

Este ejercicio es sencillo. Basta con mirar sin juzgar, basta con mirar con atención, basta con mantener la observación con ganas de saber.

Lo que se descubre tampoco es nada complejo, puede no ser agradable, pero no reviste demasiada dificultad: nuestros "defectos" saltan a la vista.

No es nada complejo, nada espectacular, pero así obtenemos la información básica que necesitamos para seguir avanzando en nuestro trabajo interior. Ver nuestros "defectos¹" internos es fundamental para el trabajo futuro de reequilibrio: al ver nuestra prisión podremos intuir nuestra salida.

De repente podremos intuir que tenemos el centro emocional cerrado, o que tenemos el centro intelectual insuficiente o que tenemos el centro energético muy débil ... e intuimos que de aquí vienen muchos de nuestros problemas.

Naturalmente podemos ver que tenemos varios centros deficitarios (incluso los tres: el intelectual, el emocional y el energético) pero con la observación vamos viendo que uno de ellos es especialmente débil: será por el que empezaremos.

Por ejemplo: nos vemos fingiendo, amando "a cambio de cosas", entristeciéndonos para que otros nos resuelvan nuestros problemas, enfadándonos con nosotros para mantener las distancias con las personas que nos gustan... No lo sé. Cada persona descubre cosas diferentes.

1 Recordad que los defectos no existen. Solamente son virtudes que, por comparación, creemos poco desarrolladas. No hay que luchar contra ellos, sino hacer crecer las virtudes correspondientes y desaparecerán.

Se trata de ir observando y tomando nota de lo que vemos. Ir apuntando cosas que vemos de nuestro ego-idea o mecánico y que sabemos que marcan nuestra vida porque se repiten muchas veces.

A menudo son cosas sencillas como pensar que:

- El mundo es un lugar peligroso (porque tiendo a pensar mucho en el futuro y a ser muy precavido/a, porque tiendo a evita muchos lugares, porque me imagino muchos riesgos...).
- No valgo (porque me comparo con un modelo tan superior que nunca llegaré a ser como él, porque creo que no tengo una capacidad que considero imprescindible...).
- No soy digno de amor (porque creo que no tengo ningún interés, porque creo que los demás sí son mejores que yo, porque pienso que mi persona no aporta nada al mundo...).
- Estoy defectuoso/a (porque creo que tengo un defecto que debo ocultar, porque creo que soy un fraude, porque opino que no podré dar tanto como los demás...).
- Soy tonta/o (porque me doy cuenta de no entender muchos temas, porque pienso que no tengo criterios para situarme en el mundo, porque me doy cuenta que los demás saben mucho más que yo...).
- No tengo energía (porque me veo superado/a en algunas circunstancias, porque me vivo con impotencia, porque creo que no puedo cambiar mi entorno, porque creo que el entorno me aplasta...).
- Tengo que esconder mis emociones (porque si las muestro me siento inadecuado/a, porque creo que si se descubren seré agredido/a, porque lo que siento no debería sentirlo...).
- Tengo que ser fuerte y luchar en este mundo difícil (porque creo que si no me defiendo, me agredirán, porque pienso que la gente tiene que tener un tope o "se pasan de la raya", porque creo que solo si eres fuerte puedes sobrevivir...).
- La gente está en deuda conmigo: nada me basta (porque creo que los demás

tienen más que yo, porque me doy cuenta que la vida es injusta y me han dado menos que al resto, porque tienen que darme lo que sí dan a otros/as...).

Bueno, cada persona tiene que ir observando.

No se trata de teorizar, sino de ver.

Si miramos, veremos.

Todos los ego-idea o mecánicos se asemejan porque hacen sufrir y nos tienen encerrados en una vida no satisfactoria. Pueden parecer, desde fuera, muy diferentes... pero la vivencia interna es la misma: es de insatisfacción.

Sé que los yo-ideas de otras personas pueden parecer más deseables que los vuestros, pero la verdad es que son igual de dolorosos vividos desde dentro, es el mito de que "la otra orilla es más verde". No somos extraterrestres. Tenemos muchos puntos en común. Si esto lo vivimos como un hecho, será fácil que un gran amor hacia los demás y hacia mí mismo/a se despierte sin ningún esfuerzo.

Pero ver nuestro ego-idea o personaje-mecánico como algo real y verídico que está marcando mi vida en todos los aspectos (relaciones, familia, estudios, ocio ...) nos ayuda a poder hacer el esquema de nuestra prisión.

Es necesario que cada persona se mire a sí misma.

No juzguéis a los demás. Tenderemos a descubrir (y cada vez con mayor facilidad) los personajes de las otras personas. No las juzguéis.

Al contrario: utiliza estas observaciones en tu favor. Pregúntate: ¿por qué veo y me focalizo en este personaje y no otros? ¿Qué refleja de mí? ¿Qué despierta en mí?

Lo importante es entender que cualquier cosa que veo habla de mí... ¡así que miraos a vosotros!

Si quieres, en el espacio siguiente puedes apuntar algunas de tus observaciones sobre tu yo-idea:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Reflexiones sobre el ego-ideal o yo-ideal o personaje-ideal

Mientras, en general, el yo-idea o mecánico es negativo (no valgo, no puedo, no sé ...) el yo-ideal lo vivimos como algo muy positivo: tengo que llegar a X y todo irá bien. Y ese es el error: sigue siendo una prisión.

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 yo-idea. Es decir, el yo-ideal es el simétrico del yo-idea o mecánico.

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: ¿Cómo compenso mi yo-idea o mecánico? ¿Cómo compenso el centro (intelectual, afectivo o energético) que tengo débil?

La forma de compensar el ego-mecánico o idea es el ego-ideal o personaje-ideal.

Aquí hay unos pocos ejemplos que espero os sean útiles.

1) A menudo deseamos lo contrario de lo que sentimos en nuestro yo-idea.

Por ejemplo:

- Si pienso que el mundo es peligroso soñaré que todo el mundo me protege...
- Si pienso tonta/o soñaré una realidad en la que las personas me darán certezas.
- Si me siento solo/a o incompleto/a, soñaré con un príncipe azul.

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 yo-idea o mecánico 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. Sólo observar. Sólo 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.

Sólo 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, vuestro sueños que tanto deseáis?

¡Ánimo! Tenemos todo el mes para observarlo.

NO SE TRATA DE TEORIZAR, SINO DE OBSERVAR

¡Y 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!

:)

¡Feliz Navidad!

3.Sobre los trabajos de observación

Recuerda que tienes dos formas de observación:

1. - A través del análisis de anécdotas reales haciendo la técnica que explicamos en clase en la segunda sesión: escribir la anécdota, pasarla a frases simples, en presente con el/la personaje como sujeto... e ir haciendo las preguntas que toquen:

¿Qué piensa de eso?

¿Qué siente?

¿Con qué finalidad lo hace?

Lo que queremos es observar y entender: estas preguntas os serán útiles para ver cosas.

2. - Pero también puedes observar sin necesidad de escribir. Te puedes dar cuenta de que estás haciéndote la simpática, o que estás mirando a alguien con superioridad o con admiración o ¿qué dice eso de ti?

Observa y toma nota de las conclusiones. Toma nota de los mandamientos que hay implícitos: debes defenderte de la gente, debes ser buena/o....

MUY IMPORTANTE: si al irte observando te criticas, te comparas o empiezas con un diálogo interior... ¡enciende la cámara de nuevo! ¡El yo-ideal está en marcha!

3. - También puedes encontrarte haciendo el "cuento de la lechera", imaginando un sueño, luchando por hacer realidad algo que "deseas con todas tus ganas" ... bien, toma nota. Estas también son tus cárceles: tu yo-ideal.

De hecho, **el yo-ideal es la cárcel más grande:** puesto que **nos atamos a la necesidad de que se cumplan nuestros sueños** y no entendemos que estamos supeditando nuestra felicidad a su cumplimiento... ¡y ello es ser prisioneros/as!

Espacio para escribir lo observado

Si quieres, en el espacio siguiente puedes apuntar algunas de las observaciones que veas de tu yo-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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.Sobre lo que no aceptaría de ninguna manera...

También puedes hacer una lista de las cosas que no aceptarías 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...

1.- Nunca aceptaría que.....

por lo tanto lo que tengo que aceptar es

2.- Nunca aceptaría que.....

por lo tanto lo que tengo que aceptar es

3.- Nunca aceptaría que.....

por lo tanto lo que tengo que aceptar es

4.- Nunca aceptaría que.....

por lo tanto lo que tengo que aceptar es

5.- Nunca aceptaría que.....
por lo tanto lo que tengo que aceptar es

6.- Nunca aceptaría que.....
por lo tanto lo que tengo que aceptar es

5.Sobre la carta de Byron Katie

He aquí las instrucciones de la carta de Byron Katie que hicimos en el curso:

Escribe una carta a una persona de tu vida, viva o muerta, que te haya hecho daño. Escribe una carta breve, de frases cortas y desde el corazón. No te escribas a ti mismo/a. La carta debe incluir lo siguiente:

- a) .- Si es apropiado, empieza con "Querida o querido" y su nombre.
- b) .- Especificar tres cosas que aprecias de la otra persona. "Hay tres cosas que aprecio de ti:"
- c) .- Especificar tres cosas que tú hiciste para hacer daño a la otra persona. "Sé que dañé cuando..." Pedir disculpas por estas tres cosas "te pido perdón por ese daño..." y pedir sinceramente cómo puedes hacer para arreglarlo "Me gustaría saber cómo arreglarlo"
- d) .- Nombrar, como mínimo, tres cosas que recibiste de la otra persona "Sé que de ti recibí..." y por las que tienes agradecimiento. Darle las gracias. " y quiero agradeceré..."
- e) .- Cerrar con "Te quiero" o similar si realmente lo sientes. Firma la carta.

Escribe la carta en silencio. Cuando termines, observa cómo te sientes después de haberlo hecho.

Para releer la carta, debes hacerlo en voz alta, despacio, captando todo lo que has escrito desde el corazón, deteniéndote cuando lo desees para captarlo mejor. Te invito a leerlo de tres maneras diferentes y obtener así información que, quizás, sea nueva para ti:

1.- Leerla en voz alta tal como está escrita.

2.- Leerla en voz alta como si el destinatario de la carta te la hubiese escrito a ti. Aquí quizás debas hacer algunos cambios como, por ejemplo, si es tu madre se dirigirá siempre a ti como “hijo/a” y deberás, por tanto, leer “hijo/a” siempre que ponga “madre”.

3.- Leerla en voz alta, haciendo los mínimos cambios imprescindibles, para que suene razonablemente bien como si tú te hubieses escrito esa carta para ti misma/o.

Quizás no todas las cosas que has leído encajen, pero quizás algunas encajen extraordinariamente y te den una información muy valiosa. Aprovecha lo que es útil, deja pasar lo que no lo sea.

6.Tareas

Los deberes de este mes siguen siendo:

1. - Procura ser consciente de ti.

Haz el ejercicio del WC y procura despertar.

El ejercicio del despertar que está en el primer dossier (vuelve a leerlo y seguro que ahora lo verás muuuucho más claro) no es sólo 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?

RECUERDA:

¡¡LA FELICIDAD SE ENTRENA!!

¡DISFRUTA DE LA NAVIDAD!

¡A ENTRENARSE!

: -)