

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

[SEGUNDA SESIÓN]

**YO IDEA O YO-MECÁNICO:**

**OBSERVAR EL PERSONAJE, EGO O  
PROGRAMACIÓN**

Noviembre 2017

# Índice

## Sumario

1. Utilidad del dossier.....	3
2. Resumen de las etapas de este curso.....	4
3. Teoría del yo-idea: Un texto de unos años atrás para enmarcar el tema.....	5
4. Y algunas puntualizaciones sobre el yo-idea.....	10
5. Mecanismos de defensa: algo apesta... ¡pues a observar! .....	12
6. Ejercicios y juegos para descubrir partes del yo-idea durante la sesión.....	16
7. Ejercicio de auto observación escrita a través de anécdotas o eventos.....	17
8.- Si lo hiciese otra persona, ¿qué diría su conducta de su programación? .....	24
8.- Tu ego o programación: el patrón que se repite. ....	25
9. Deberes para el mes.....	26
10. Diccionarios de emociones y acciones.....	27
11. Diccionario de sentimientos.....	28
12. Diccionario de actitudes o acciones (como nos mostramos al exterior, qué hacemos).....	38

# 1. Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes. Es una especie de "libro de texto" de cada sesión.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender con mayor intensidad, para otras personas una dificultad para seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **este dossier no sustituye la experiencia de la sesión**, porque presencialmente hay cosas que se cuentan y que no pueden plasmarse en el dossier. Por ejemplo, los juegos que hicimos en la última hora del curso hablaron por mismos y no puedo plasmarlos.

Además, a veces, lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia presencial al curso es el 80% del resultado** del mismo.

¡Ah! Y acuérdate de bloquear en tu agenda las fechas del curso que encontrarás en **www.aulainterior.com**

Y una última cosa: en [www.aulainterior.com](http://www.aulainterior.com) verás, arriba, una pestaña donde dice Alumn@s. Ahí tienes todo el material del curso a medida que se va creando. Por favor, no escribas a Lurdes pidiéndole el material que siempre está ahí a tu disposición o la volveremos loca...

:)

## 2. Resumen de las etapas de este curso

1. Descubrir que vivimos dormidos/as y tener una experiencia de unos instantes de vivir despiertas/os. Descubrir cómo la realidad cambia cuando estamos despiertos o despiertas. Con los meses, el tiempo que estamos despiertos/as se irá alargando. Darse cuenta que **NO mandamos en nuestra vida**. Comprender que hay que observar a quien manda en mi vida. (Sesión **de octubre**).
2. Descubrir el ego o personaje: lo que pensamos ser, el yo-mental actual, el ego, las creencias que nos atan. Ver las dos piezas del personaje: el yo-idea (lo que pienso de mí en **noviembre**) y el yo-ideal (lo que tengo que llegar a ser para compensar lo que soy en **diciembre**). Ver como se relacionan ambas partes (el yo-idea y el yo-ideal) en mi vida y realizar una cartografía personal y única (**enero**).
3. Fortalecer la personalidad sana, el yo-experiencia o el yo-real (hay diferentes formas de llamarlo) y poder así vivir despiertos/as a la realidad e ir abandonando el yo-mental o ego. Fortalecer nuestra capacidad de comprender, nuestra capacidad de amar o relacionarnos y nuestra capacidad energética, de hacer. En función del personaje cada persona debe realizar una tarea diferente para equilibrar y fortalecer la personalidad sana, la vacuna contra nuestro ego o personaje (**febrero**). Una vez esto se ha realizado ya se puede ir más allá, porque se tiene una base psicológica suficientemente estable y sana como para pasar a los dos pasos siguientes.
4. Limpiar, nuestro inconsciente intelectual (**marzo**), emocional (**abril**) e energético (**mayo**) de temas antiguos y mal digeridos. Hay que llevar la mochila totalmente vacía para ir con ligereza por la vida.
5. Realizar un trabajo de silencio y conexión con nuestro Yo Esencial que nos llevará aún más adentro, a una conexión con la Vida de forma experimental, se trata de experimentar a Dios en lugar de creer en la divinidad. (**junio**).

### 3. Teoría del yo-idea: Un texto de unos años atrás para enmarcar el tema

Durante el mes anterior hemos descubierto que **nosotros/as NO mandamos en nuestra vida**. Podemos haber decidido hacer el ejercicio del WC, pero no lo recordamos cuando queremos, nos cuesta encontrar nuestro yo y, si lo conseguimos, nos cuesta mantener la atención en nosotros. **Nos olvidamos de nosotros/as mismos/as continuamente**.

¡Hemos visto que en nuestra vida no mandamos!

Y, por lo tanto, **podemos comprender la GRAN IMPORTANCIA DE DESCUBRIR QUIEN MANDA en nuestra vida**, observar la mecanicidad que nos tiene atrapados/as y liberarnos.

SIN ESTE PASO, TODO LO QUE HAGAMOS ESPIRITUALMENTE SERÁ SECUESTRADO POR EL PERSONAJE.

Ahora entramos en un paso del trabajo que tiene por objetivo **observar y comprender** al responsable de la pesadilla: **el/la personaje que nos domina**.

Quiero remarcar algo de mucha importancia en el proceso de autoconocimiento: **no es posible entender profundamente de ninguna enseñanza profunda sin haber realizado un trabajo previo de autoobservación del personaje o mecanismos o automatismos del ego**. Si no hemos hecho este trabajo previo, cualquier cosa que leamos estará contaminada por nuestro personaje. Todo lo que estudiemos se deformará por nuestro ego. No podremos avanzar. Por ello mucha gente lee y lee y lee y lee... ¡y no avanza nada! **No se puede comprender la verdad sin quitarnos, antes, las gafas que llevamos y que, curiosamente, son invisibles para quien las lleva. Por ello estos meses iniciales de observación son claves**. De nada serviría leer a Schmedling, Blay, Mello, el Corán, el Evangelio, textos budistas.... si antes no hemos limpiado nuestra mirada. **El trabajo de observación para descubrir nuestros mecanismos que deforman la realidad son claves y previos a cualquier comprensión profunda**.

**Los trabajos de observación pueden parecer no nucleares... ¡pero sin ellos daríamos siempre vueltas alrededor de lo mismo! ¡Por lo tanto son fundamentales!**

Lo remarco porque es algo que no se suele mencionar. Es el ego quien nos trae al trabajo interior. **Él quiere mejorar, pero él es el obstáculo. Por eso hay que empezar observándolo...** ¡¡Pero sin tocarlo, ni pelearnos con él!! En caso contrario, habremos caído en sus redes.

La/el personaje es este fenómeno mental que muchas tradiciones denominan ego.

No es algo real, solo es una manera de pensar que nos mantiene prisioneros. **No es que nosotros “tengamos un personaje”; ¡es el personaje quien nos tiene a nosotros/as!** Estamos en una cárcel.

**El personaje se compone básicamente de dos partes: la idea de como pienso que soy (yo idea) y el ideal al que debo llegar, como debería ser (yo-ideal).**

Estas son las dos piezas que estructuran nuestra realidad y por las que nos sacrificamos, sufrimos, luchamos... El gran problema, en nuestro sueño, es que no conseguimos llegar a ser como el personaje cree que deberíamos ser y estamos constantemente en peligro de que los demás descubran nuestra pobre realidad.

Contemplar este mecanismo significa tomar conciencia, de hasta que punto estamos condicionados, faltos de libertad y de alternativa, por culpa de estas ideas.

**REPITO: La premisa indispensable para emprender cualquier camino de evolución espiritual es descubrir y desactivar el personaje.** De lo contrario, nuestro esfuerzo se pondrá al servicio del mecanismo y estaremos caminando en un círculo vicioso: nunca saldremos del terreno en el que el ego nos mantiene encerrados.

**El personaje utilizará cualquier propuesta para ponerla al servicio de su objetivo: hacernos más importantes, personas con mayor prestigio, éxito y poder... o lo que sea.**

Estas ideas que llamamos personaje se remontan a la infancia. De niños/as nos convencieron de la necesidad de llegar a ser de una manera determinada que nos daría prestigio, estima y seguridad. Y desde entonces nos estamos esforzando por ser de

esta manera y por alcanzar estas cosas. Este objetivo y el rol social que comporta, nos mantienen atrapados y esclavizados hasta el punto de impedirnos ser nosotros mismos/as.

Si en nuestra infancia nos comprometimos a tener fama para conseguir que nos quisieran, ahora estaremos trabajando todo el tiempo para alcanzar nuestro sueño... o estaremos cayendo en la depresión porque los años pasan y la fama no llega.

Si para ser especialmente queridos/as decidimos que lo conveniente era ser muy buenas personas, podemos estar viviendo una vida ciertamente ejemplar, pero de una forma obligada.

Si nos hicimos el propósito de llegar a ser personas sabias y muy importantes, podemos estar dedicando toda nuestra existencia al estudio y la investigación en espera de un reconocimiento que, seguramente, tampoco aparece.

Y si no aparece es porque esto que perseguimos no se encuentra fuera, sino dentro de nosotros; y porque estas maneras de ser que estamos representando no son libres y gozosas sino estilos de vida que nos sentimos con la obligación de mantener. Son papeles que estamos interpretando.

Es indiferente que intentemos destacar mostrándonos muy fuertes, con mucha bondad o muy inteligentes... Ninguna estrategia del ego nos podrá liberar. Desde el personaje no hay salida porque, al hacernos perseguir la felicidad fuera de nosotros, el personaje nos desorienta por completo.

El personaje nos confunde y nos hace infelices porque nos distrae de lo que realmente somos. Sus estrategias nos dominan totalmente colocándonos al servicio de una actuación teatral; y nuestra vida deja de ser la expresión genuina de lo que somos para convertirse en una parodia de algo que quisiéramos ser. Este es un pasaporte seguro hacia la infelicidad.

Descubrir el personaje es, pues, el paso indispensable para poder vivir despiertos. Tenemos que descubrir estos mecanismos psicológicos que nos han atrapado, contemplarlos, ponerlos sobre la mesa y desactivarlos.

Cuando llegamos al trabajo espiritual de la mano del personaje, tan solo pretendemos mejorar nuestro sueño. El personaje nos quiere más importantes, más fuertes, más sabios/as, más espirituales, más... El personaje quiere seguir siendo lo que ya es, pero mejor; está convencido de que, si mejora, dejará de tener problemas; no es consciente de que él es precisamente el problema, el obstáculo fundamental para nuestro desarrollo espiritual. Solo después de descubrirlo y dejarlo atrás podremos empezar a caminar.

Sin embargo, no es fácil liberarse del ego. **No podemos luchar directamente contra él, porque esto es lo que él quiere: mejorar; sería caer en el juego de costumbre.** No hay salida en esta dirección: querer cambiar o mejorar el personaje es caer en su trampa.

Aquí está la diferencia fundamental entre la psicología tradicional y el trabajo que nosotros estamos haciendo: mientras que la psicología busca mejorar y perfeccionar nuestra "personalidad" (en realidad quiere mejorar el personaje) nuestra propuesta nos invita a objetivar este ego o personaje y a dejarlo atrás.

En esta línea de trabajo, después del despertar, planteamos como primer objetivo observar e identificar al personaje, para conocer sus mecanismos y poderlo desactivar. No buscamos cambiar al personaje, sino **observarlo** hasta llegar a entenderlo, con el fin de prescindir de él. **Por este motivo la crítica o la culpa no tienen cabida aquí: estamos observando para entender. No miramos con intención moralista, ni evaluadora. Simplemente queremos describir.**

Este trabajo de observación del personaje se hace observando la propia vida en directo. Cada persona registra algunas anécdotas de su vida cotidiana, elegidas al azar; y gracias a las instrucciones y preguntas que se plantean va ampliando su recuerdo y descubriendo cómo el personaje interviene en las mismas y las protagoniza.

En esta fase intercambiamos preguntas que registran el proceso de observación de estas anécdotas o eventos. Obviamente la observación es individual y, en caso de duda, yo las resuelvo y las pongo en el **boletín de dudas** para que más gente pueda sacar provecho de lo trabajado. Pero os ruego que **cualquier duda sea muy concreta**, evitad preguntas generales: ¡cuanto más concretas, mejor!



Así, observando nuestra realidad de forma minuciosa con las preguntas, llegamos a la evidencia de que, cuando está dormido, el personaje está presente en todos y cada uno de los momentos de nuestra existencia.

No existen dos personas que precisen los mismos consejos, instrucciones u observaciones: cada persona parte de su propio texto y trabaja su propia observación. El trabajo espiritual no puede consistir en “café para todos”, ha de ser personal y específico, basado en la propia vida, en las propias anécdotas debidamente analizadas: esa es tu vida y esa es la materia prima que debes analizar.

Por eso resulta tan eficaz este planteamiento a base de **preguntas sobre algo real y concreto**, y tiene otra virtud: **obliga a objetivar** por escrito lo que se quiere comunicar (al menos en una de las técnicas que os propongo), lo cual exige una reflexión cabal y permite percibir los estados de conciencia en los que se desarrolla la existencia.

Cuando, mediante el despertar y la observación, el personaje queda en evidencia, tenemos la certidumbre de su inutilidad, vemos claramente que nos impide ser libres y que nos conviene dejarlo atrás...

Descubrir el personaje es, pues, el inicio real de cualquier trabajo interior. Por esta razón es indispensable dedicarle un tiempo hasta conseguirlo.

Cuando vemos el personaje, nos damos cuenta de que es una especie de programación mental que está interfiriendo todo el rato, obligándonos a reaccionar como él tiene previsto. Constatamos que no es algo anecdótico, sino un mecanismo omnipresente que nos limita, una imposición real: el obstáculo que nos impide ser realmente quienes somos.

Si alguien lo considera una anécdota curiosa o simpática, significa que no lo ha visto; que solo imagina haberlo visto. Porque cuando ves el personaje te sientes impotente y atrapado/a. **Compruebas que no tienes ningún personaje, sino que él te tiene a ti.**

Observas que aparece constantemente, en cualquier momento: en el trabajo, con la familia, en la calle, durante una conversación telefónica... y esto se presenta como algo insoportable.

Y sin embargo, para observarlo y desactivarlo tenemos que **resistir la tentación de intervenir para cambiarlo y mejorarlo**. No hay nada que mejorar: **el personaje no se puede mejorar, se tiene que trascender**. Intentar mejorar al personaje es tan absurdo como decorar las paredes de la cárcel en vez de procurar escapar de ella.

Esta fase del trabajo, al principio, puede resultar desagradable, especialmente si tendemos a culparnos, criticarnos y compararnos. Pero es imprescindible para avanzar y puede ser mucho más llevadera si la vivimos como una oportunidad de observar lo andrajosos que son nuestros vestidos psicológicos y de dejarlos caer. Cuando nos sabemos atrapados/as, estamos preparados/as para dar el siguiente paso. La sensación de estar en una cárcel es un acicate que nos conduce a la libertad.

## 4. Y algunas puntualizaciones sobre el yo-idea

El yo-idea es una parte del personaje que me dice cómo soy, cómo son los demás, como es el mundo... es una especie de pequeña lista de cómo es la realidad completa. Y esta lista nos tiraniza porque nos impide actuar libremente. Se trata de la lista de "nuestros horribles defectos " que debemos disimular y los "mandatos que debemos cumplir".

Esta lista indica un modelo que tengo que cumplir. Si no lo cumplo me pongo nervioso/a, me castigo, me deprimó ...

Descubrir estos mandamientos (que son el yo-idea) es el objetivo de estas semanas de trabajo.

Para ello observamos, ponemos conciencia... pero no busco pensarme, ni juzgarme... sino simplemente observarme con el máximo de objetividad usando el instrumento del análisis de las situaciones.

**No se trata, por tanto, de pensarnos, ni deducir cosas. Sino de ver y dejar que la evidencia salte a la vista. Como un hecho. Simplemente.**

El personaje es un intento infantil de superar la angustia que produce el momento en que he abandonado mi fondo para agradar al exterior ... ¡y el exterior falla alguna vez inevitablemente! Entonces aparece de nuevo la angustia que podemos clasificar en tres tipos de angustia (en función de si se viven desde la angustia intelectual, emocional o energética). También conducen a diferentes intentos de "soluciones" diferentes.

La angustia del intelectual es una angustia de identidad: se me niega la persona que soy, ya no sé quién soy, no puedo confiar en ser quien creía ser... debo adaptarme al exterior para agradar... Aquí aparece el deseo de éxito, de dinero, de reconocimiento, de proyectos sociales, políticos.... ¡y todos de carácter compulsivos! No podemos actuar diferente o nos vuelve a invadir la angustia.

La angustia emocional se vive como un profundo abandono, una traición ante la cual sentimos un dolor insoportable. Precisamente, para hacerlo soportable tomamos una decisión que habitualmente es una de las siguientes: buscar una fusión continuada con la gente, amistades "irrompibles", una necesidad compulsiva de pareja, una muralla para protegerse del exterior, una adicción a un "oso" de peluche, al dinero, a la fama, entregarnos a un grupo emocional ...

La angustia energética es una angustia de impotencia: siento que no podré conseguirlo, tengo miedo, me siento incapaz, débil, en peligro... Y a menudo la forma de enfrentarme a él es buscando protección de otras personas, de instituciones... pero también hacerme el “fuerte” y maltratar a la gente, tener mala baba, mal carácter... o también una necesidad compulsiva de hacer cosas continuamente pues, al detenerse, la angustia vuelve a aparecer y nos cuesta soportarlo.

Todos los personajes hacen sufrir. Un error habitual es creer que el otro personaje es mejor que el mío. No es verdad: todos los personajes son una limitación dolorosa de lo que somos.

Durante estas semanas intentaremos observar cuáles son nuestras limitaciones, cuáles son nuestros límites ...

**Descubrir las creencias que me limitan** (el mundo es peligroso, tengo que ser el centro del mundo, soy un fraude, no soy estimable ...) **es un paso imprescindible en el camino espiritual y de crecimiento personal.**

## 5. Mecanismos de defensa: algo apesta... ¡pues a observar!

También podemos diferenciar algunos mecanismos habituales de defensa. No son los únicos posibles, pero sí son muy habituales. Los explicamos para que, cuando veas que los usas en tu vida, puedas observar con atención de qué te estás defendiendo. Así podrás observar mandatos tuyos interiorizados.

Al verlos en marcha en nuestra vida, me daré cuenta que me estoy defendiendo y, por tanto, algo que hay algo a defender... ¡pues a observarlo! Serán creencias que me hacen sufrir, que me llevan a agredir, que me llevan a defenderme... ¡y todo eso es autolimitación!

He aquí algunos mecanismos de defensa, que explicamos porque son muy universales, son los siguientes:

1) **Proyección o la paja en el ojo ajeno:** ver en los demás lo que no aceptamos de nosotros mismos (en general, por tener lo mismo que ellos o por tener lo contrario).

Por ejemplo:

- *Toda la gente rica es mala porque no aceptamos que nosotros tenemos un problema con nuestra relación con el dinero.*
- *Pensar que todo el mundo en política es corrupto, porque nosotros no queremos comprometernos con ninguna acción pública que no nos beneficie directamente.*

1. *¿Cómo veo a la gente?*

2. *¿Cómo son "todos los/las políticos"?*

3. *¿Cómo son las mujeres?*

4. *¿Cómo son los hombres?*

5. *¿Cómo es la gente que tiene dinero?*

6. *¿Y la que tiene poder?*

7. *¿Cómo son los pobres?*

## 8. ¿Cómo son las/los inmigrantes?...

2) **Introyección o confluencia o "¡Campeooooones!":** apropiarme de las cualidades de otra persona para vivir a su través pues no me atrevo/puedo vivir eso realmente en mi vida y solamente puedo hacerlo a través de la vida de otros.

Ejemplo:

- *La relación de mucha gente con las revistas del corazón rosa o la prensa del corazón azul (la prensa deportiva). "Hemos ganado la liga!" Lo mismo en las telenovelas y similares: despiertan cosas en mí que todavía estoy elaborando, Observad: ¿qué despiertan en mí?*

1. *¿Qué cosas de la vida ajena me llenan viviéndolas como si fueran propias?*

2. *¿Qué me llama la atención en la prensa rosa / azul?*

3. *¿Con qué / quiénes me identifico?*

4. *¿Quiénes son mis héroes o heroínas?*

5. *¿De qué grupos creo formar parte como si fuera una entidad con ellos?*

3) **Racionalización:** encontrar siempre razones muy lógicas y evidentes que justifican nuestra conducta, pero que, en realidad, nos evitan contactar con nuestros profundos sentimientos. En realidad, siempre que quiero tener razón, ahí hay algo a observar, pues hay una defensa, un miedo a que las cosas fueran diferentes a como son...

Ejemplo:

- *Todos mis argumentos siempre me benefician... que justifican nuestra conducta. ¿No es sospechoso?*
- *Mido incluso las emociones y hago listas de pros y contras... ¡incluso en temas emocionales!*
- *Los otros siempre están equivocadas/os ... ¡y yo nunca!*

1. *¿Cuántas veces he pedido disculpas en el último trimestre?*

2. *¿Y cuántas veces he pensado que hay gente que debería cambiar?*

3. *¿En qué lugares estoy en conflicto?*

4. *¿Conozco profundamente las razones (intelectuales y emocionales) de la otra parte?*
5. *¿Las tengo en cuenta?*
6. *¿Me intereso por las razones de las personas que no entiendo?*
7. *¿Sé lo que siento?*
8. *¿Conecto con mis emociones?*
9. *¿Las ahogo?*
10. *¿Las racionalizado?*

3) **Negación, distracción:** negarme a pensar en algo para evitar un dolor, cuando aparece un tema que me duele, "pensar en otra cosa".

Ejemplo:

- *La muerte es terrible: nunca asisto a funerales, ni veo a los difuntos en el ataúd.*
- *Mejor no pienso en cómo debería ser la relación con mi pareja... ¡no sea que se ocurra que no soy feliz!*

1. *¿Qué temas evito?*
2. *¿Qué situaciones me ponen tan nervioso/a que prefiero no pensar?*
- 3.- *¿Qué temas son de mal gusto?*

4) **Cortar la respiración:** a veces, ante un tema difícil, tendemos a cortar la respiración. Hacerlo tiene una lógica, al hacerlo dejamos de sentir con intensidad. Es un mecanismo de defensa. Sin embargo, luego, esa tensión se somatiza o nos vuelve una y otra vez puesto que la hemos "congelado" dentro nuestro.

Ejemplo:

- *En medio de una discusión, retenemos la respiración y luego no podemos dejar de pensar en esa pelea, una y otra vez: lo que debería haber hecho, lo que debería haberle dicho...*

- *En una situación de mucha intimidación, retenemos la respiración y, de este modo, podemos dejar de sentir y nos alejamos del vínculo con la otra persona, pero luego nos lamentamos de nuestra soledad...*

1. *¿Cuándo corto la respiración?*

2. *¿Qué estoy evitando sentir?*

3.- *¿Puedo permitirme sentirlo sin cortar la respiración para vivir la situación hasta el fondo?*

4) **Desplazamiento o reñir al niño en lugar del jefe:** a veces, evitamos un problema ante una persona y lo "abordamos" con otra. Por ejemplo, el jefe me maltrata y yo, en lugar de pararle los pies, me lo trago y, luego, maltrato a mi hijo/a. Desplazo la acción que debería hacer hacia mi jefe, la desplazo hacia alguien que no tiene nada que ver... O trato mal a los clientes porque no sé separarme de una relación poco sana y la sigo soportando...

1. *¿A veces se la carga alguien que no tiene la culpa?*

2. *¿Tengo algún tema pendiente con alguien que debería tratar a riesgo de estar demasiado sensible y agredir a otros/as?*

#### **RECUERDA:**

- Sólo se trata de observarlo.
- Observar para entender.
- Observar sin juicio. Para entender.



## 6. Ejercicios y juegos para descubrir partes del yo-idea durante la sesión

Durante la sesión hicimos varios juegos para ver que el yo-idea siempre está ahí presente y que no es algo teórico, sino real. También para ver cómo los mecanismos de defensa a menudo están en marcha.

Os invito a recordar desde esta perspectiva los juegos.

Lo importante de estos ejercicios fue descubrir que **TODO lo que ocurre puede ser aprovechado para OBSERVAROS y descubrir los MECANISMOS que están ahí y os limitan: el yo-idea**. Todo puede aprovecharse porque el personaje siempre está presente.

Os animo a observar lo que ocurre diariamente y a ir viendo lo que se repite.

**Veréis cosas hermosas y otras no tanto, pero no os agredáis. Cuidaos**, besaos, respetaos en todos los casos. ¡¡Sed felices!! Recordad que la felicidad es una DECISIÓN. ¡Tomadla!

Mejor ver que ignorar.

Celebrad lo que veis, no os agredáis si veis algo cutre. No sois vosotros, es solo el ego.

:)

## 7. Ejercicio de auto observación escrita a través de anécdotas o eventos

Recuerda:

Este mes solo observamos. **NO cambiamos nada.**

### Introducción:

Para observarnos debemos hacerlo mientras el personaje esté en acción: así no habrá elucubraciones, sino descripción y observación. Por el humo sabremos dónde está el fuego. **No queremos juzgar el personaje sino que lo queremos entender.**

Para observar el personaje, además de la técnica de mirarnos como si fuéramos una tercera persona y tomar nota sin juzgar, utilizaremos otra técnica.

Os la aconsejo para cuando nos encontramos ante algo que intuimos que tiene mucha substancia, pero no podemos verla. Se trata de una técnica de observación sistemática que lo tritura todo. La pena es que requiere hacerla por escrito. Por eso os aconsejo usarla solamente cuando con la técnica habitual de ir mirando tengáis la intuición que se puede llegar mucho más a fondo.

Se trata de una adaptación de una técnica de observación y análisis del personaje que Jordi Sapés, uno de mis maestros con quien trabajé 7 años, diseñó. Ahora está publicado en la Editorial Manuscritos, bajo el título de "El Concepto de personaje en la línea de Antonio Blay ", descrito desde la página 77 hasta la 143. Se puede comprar en Amazon y suelen tener algún ejemplar en la librería síntesis de Barcelona (teléfono 934 54 61 89).

Ahora describiremos cada uno de los pasos para realizar este ejercicio:

### **1. - Tener una situación concreta y breve a analizar.**

Cogemos una situación muy breve (de unos 5 o 10 minutos ¡¡máximo!!). Que sea actual y donde hayas hecho algo.

He aquí un test que puedes usar para comprobar que tu anécdota puede analizarse:

1. *¿Es una situación concreta?*
2. *¿Dura un máximo 10 minutos de reloj?*
3. *¿Me ha pasado hoy?*

Si en alguna de las 3 preguntas anteriores se responde con un NO, entonces hay que cambiar de situación.

**2. - Escribir la situación, sin querer "quedar bien", queremos una descripción real de lo que pasó según recordamos.**

Ejemplo:

*Entré en la habitación y busqué la comida mientras repasaba mentalmente los acontecimientos y miraba de recordar dónde había dejado la agenda porque quería poder ir al lugar que me habían dicho. En ese momento entra María y me dice que soy un imbécil y se va. Me quedo muy triste.*

**3. - Preparar la situación para que sea fácil observar lo que pasó.**

Hacer bricolaje sin las herramientas adecuadas es un horror:

- 1.- Pasamos mucho tiempo.
- 2.- Acabamos haciendo una chapuza.

También para observarnos necesitamos HERRAMIENTAS que nos ayuden a mirarnos de forma FÁCIL y OBJETIVA.

Así pues, debemos preparar el texto para ser analizado: la preparación del texto (y las preguntas luego haréis) son las herramientas que necesitamos.

En concreto, es necesario:

1. - *Convertir las frases compuestas en simples.*
2. - *Todas las frases en presente.*
3. - *Poner a "El/la personaje" como sujeto de todas las frases.*

*Por ejemplo, si se dice: "Entré en la habitación y busqué la comida mientras*

*repasaba mentalmente los acontecimientos y miraba de recordar dónde había dejado la agenda porque quería poder ir al lugar que me habían dicho. En ese momento entra María y me dice que soy un imbécil y se va. Me quedo muy triste." lo descompondré en:*

- *El personaje entra en la habitación.*
- *El personaje busca la comida.*
- *El personaje repasa mentalmente los acontecimientos.*
- *El personaje intenta recordar dónde ha dejado la agenda.*
- *El personaje quiere ir al lugar que le han dicho.*
- *El personaje ve que, en ese momento, entra María*
- *El personaje escucha que María le dice que es un imbécil*
- *El personaje ve que María se va.*
- *El personaje se queda muy triste.*

***Es imprescindible que el sujeto de la acción sea el personaje o no podríamos observar lo que él protagoniza.***

Además, hablando en 3ª persona, generamos una distancia que nos permite observar con menos riesgo de identificación.

#### ***4. - Hacer las preguntas adecuadas para descubrir qué pensamientos hay de base en nuestra programación.***

Los pensamientos llevan a sentirnos y a actuar de una forma determinada. Así que descubrir los pensamientos es muy clave para conocer nuestra conducta: vamos a intentarlo. La lista de pensamientos que dirigen nuestra vida son la programación de nuestro "yo-idea o yo-mecánico o ego".

Cada situación tiene implícitas unas preguntas concretas.

Las preguntas obligatorias que siempre me haré ante cada frase son:

¿Qué piensa de eso?

¿Qué siente al respecto?

Si es una acción, añadimos:

¿Qué quiere obtener al hacer eso? (el diccionario de acciones te dará pistas para responder, en caso que lo necesites).

Si hay una emoción buscamos en el diccionario del dossier la pregunta que corresponde a cada emoción-sentimiento.

### **5. - Responder con sinceridad las preguntas en función de tu texto.**

Ante las preguntas:

a. - Respira. Relájate.

b. - Contesta sin identificarte con lo que se hizo. Imagina que respondes lo que hace una tercera persona: ¡porque el personaje no eres tú! Así que míralo como si fuera otro.

c. - Apunta la respuesta en frases cortas y breves (repito: cortas y breves, ¡nada de parrafadas!, mejor muchas frases cortas y breves).

d.- Tras ello, vuelve a poner de nuevo las mismas preguntas tras cada frase corta y breve:

¿Qué piensa de eso?

¿Qué siente al respecto?

Si es una acción, añadimos:

¿Qué quiere obtener al hacer eso? y miramos el diccionario de acciones

Si es una emoción-sentimiento:

Añado la pregunta que sale en el diccionario de sentimientos

y volver a respirar y contestar.

Y si hay una respuesta nueva a cada pregunta (recuerda: corto y breve) añado de nuevo las preguntas.

Y si hay una respuesta nueva a cada pregunta (recuerda: corto y breve) añado de nuevo las preguntas.

Y si hay una respuesta nueva a cada pregunta (recuerda: corto y breve) añado de nuevo las preguntas.

Y si hay una respuesta nueva a cada pregunta (recuerda: corto y breve) añado de nuevo las preguntas.

Y así hasta que ya no se puede preguntar más: todo más claro que el agua.

A veces es un trabajo largo. Puedes partirlo en varios días.

El texto está terminado cuando las ideas profundas que llevaron a actuar y sentir así han quedado en evidencia.

**Recuerda: contestas para llegar a tu verdad, no para contentar a nadie.**

### ***6. - No confundir los pensamientos con las emociones o las acciones.***

Esto implica diferenciar previamente los pensamientos, las emociones y las acciones.

Lo explicamos tras el punto siguiente para que veais la globalidad de la tarea antes de ponernos en este punto. ¿De acuerdo?

### ***8. - Analizar más situaciones.***

Os invito a observaros en la vida cotidiana. NO hace falta que uséis este método en la mayoría de los casos.

Usadlo solamente cuando encontréis algún evento en el que os encontréis encallados/as.

En general basta con:

Actuar con normalidad y, justo después, preguntarse:

"Lo que he hecho, lo que he pensado, lo que he sentido... ¿qué dice de mis creencias?"

Por ejemplo, me cuelo en la cola del súper delante de unos adolescentes. ¿Qué dice de mí? ¿Cómo me veo ante los jóvenes? ¿Qué mandato interior tengo para colarme impunemente delante de ellos?

Si, por ejemplo, una persona te pone de los nervios... ¿qué dice de ti? ¿qué está despertando en ti?

Generalmente con eso ya se obtiene información razonable.

Pero con el ejercicio de las preguntas puedes sacar más jugo si alguna situación se resiste, ¿de acuerdo?

***No confundir los pensamientos con las emociones o las acciones.***

**Por el humo sabremos dónde está el fuego**

Cuando hay fuego, siempre hay humo. Si seguimos el humo llegaremos al fuego.

Bien, en nuestra conducta también es así.

Igual que el fuego es el origen del humo, en nuestra conducta lo que pensamos está en el origen de lo que sentimos y de lo que hacemos.

Es decir, que en la gran mayoría de las veces, se produce un pensamiento que genera un sentimiento y una acción.

El origen de los sentimientos son los pensamientos.

El origen de las acciones son los pensamientos.

Por ejemplo:

Si pienso que me he despistado y estoy llegando tarde a una reunión muy importante me sentiré nervioso y saldré corriendo.

Sin embargo, si pienso que la reunión no tiene la más mínima importancia, me sentiré tranquilo y me dirigiré a ella sin prisa.

Es decir, lo que siento y hago tiene su origen en lo que pienso en la mayoría de los casos.

Pero muchas veces actúo y no sé porqué.

Pero muchas veces siento y no sé porqué.

¡Pues ahí investigaremos: que la acción o el sentimiento me conduzca al pensamiento!

Eso es lo que vamos a aprender: a ir desde la acción o el sentimiento hasta la idea que la produjo. De este modo veremos las ideas que nos mandan.

¡Y no importará que no seamos conscientes de lo que pensamos... pues vamos a tener un sistema de investigación que lo hará emerger!

### **Diferenciar pensamientos, sentimientos y acciones**

Pero, claro, necesitamos, previamente, saber diferenciar entre pensamientos, sentimientos y acciones.

Si lo confundimos no podremos investigar.

Así que ahí os doy unos criterios para diferenciarlos:

#### **Pensamiento:**

Los pensamientos siempre son una **descripción, una opinión o un juicio**. No importa que sea cierto o *no*. "*Los caballos vuelan*" pertenece a la categoría pensamiento, al igual que "*Las vacas dan leche*".

Todo lo que hace otra persona para mí es un pensamiento: puesto que yo no hago nada. Por ejemplo: "Mi madre canta" es un pensamiento para mí, por muy alto que cante mi madre... o "María me da un puñetazo" es otro pensamiento pues es la descripción de la realidad... ¡aunque te hayan roto la mandíbula! ¿Será porque es un pensamiento contundente? je, je, je...

#### **Emociones y Sentimientos:**

Una emoción es biológica o instintiva: la percepción, lo que captamos por los sentidos, el hambre, la sed, el deseo sexual, el cansancio, el sueño...



Un sentimiento nace de un juzgar la realidad. En español se ve muy claro: Senti-Miento, es decir Siento porque Miento, porque juzgo la realidad...

Cuando algo me gusta/disgusta es de esta categoría.

Otro truco para recordarlo: Senti-Mental: todo lo que siento viene de la mente pues es senti - mental.

Si pienso que algo me favorece, sentiré alegría.

Si pienso que algo me perjudica, sentiré enojo.

Etc.

Observación importante: No podemos sentir por otra persona. Yo solo puedo sentir mis sentimientos, no los ajenos igual que no puedo comprender por ellos, comer por ellos o respirar por ellos. Por eso es una especie manipulación decir cosas del estilo "*siento que no me amas*". Evítadlo. No finjáis saber lo que sienten los demás. Sí sabes lo que tú sientes, pero no puedes sentir por otra persona.

Y para que sea fácil llegar a alguna conclusión con un sentimiento, os adjunto un **diccionario** donde se presentan las preguntas que pueden ser útiles para cada sentimiento. ¡Así lo tenéis más fácil!

## Acciones:

**Una acción modifica la realidad** (externa o interna).

Por ejemplo: "*Leo*", "*Abro la puerta*", "*Le digo que no vendré*", "*Callo*", "*Me prometo no hacerle caso nunca más*", "*Me enfado*", "*Lloro*", "*Me deprimó*", "*Río*"... todo esto son acciones.

No importa que la acción solo tenga consecuencias internas (como "prometerme que nunca más volveré a enamorarme") o que también tenga consecuencias externas: "cortar una cuerda". Todas son acciones puesto que modifican la realidad, sea interna o externa.

Observación: siempre que actuamos tenemos una intención. Por ese motivo podemos preguntarnos ¿qué desea obtener el ego actuando así? Y, claro, al responder tendremos una pista clara para ir fotografiando nuestros mandatos internos... ¡aunque estuvieran en el inconsciente! Las acciones los evidencian.

¡Ah! Y para facilitaros la tarea de descubrir la intención de cada acción os adjunto un **diccionario** de acciones en el que veréis la pregunta que podéis haceros para llegar a una respuesta útil.

## 8.- Si lo hiciese otra persona, ¿qué diría su conducta de su programación?

Os invito a observaros en la vida cotidiana. NO hace falta que uséis este método escrito en la mayoría de los casos.

Usadlo solamente cuando encontréis algún evento en el que os encontréis encallados/as.

En general basta con:

Actuar con normalidad y, justo después, preguntarse:

"Lo que he hecho, lo que he pensado... ¿qué dice de mis creencias?"

Por ejemplo, me cuelo en la cola del súper delante de unos adolescentes. ¿Qué dice de mí? ¿Cómo me veo ante los jóvenes? ¿Qué mandato interior tengo para colarme impunemente delante de ellos?

Si, por ejemplo, una persona te pone de los nervios... ¿qué dice de ti? ¿qué está despertando en ti?

Ayuda mucho mirarse como una tercera persona, como si me observase desde fuera...

Y, claro, ayuda querer ver. No juzgar: ver.

Generalmente con eso ya se obtiene información razonable.

Pero con el ejercicio de las preguntas puedes sacar más jugo si alguna situación se resiste, ¿de acuerdo?

## 8.- Tu ego o programación: el patrón que se repite.

Al tomar nota de las creencias que vamos observando, veremos que ciertas conductas, ciertas ideas, ciertas limitaciones mentales se repiten.

Hablo de cosas tan simples como:

El personaje cree que debe pasar desapercibido.

El personaje cree que la gente es peligrosa.

El personaje cree que los demás son menos interesantes que él.

El personaje cree que si ama, sufrirá. Mejor estar solo.

Etc.

Lo que se repita muy a menudo... ¡será nuestro patrón!

Habremos descubierto nuestro yo-idea o yo-mecánico.

## 9. Deberes para el mes

Este mes hay dos deberes que son fundamentales:

1.- Seguir con el ejercicio de los **despertadores**. Os animo a intentar seguir estando presentes, despertando si podéis, haciendo el ejercicio del WC. Si despertáis en otros lugares, también sirve. ¡Aprovechadlo!

2.- **Auto observación** análisis de “**eventos**” de la propia vida con las preguntas adecuadas o simplemente preguntándote “**¿qué dice esto de mí?**”. El objetivo de ambos es para llegar al yo-idea de cada persona: aquello que, en el fondo, pienso de mí e impulsa todas mis acciones. Por suerte, os regalé una cámara de vídeo Sony-Gabarró que filma de maravilla.

:)

Si queréis podéis hacer la meditación dotchen que hicimos en clase y que, en breve, estará colgada en el blog.

## 10. Diccionarios de emociones y acciones

A menudo nos falta poder poner nombre a nuestras emociones y/o acciones (o formas de mostrarnos públicamente).

Si no le ponemos nombre, ¿cómo los podremos distinguir? ¿Cómo los podremos observar si no tienen ni siquiera nombre?

Por eso os adjunto los diccionarios que vienen a continuación. Igualmente, no basta con poder poner nombre.

Hay que entender que detrás de cada emoción y a cada acción hay una idea (relacionada con la definición de la emoción o acción) y una pregunta implícita evidente. Conocerla nos facilitará poder profundizar en nuestra observación.

Por ejemplo:

Si te sientes abandonado/a implica que piensas que "no te han dado la ayuda necesaria a la que tenías derecho" (esto está relacionado con la definición de la palabra "abandonado")

Y, por tanto, la pregunta que hay que hacerse es: "¿Qué necesitaba?" "¿A qué tenías derecho que no has obtenido?"

En este sentido, creo que los dos diccionarios que os dejo a continuación os serán muy útiles.

Los hizo Jordi Sapés (fue maestro mío durante unos siete años) y ahora los ha publicado en el libro *El concepto de personaje en la línea de Antonio Blay*, editorial Manuscritos. Por este motivo sólo puedo poner una parte del diccionario y os animo (si lo veis útil) a comprar el libro para usar estos diccionarios. Creo que se puede obtener a través de Amazon, pero para cualquier duda, podéis contactar con el autor en [jsapes@aticzendo.com](mailto:jsapes@aticzendo.com)

Por otra parte, los primeros capítulos del "*SER. Psicología de la autorrealización*" de Antonio Blay (editorial Indigo) hablan del personaje y su construcción y son unos capítulos muy claros e interesantes. Pero hace referencia más concreta en las páginas: 91-97.

En el libro "*Despertar y sendero de realización*" del Antonio Blay (editorial Indigo) también los primeros capítulos hablan del personaje y la angustia que su existencia intenta apaciguar. En concreto, de la página 38 a la página 48. Este libro tiene, quizá, más sencilla y estructurada la explicación sobre el yo-idea que el Ser (pero esto es solo una percepción subjetiva mía).

## 11. Diccionario de sentimientos

<b>Emoción.</b>	<b>Definición</b>	<b>Implica ...</b>
<b>El personaje se siente ...</b>		
Abandonado/a	No le han dado la ayuda que necesitaba	¿Qué necesitaba?
Aburrido/a	No hay nada que despierte su interés	¿Qué le interesa?
Aceptado/a	El entorno aprueba sus características	¿Qué características cumple?
Acogido/a	El entorno entiende sus problemas o necesidades y se solidariza con él	¿Qué problemas? ¿Qué necesidades?
Acusado/a	Se rechazado porque no ha cumplido las normas del entorno	¿Qué normas ha roto? ¿Qué ha hecho?
Adecuado/a	Tiene las virtudes que convienen	¿Qué virtudes son?
Admirado/a	Es un ejemplo para el entorno, encarna los valores del modelo social admitido.	¿Qué valores son?
Admitido/a	Ha conseguido demostrar que cumple los requisitos del entorno, su valía	¿Cuáles son los requisitos? ¿Qué valores ha mostrado?
Adulado/a	En realidad no vale tanto como se dice, el entorno el alaba porque no lo conocen suficientemente	¿Cómo es en realidad?
Cariñoso/a	El entorno está bien predisposto hacia él y quiere	¿Qué está consiguiendo?

	corresponder	
Afrenta	Le atribuyen defectos o pretensions que no tiene	¿Qué le atribuyen?
Afín / Próximo/a	Comparte las ideas y proyectos del entorno	¿Qué ideas? ¿Qué proyectos?
Agraviado/a	Ha cumplido las condiciones que pedía el entorno y no le ofrecen el aprecio debido	¿Qué condiciones? ¿Que esperaba obtener a cambio?
Agudo/a	Manifiesta una especial capacidad de ver cosas no evidentes	¿Qué ve?
Alegre	Todo sucede según las expectativas	¿Qué esperaba?
Alterado/a	Incapaz de mantener el equilibrio interno	¿Qué le desequilibra?
Amargado/a	Lo fundamental le va tan mal que no puede disfrutar del accesorio	¿Qué es lo esencial?
Animado/a	Presupone que los planes saldrán bien	¿Qué planes tiene?
Ajeno/a lejano/a	Las circunstancias o personas del entorno no tienen nada que ver con sus intereses	¿Qué le interesa?
Amable	El entorno le considera de una manera positiva	¿Cómo lo ven?
Angustiado/a	Las circunstancias le niegan alcanzar los objetivos	¿Qué objetivos tiene?
Aferrado/a (apegado/a)	Necesita mucho algo por no estar solo o inseguro	¿Qué necesita? ¿En qué aspectos?
Apenado/a	Ha dado una imagen negativa	¿Cómo lo ven?



	tiva de sí mismo, ha perdido prestigio	
Apreciado/a	Se siente valorado en sus capacidades	¿Qué capacidades piensa que tiene?
Aprobado/a	Siendo la valoración del entorno por lo que ha hecho	¿Que cree haber hecho?
Apto/a	Ha superado una prueba y merece el apoyo del entorno	¿Qué ha superado? ¿Qué apoyo espera?
Atendido/a	Puede confiar en el entorno que lo cuida y lo valora bien	¿En qué quiere confiar? ¿Como lo valoran?
Atormentado/a	No puede resolver una cuestión esencial	¿Cuál?
Atractivo/a	Tiene algo que los demás admiran	¿Qué tiene?
Atraído/a	Algo en el entorno es de gran importancia para él	¿Qué cosa? ¿Por qué objetivo?
Avergonzado/a	Lo ven como una persona deficiente o que ha fallado	¿En qué aspecto?
Benévolo/a	Puede permitir que el entorno rompa levemente las normas	¿Cuál es la norma estricta?
Bondadoso/a	Juzga a los demás de forma altruista	
Calificado/a	Reconocido como valioso en algún aspecto	
Caprichoso/a	Puede saltarse las normas porque ha cumplido con creces con sus obligaciones	
Cariñoso/a	Inclinado a mostrar el afecto	

	to por el entorno	
Celoso/a	Su posición está en peligro porque no tiene suficiente valía	
Censurado/a	No aprueban sus actos y lo rechazan	
Compasivo/a	Siendo lo que pasa en el entorno	
Competente	Se siente con capacidades o habilidades adecuadas para atender el entorno	
Complacido/a	El entorno ha actuado como esperaba	
Confiado/a	Todo el entorno indica que se cumplirán los proyectos	
Conmovido/a	Las circunstancias le impiden mantener el equilibrio interno	
Contento/a (alegre)		
Corriente / Vulgar	No tiene nada de especial	
Cordial	Unido a las esperanzas e intereses del entorno	
Correcto/a	Actúa estrictamente según lo que se espera de él	
Creativo/a	Se siente capaz de dar respuestas originales	
Crítico/a	Se siente inclinado a ver los defectos del entorno	
Culpable/a	El entorno le considera responsable de haber provocado unas circunstancias	

	desagradables para los demás	
Decente	No trata de engañar a nadie	
Decepcionado	Las esperanzas en ciertas personas, objetos o personas no han cumplido	
Deficiente	Le faltan las virtudes básicas	
Defraudado	La han engañado	
Denigrado/a	Han ensuciado su imagen pública	
Desacreditado/a	Le niegan poseer los valores que tiene	¿Qué valores le niegan?
Desafortunado	No tiene suerte	¿Respecto a qué objetivo? ¿Por qué causa?
Desanimado/a	Presupone que las cosas saldrán mal	¿Qué cosas? ¿Cuáles son sus objetivos?
Despegado / desvinculado/a	Puede prescindir del entorno	¿Para cumplir qué objetivos?
Desautorizado/a		¿Por qué causa? ¿Qué valores son negados?
Descalificado/a		¿En qué área?
Desconfiado/a		¿Qué proyectos tiene? ¿Qué le han prometido? Exactamente, ¿qué le hace desconfiar?
Desconsolado/a		¿Como considera la realidad?
Desgraciado/a		¿En qué, concretamente?

		¿Por qué motivo?
Desencantado/a		Como creía que era?
Desengañado/a		Como creía que era?
Desgraciado/a		Qué proyectos tiene? Concretamente qué esfuerzos?
Desilusionado/a		Qué esperaba?
Desinteresado/a		Qué desea? ¿Qué le interesa? Como juzga el entorno?
Desmoralizado/a		Qué obstáculos?
Desolado/a		Qué esperaba? ¿Qué ha perdido?
Despreciado/a		Qué virtudes? No cuentan, para qué?
Desprestigiado/a	Ha perdido la consideración pública de sus virtudes	Qué virtudes? Exactamente cómo?
Difamado/a	Cuentan algo falso de él	¿Qué le atribuyen?
Discriminado/a	Se le ignora a pesar de cumplir las condiciones	¿Qué condiciones? Exactamente cómo?
Disgustado/a	No le gusta la actuación del entorno	Qué esperaba?
Diferente	No se siente igual que el entorno	¿Cuáles son las diferencias?
Dividido/a	Incapaz de elegir entre dos opciones (o más)	¿Qué ve de positivo en cada una de ellas?

Dolido/a		
Ejemplar		
Emocionado/a		
Encantado/a		
Egoísta		
Envidioso/a		
Envidiable		
Entusiasmado/a		
Especial		
Estafado/a		
Estúpido/a		
Esperanzado/a		
Eufórico/a	No puede creer que tenga tanta suerte	¿Qué esperaba?
Excluido/a	No lo tienen presente por temas del colectivo	¿Qué papel esperaba jugar?
Falso/a	Siendo que dice lo contrario de lo que piensa	¿Qué piensa en realidad?
Feliz	Todo según lo que espera	¿Qué espera?
Feo/a	Está lejos de los cánones de belleza física	¿Cuáles son?
Generoso/a	Entrega más de lo que el entorno espera	Cuanto más? Con qué intención?
Gracioso/a	Despierta la hilaridad del entorno	¿Qué ridiculiza? Con qué intención?
Hábil	Soluciona los problemas con facilidad	¿Qué problemas?

Hastiado/a	Nada justifica su interés y está tentado a abandonar	¿Qué le interese realmente?
Honesto/a	Se muestra sincero al margen del entorno	¿De qué acusa a los demás? Qué verdad dice?
Herido/a	Se siente atacado	En el que se apoyan para atacarlo? Concretamente, ¿cómo?
Heroico/a		¿Qué esperaba?
Hipócrita		¿Qué piensa? Para qué necesita el entorno?
Honrado/a		A quién podría engañar? Concretamente, ¿cómo?
Idealista		Exactamente qué? ¿Cómo cree ser?
Idiota		¿Qué imagen debería dar? Concretamente, ¿cómo?
Ignorado/a		En el que debería contar? Para qué los necesita?
Iluminado/a		¿Cómo contacta?
Ilusionado/a		¿Qué espera?
Imperfecto/a		¿Cuáles?
Importante		¿En qué sentido? ¿Qué aporta?
Impopular		¿De qué lo acusan? ¿Qué valores le niegan?
Incomprendido/a		¿Cuáles son?
Indiferente	Lo que sucede no cambia	¿Qué intenciones tiene?

	sus intenciones o intereses	Qué intereses tiene?
Indignado/a	No quiere admitir como posible la conducta del otro	Qué conducta? ¿Por qué motivo?
Infeliz	Nada según lo esperado	
Inferior	Está por debajo de la media de valores sociales.	
Inmoral	Practica lo que los demás consideran mal	
Inspirado/a	Encuentra soluciones de manera intuitiva	
Insultado/a	El entorno le atribuye un déficit en algo que destaca	
Íntegro/a	No saca provecho de las debilidades en el alienas	
Interesado/a	Cree que puede sacar provecho de las circunstancias	
Intuitivo/a	Prevé lo que pasará	
Liberado/a	Ha dejado el que el limitaba	
Listo/a	Ve circunstancias que los demás no ven	
Malo/a	No actúa según los valores morales	
Maltratado/a	No lo tratan como deberían	
Marginado/a	El entorno le tiene menos en cuenta que los demás	
Mártir	Se sacrifica para defender	

	algo o alguien	
Mediocre	No destaca en nada	¿En qué basa el juicio? ¿Cómo cree que debería ser?
Melancólico/a	Ve la realidad actual con tonos grises	Qué añora?
Minusvalorar	No se valoran sus virtudes	Qué virtudes no le consideran?
Miserable	No quiere reconocer lo que es justo	El qué, exactamente? ¿Por qué motivo?
Misericordioso/a	Perdona el mal que le han hecho	Qué cosas perdona? Con qué intención?
Molesto/a	El entorno no ha respetado ciertas normas o consideraciones que le deben	Concretamente qué? ¿Cómo cree que le ven?
Negativo/a		
Orgulloso/a		
Perfecto/a		
Pesimista		
Pleno/a		
Pletórico/a		
Querido/a		
Reconocido/a		
Rehusado/a		
Respetando/a	El entorno le confiere autoridad	¿En qué materia? Exactamente, ¿cómo?
Ridículo/a	Da una imagen que no quiere dar	Qué imagen da? Qué quisiera dar?



Ruina	Niega lo que podría dar	Que niega?
Satisfecho/a		
Sincero/a		
Superior		
Sutil		
Tonto/a		
Torpe		
Trascendente	Resalta valores espirituales	¿Qué, exactamente?
Triste	No se cumplen las expectativas, no podrá cumplir sus objetivos	¿Qué expectativas tenía?
Unido/a	Con los mismos valores que el entorno	¿Qué valores?
Valorado/a	Cuenta con el apoyo del entorno	¿En qué aspectos?
Voluntarioso/a	Pone más esfuerzo de lo ordinario	Exactamente cómo? Con qué intención? ¿Qué quiere compensar?
Vacío/a	No hay nada en el entorno, ni a su existencia que le dé sentido	¿Que considera imposible de alcanzar?

## 12. Diccionario de actitudes o acciones (como nos mostramos al exterior, qué hacemos)

Actitud	Para hacer notar que ...	Y conseguir ...
Abatido/a	No tiene suficiente fuerzas para enfrentarse a las circunstancias	Despertar la compasión para que le ayuden o no le exijan más
Abierto/a	Está expectante, porque supone que sacará provecho de la experiencia	Quiere que los demás lo incluyan en los SEUR proyectos
Absorto/a	Está ocupado en algo muy importante que le reclama toda su atención	Que nadie le moleste. No quiere saber nada del entorno.
Acabado/a		
Acobardado/a	No tiene suficiente fuerzas para enfrentarse a lo que sucede	
Acosado/a	Se siente demasiado presionado por el entorno	
Agotado/a	Ha gastado todas las energías y necesita descansar	Quiere que el entorno aplazar el cumplimiento de sus obligaciones.
Agresivo/a	Considera el entorno hostil y que no le queda más remedio que intentar destruirlo	Que el entorno renuncie absolutamente a sus pretensiones
Alborotado/a	Ha descubierto algo muy importante y reclama la atención para confirmarlo	Que el entorno esté por él.
Alerta	Toda su atención se dirige a lo que sucede.	Quiere demostrar que también lo considera relevante.

Apagado/a	Su interés es bajo	No quiere que le pidan más atención de la que quiere dar
Apático/a		
Apocado/a		
Aturdido/a	No puede integrar lo que sucede	Quiere tener más tiempo para integrar lo que pasa, quiere poder diferir la respuesta
Brusco/a	No está de acuerdo con el entorno ni quiere más argumentos para cambiar de opinión	No quiere que nadie insista en convencerle.
Cansado/a		
Cínico/a	Intenta anular los demás ridiculizando sus posiciones	Quiere mostrarse superior en el entorno
Cohibido/a	La preocupación por quedar bien le impide abordar con tranquilidad lo que se le pide	No quiere ser el centro de atención.
Colaborador/a		
Combativo/a		
Competitivo/a		
Comprensivo/a		
Comunicativo/a		
Concupiscente	Quiere mostrar su interés por los placeres de los sentidos	Quiere relacionarse con el entorno sin las barreras morales habituales
Confuso/a		
Decidido/a		
Derrotado/a		
Desafiando/a		

Desagradable		
Despreocupado/a		
Desprevenido/a		
Disciplinado/a		
Dramático/a		
Encogido/a		
Enfadado/a		
Enérgico/a		
Ensimismado/a	Pendiente de sus reflexiones interiores	No quiere que el entorno le distraiga
Escandalizado/a		
Escéptico/a		
Espléndido/a	Quiere mostrarse más generoso de lo esperado	Quiere ser considerado alguien especial.
Exaltado/a		
Formal		
Grave		
Hostil		
Humilde		
Impecable		
Impaciente		
Implacable		
Impotente		
Impulsivo/a		
Incapaz	Intenta mostrar que, con los	Quiere ser excusado de

	medios que dispone, no puede alcanzar los obectius que el entorno le propone	seguir intentándolo
Incómodo/a		
Inseguro/a		
Intolerante		
Irritado/a		
Justiciero/a		
Lacónico/a		
Llorón/a		
Lascivo/a		
Liberal		
Limitado/a		
Malhumorado/a		
Mártir		
Maternal/paternal		
Medido/a		
Miedoso/a		
Moderado/a		
Natural		
Negociador/a		
Obediente		
Obligado/a		
Obsesionado/a		
Obtuso/a		

Ocupado/a		
Ofuscado/a		
Oportuno/a		
Oprimido/a		
Ordenado/a		
Organizado/a		
Ostentoso/a		
Pacífico/a		
Partidario/a		
Patoso/a		
Pecador/a		
Peligroso/a		
Pensativo/a		
Perdido/a		
Vago/a		
Permisivo/a		
Perplejo/a		
Perseverante		
Persistente		
Persuasivo/a		
Prevenido/a		
Preocupado/a		
Prepotente	Quiere dar la imagen de estar por encima de los demás	Quiere evitar que el entorno lo cuestione
Provocativo/a		
Prudente		

Rebelde		
Receloso/a		
Receptivo/a		
Reflexivo/a		
Relajado/a		
Relegado/a		
Rehecho/a		
Reservado/a		
Resentido/a		
Reservado/a		
Resuelto/a		
Resignado/a		
Reticente		
Riguroso/a		
Sereno/a		
Serio/a		
Servil		
Sobrado/a		
Sociable		
Solemne		
Sorprendido/a		
Sosegado/a		
Sucio/a		
Sufrido/a		

Sumiso/a		
Rígido/a		
Torpe		
Tozudo/a		
Tranquilo/a		
Ufano/a		
Vacilante		
Variable		
Vencido/a		
Vengativo/a		
Veraz		
Vigoroso/a		
Violento/a		
Virtuoso/a		
Vulnerable		