

Butlletí de dubtes

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Butlletí 08

[30 de novembre 2018]

Índex

Utilitat del butlletí	3
Sobre analitzar patrons de conducta	4
Sobre desemascarar al personatge	9
Dubtes del grup Online	
Sobre la autoobservación	11
Sobre pensamientos, sentimientos y acciones	19
Sobre después de ver la sesión en directo	22
Sobre el insulto y la proyección	26
Sobre no tener situaciones para analizar	28

Utilitat del butlletí

Planteja els teus dubtes i experiències al correu electrònic de la Marta info@aulainterior.com, o mitjançant el formulari de dubtes que trobaràs a www.aulainterior.com/ca, fent clic a **ALUMNES** (en la part superior).

En plantejar la pregunta, t'agraeixo que ho facis sense donar dades personals, així m'evites la feina de treure-les i serveix per a tothom.

MOLT IMPORTANT: fes només preguntes sobre els CONTINGUTS del curs. No faig teràpia i no sóc psicòleg, així que no em plantejis temes que no siguin del curs: "m'he de casar amb tal persona?", "he de matricular-me a tal assignatura?", etc. Recorda: només preguntes relacionades amb el contingut del curs.

Si rebo diversos correus d'un mateix dubte, només en poso un però de manera que contesti totes les persones que tenien aquesta dificultat i, a més, sigui útil per a les persones que no l'havien plantejada.

Veuràs que normalment contesto dins dels correus que heu enviat, així és com si estiguéssim dialogant i és més fàcil de diferenciar les preguntes de les respostes.

No cal que llegiu tot el butlletí si no podeu: mireu l'índex i podreu escollir aquelles preguntes que us semblin més útils per a la vostra situació actual. Us sembla?



Sobre analitzar patrons de conducta

Hola Daniel,

¡Hola!

Estic intentant fer l'exercici de la situació per veure els patrons de conducta, però no estic molt segura si ho estic fent bé. t'envio tot el que he fet, es una mica llarg.....

D'acord. El llegeixo i contesto les preguntes que em facis sobre l'exercici, d'acord?

El personatge esta treballant amb unes companyes via Skype

Pregunta: abans havies escrit l'anècdota com una redacció normal i després l'has passada a aquestes frases curtes amb el personatge com a subjecte? Espero que sí!! En cas contrari ho has de fer per ser més fidel a la realitat: primer ho descrivim normal i, després, tallem les frases...

I espero que no hagi deixat cap frase, ni les hagi canviades. Ho comproves? Com no les has posades no t'ho puc dir...

Què pensa el personatge de treballar VIA SKYPE amb els companyes

Què sent el personatge de treballar VIA SKYPE amb les companyes

Què vol aconseguir treballant VIA SKYPE amb les companyes

He afegit VIA SKYPE perquè tu ho havies saltat i està a la frase. Just era això el que t'indicava quan preguntava no t'hagis deixat cap frase o tros d'informació rellevant (no sé si l'SKYPE és o no rellevant)

El personatge s'ha de posar d'acord amb un tema

Què pensa el personatge de posar-se d'acord per consensuar temes

Què sent el personatge quant s'ha de posar d'acord amb altres persones sobre un tema

Fixa-t'hi que la primera pregunta i la segona no són idèntiques i ho haurien de ser: només canvia "Qui pensa..." "Qui sent...". Haurien de partir de la frase d'origen, no fer-ho és, sense adonar-nos, manipular el resultat i resulta arriscat.

El personatge opina que costa molt posar-se d'acord perquè tenen visions diferents

Què pensa el personatge de les visions dels demes

Què sent el personatge quan els demès tenen visions diferents

Fixa-t'hi que la primera pregunta i la segona no són idèntiques i ho haurien de ser: només canvia "Qui pensa..." "Qui sent...".

El personatge s'ha posat molt nerviós

Què pensa el personatge del fet de posar-se nerviós

Què sent el personatge quant es posa nerviós

Què vol aconseguir posant-se nerviós

El personatge diu que ha costat molt consensuar un tema i que al incorporar-se una altra companya un altre cop a començat la discussió

Jo separaria aquesta frase en dos perquè hi ha dues idees diferents:

El personatge diu que ha costat molt consensuar un tema

El personatge pensa que incorporar una altra companya ha fet iniciar de nou una discussió

Què pensa el personatge del fet de començar un altre cop la discussió

Què sent el personatge quant es torna a la discussió

Fixa-t'hi que la primera pregunta i la segona no són idèntiques i ho haurien de ser: només canvia "Qui pensa..." "Qui sent...".

Aquí les preguntes haurien de ser les de la frase. En el teu cas són semblants, però no són les de la frase i això ens pot despistar.

Les preguntes serien:

Què pensa de que hagi costat molt consensuar un tema?

Què sent de que hagi costat molt consensuar un tema?

Què pensa del fet que incorporar una altra companya hagi fet iniciar de nou una discussió?

Què sent del fet que incorporar una altra companya hagi fet iniciar de nou una discussió?

El personatge diu que cada membre havia entès una cosa diferent

Què pensa el personatge del fet que cada membre entengués una cosa diferent

Què sent el personatge quan cada membre entén una cosa diferent

El personatge s'ha posat molt nerviós

Què pensa el personatge del fet de posar-se nerviós

Què sent el personatge quant es posa nerviós

Què vol aconseguir posant-se nerviós

El personatge diu que no ho suporta

Què pensa el personatge del fet de no suporta la situació

Què sent el personatge quant no suporta una situació

Fixa-t'hi que la primera pregunta i la segona no són idèntiques i ho haurien de ser: només canvia "Qui pensa..." "Qui sent...", han d'estar relacionades amb la frase d'origen: no ho pots canviar!

Les frases serien:

Què pensa de dir que no ho suporta?

Que pensa de dir que no ho suporta?

I com és DIR és una acció:

Què vol aconseguir dient que no ho suporta

El personatge ha dit que no podia més

Què pensa el personatge del fet de no poder més amb la situació

Què sent el personatge quant no pot més davant una situació

Això no està repetit de l'anterior?

El personatge ha dit que fessin el que volguessin que ell plegava

Això s'hauria de partir en dues frases, perquè són dues idees i cada idea té una frase:

El personatge diu que facin el que vulguin.

El personatge diu que ell plega

Què pensa el personatge quan diu que facin el que vulguin?

Què sent el personatge davant d'aquesta situació

Què desitja obtenir el personatge del fet de plegar i desentendre's de la situació

Has de fer les preguntes sense manipular les frases (a dalt les has canviades: no són idèntiques a la frase original... ni entre elles: en una parles de dir "que facin el que vulguin" i en l'altre de "plegar i desentendre's de la situació").

Que pensa...

Què sent...

Que vol aconseguir en...

dir que facin el que vulguin?

Que pensa...

Què sent...

Que vol aconseguir en...

dir que ell plega?

El personatge diu que la seva resposta la fa sentir malament

El personatge que pensa de no poder evitar sentir-se malament

Què sent el personatge amb aquesta situació

El personatge diu que no pot controlar-ho

Què pensa el personatge quan diu que no pot controlar-ho

**Què sent quant no pot controlar una situació
M'han ajudat els butlletins...però segueixo tenint dubtes.**

Bé, espero que amb les indicacions d'abans, ja ho vegis.

Vas molt bé, però hi ha petites millores a fer:

- 1.- Partir del text original i assegurar-te que, en partir les frases no les canvis
- 2.- No canviar les frases en fer les preguntes
- 3.- Contestar totes les preguntes... i un cop contestades tornar a posar preguntes... i així un altre cop... i un altre... i un altre... i un altre... i un altre... i un altre... i un altre... i un altre... i un altre... i un altre... i un altre... i un altre... fins que no quedi res per a dir!

Però vas molt bé. Només són aquests detalls que, en aplicar-los veuràs una gran diferència.

Gracies. Estic molt agraïda a tu pel curs, i per haver-me apuntat

Sí, és un curs molt útil i assequible per a quasi tothom....

M'alegro que estiguis content/a de ser-hi! Jo també ho estic.

:)



Sobre desemascarar al personatge

Hola de nou Daniel!

Bon dia!

Això d'anar desemascarant el personatge és una tasca que deixa el mateix personatge força "fotut"Realment t'adones de que estàs empresonat i és una sensació molt desagradable i limitant...

Ho entenc.

I quan passi: observa aquesta sensació: també és del personatge! Just al desembre ho abordem: és l'ego-ideal renyant-te i fent-te creure que ell no és el personatge, sinó el teu jo essencial que et renya per guiar-te...

Mentida podrida: és una cara més del personatge i t'animo a posar la càmera per captar aquest que et critica i angoixa.... una altra cara del personatge!!

Procuo observar-me i a mesura que vaig adonant-me de que sóc molt bona actriu (jejeje) sóc més conscient del meu engany...

Sí! Sorprenent, oi? Sóc unes actrius i actors de primera!! Ni la Bette Davis!

Aquí és on et demano el teu consell: Ens hem d'observar amb tendresa, sense judici,

Efectivament!

però no puc evitar pensar que serà molt difícil alliberar-me de tants anys de personatge...

I t'animo a observar-ho quan això passi: és una altra cara del personatge que prens com el teu jo veritable... per això no ho observes!

Posa la càmera a la que critica o es queixa! Aquí també hi han unes creences, una programació, un automatisme...

La voluntat de fer-ho hi és, per això estic fent el curs entre d'altres coses, però el meu personatge em torna a atrapar i em venen pensaments decebedors... com fer bé la feina evitant que el mateix personatge m'ensarroni?

Observant al que es queixa i vol resultats ràpids i critica... és el personatge i si no l'observes, t'acabes identificant amb ell...

Ho veus, oi?

:)

Observant i procurant mantenir la calma, suposo...

Sí: però observant al que critica.

Pots deixar d'observar el que ara miraves i gires els focus i les càmeres vers al que critica i es queixa!! Així el comences a desarmar: també forma part de la seva estructura!

Em pots orientar? Crec que estic vivint aquesta angoixa emocional que expliques al dossier.

Espero que el que he dit et sigui útil!!

Gràcies!!

A tu! Segur que això també li passa a molta més gent! I és normal dins el procés: ara al desembre ho abordem....

:)

DUBTES DEL GRUP ONLINE

Sobre la autoobservación

Hola Daniel,

¡Hola!

De nuevo gracias por tu dedicación.

A vosotras/os: realizar este curso también para mí es un placer y una oportunidad de seguir profundizando.

Mi pregunta es sobre el objeto de mi observación, resulta que desde un tiempo para aquí, mi estado de salud se ha convertido en el centro de todo, tanto es así que incluso observo mi personaje fuera de su rol, antes podía ver como no hacía otra cosa que buscar la mejora profesional, la mejora en el deporte, etc....o sea perseguir su yo ideal de forma obsesiva, pero ahora siento una liberación en este sentido.... me explico...parece haber cambiado el contenido de mi yo ideal , ahora es mi salud básicamente, día que estoy mejor, soy feliz, día que empeora me siento muy desdichado....mi pregunta es , ¿debo abordar este tema tan importante de la salud ? Pienso que es demasiado denso para observar, profundizar ahora, ¿qué me aconsejas?

En realidad, el tema de la salud es solo otro tema. No es “EL” tema de tu personaje. Creo que “EL” tema tiene mucho más que ver con una estructura que se obsesiona con algo (la salud, la mejora en el deporte, el rol profesional...) más que con el objeto de esa obsesión.

Por lo que dices, intuyo que ahora tienes una fuerte identificación con tu cuerpo y tu estado de salud físico y psíquico. Intuyo que eso te puede dificultar la observación, así que, hasta que tengas un poco más de práctica, te puede ser más fácil observar otras cosas. O, por lo menos, no observar nada de salud si antes no has observado, como mínimo, dos temas diferentes.

¿Te parece?

Estoy seguro que esa programación de “obsesión”, de “buscar el éxito”, de “ser excelente” o lo que sea que se encuentre en la base de tu preocupación por la salud también se manifestará en el resto de tu vida.

Por eso, creo que vas a verlo igualmente. ¿Te parece? Acabarás viendo lo mismo, pero al ser temas con los que tienes menos identificación, podrás verlos mejor.

¿Lo pruebas?

Naturalmente, puedo estar equivocado. Pero creo que hay grandes posibilidades de que te sea útil... ¿Te animas a probarlo durante un par o tres de semanas?

Gracias.

¡A ti!

Hola Daniel,

¡Hola!

Una duda sobre la observación del personaje con la técnica 1.

Cuando observo al personaje como si fuera el vecino, a veces no sé si soy objetiva. Veo que mi personaje es bastante criticón y justiciero conmigo misma y eso hace que a veces no sé si soy objetiva o si es el personaje que me critica.

¡Pues observa al personaje criticón como si fuera una vecina!

¿Qué diría eso de ella y su programación?

¿Con que intención se auto-critica? ¿Qué obtiene de ello?

Ya ves: en lugar de dar crédito a la crítica... ¡la conviertes en objeto de observación!

¿Te parece?

Por ejemplo: una tarde estoy con mis amigas y hablo bastante y hago bromas. Al observarme puedo decir: se hace la interesante, quiere mostrarse.

¡Bien visto!

Y quizás: le gusta mostrarse aguda, quiere parecer inteligente, quiere destacar.... o algo así, ¿verdad?

Pero luego pienso, bueno tampoco es para tanto.

¡Pues ahí vuelves a observar!

Si fuera una vecina que se dijera eso tras observarse y haberse visto intentando hacerse la interesante... ¿qué diría eso de ella y su programación?

Je, je, je...

¡Dale la vuelta y obsérvalo! ¡Ahí hay tarea!

Je, je, je... ¿lo ves?

¡Es que siempre tenemos la oportunidad de observar! ¡El personaje es la monda: siempre presente!

Es el personaje que juzga que me hago la interesante???

Me hago un poco de lío, ¿algún consejo?

Sí, creo que en el punto anterior te lo acabo de dar, ¿verdad?

:)

Sobre la angustia intelectual y el sentimiento de inseguridad. Me sentí muy identificada cuando nos hablaste de la angustia intelectual, la frase “no sé quién soy”, me la he repetido tantas veces, desde hace tantos años. Cuando te lo oí decir me sentí muy comprendida, esa sensación de falta de identidad que mencionaste es una constante en mí. Muchísimas veces tengo el sentimiento de inseguridad. He intentado hacer la técnica 2 de observación, la del diccionario con ese sentimiento, inseguridad no tiene la pregunta pero deduzco: Inseguridad: sentir que hay algún riesgo o peligro y me pregunto: ¿Cuál es el peligro? Y suele salirme que yo no sea válida, que yo no haga bien las cosas, que yo haga daño a los demás, depende de la situación. ¿Estaría la inseguridad relacionada con esa angustia intelectual? yo lo intuyo muy unido: inseguridad y angustia emocional. ¿Mis observaciones van por buen camino?

Yo creo que sí. La angustia intelectual es el origen (la causa) de tu sufrimiento emocional. Vamos, lo deduzco por lo que cuentas.

Por ello, cuando en febrero nos planteemos trabajos concretos de reequilibrio de los 3 centros verás que, al fortalecer el intelectual y tu sentido de identidad, el dolor emocional irá remitiendo....

Pero ahora, vamos a seguir observando. Resulta importante captar bien lo que nos ocurre y llegar a febrero con muuuuchas ganas de quitárnoslo de encima: ¡y la observación reiterada nos ayuda a ello!

¿Te parece?

Una tercera duda.

Veo a mi personaje muy perfeccionista, obsesivo, intuyo que quizás ese

perfeccionismo está relacionado con la creencia de no ser “válida”, como si fuera una forma de buscar lo que pienso que me falta.

Sí, es muy posible.

Pero ahora solo observa y lo que haya irá saliendo a la luz.

Te animo a mirar, sin juzgar y verás como irá todo saliendo a la luz.

Mirar para ver, sin juicio... ¡te aseguro que la observación es muy y muy útil!

Y también observo, bueno eso ya hace años que lo observo, esa personalidad obsesiva que tengo, ahora diría ese personaje obsesivo que tengo: todo lo tengo pensar, analizar, darle mil vueltas. ¿Encajaría eso también con la sensación de inseguridad? Te pregunto por tener un poco de orientación en el camino.

Creo que sí. Sobretudo si resulta que, por mucho que pienses, te cueste estar segura/o de haber llegado a una conclusión o respuesta válida.

Es muy típico de personas con este déficit: pensar mucho, pero quedar atrapadas en el pensamiento como si fuera un bucle porque les cuesta llegar con agilidad a conclusiones...

¿Lo observas en ti?

Me da la sensación que tengo mucho trabajo por delante y por ello estas últimas semanas me estoy desanimando un poco, pero quiero pensar que como nos dices, si hago el trabajo el fruto llegará en algún momento.

Sí, no te preocupes. Tienes el mismo trabajo que los demás.

Todos los personajes son iguales: pues nos impiden ser.

Ahora solo tienes que irlo viendo... ¡y creo que lo estás haciendo! Por lo tanto, ¡vas bien! Así que, no te preocupes, estás avanzando...

Por cierto, si te preocupas: ¿puedes observar esa preocupación como parte del personaje?

Justo esto es lo que vamos a ir abordando durante el mes de diciembre: la

parte del personaje que llamo ego-ideal y que, sin embargo, suele confundirse con nuestro yo.... como si el que nos riñe no formase parte de la programación ¡y sí que forma parte de ella!

¡Pues a observar también al que riñe o se desanima! Y todavía verás más.

Pero no lo dudes: vas bien.

¡Adelante!

¡Gracias!

¡A ti!

¡Hola!

¡Buenos días!

Desde que estoy observándome, y pongo la cámara, me doy cuenta que hay momentos de tensión en mí y se produce un diálogo entre dos personas internas, una habla y la otra contesta incluso a veces en voz alta, me pasa más a menudo ahora.

Bueno, no creo que ahora te pase más a menudo. Creo que te pasará con la misma intensidad que antes, pero ahora te das cuenta mientras que antes no lo percibías...

Al observarlo, ha salido a la luz.

Este diálogo es normal. El personaje no es monolítico, sino que tiene dos piezas (por decirlo así): el ego-idea y el ego-ideal. Lo habitual es que se produzca un diálogo entre ellos bastante a menudo. Esto (que generalmente pasa desapercibido) se hace más evidente cuando se empieza a observar: es lo que te está pasando a ti.

Precisamente en diciembre empezaremos a trabajar el ego-ideal: para mantener la observación en las dos piezas, en el conjunto, en la totalidad.

Luego observo las conversaciones y le pregunto al personaje sobre lo que piensa o siente de ese dialogo.

Pero no llego a grandes profundidades. A veces el personaje se queda bloqueado.

En realidad, no hay que preguntarle al personaje (las preguntas solo las usamos en el ejercicio escrito: “¿qué piensa de...?”, “¿qué siente de...?”).

La gran mayoría de veces no lo hacemos por escrito, sino que, simplemente, observamos. Y ahí no preguntamos al personaje sino que procuramos que la misma observación nos haga ver pautas y respuestas evidentes: “el personaje está llamando la atención”, “el personaje se hace la víctima”, el personaje quiere que le agradezcan lo hecho”, etc.

Ya ves: mirar y captar lo que ocurre.

No le preguntes nada.

Pero mira con objetividad: ¿está matando el tiempo porque lo que hace le aburre?, ¿busca reconocimiento?, ¿persigue ser el centro de atención?, etc.

Mirar y captar. No le preguntes nada: de su acción verás cosas. Eso es lo importante.

No hay que preguntar, no hay que juzgar, no hay que criticar, no hay que intentar cambiar... mirar y comprender.

¿Te atreves?

¡Pues adelante!



Sobre pensamientos, sentimientos y acciones

Hola, Daniel!

¡Buenos días!

Tengo varias dudas sobre pensamientos , sentimientos y actuaciones.

¡Pues adelante con ellas! Este espacio es, precisamente, para ir respondiendo las dudas...

Tengo miedo, tengo tensión en el cuerpo, estoy nerviosa ¿son pensamientos?;

La tensión y el miedo son sentimientos: se viven corporalmente. Los notas, ¿verdad?

Mostrarte nerviosa (si te muestras así en lugar de disimular o algo similar) es una acción, generalmente provocada por un sentimiento de “impaciencia”, “opresión”, “miedo” o similar.

siento miedo, siento tensión en el cuerpo, siento que estoy nerviosa ¿son sentimientos?

Bueno, creo que he respondido en el punto anterior, ¿verdad?

: -)

Cuando siento miedo, ¿he pensado antes que tengo miedo?

No.

El miedo no viene de pensar que tengo miedo, sino de pensar en ALGO que nos asusta.

Por ejemplo: pensar que te vas a poner enfermo/a y que no te curarás, pensar que no vas a llegar a fin de mes, pensar que te van a quitar algo importante para ti...

Por lo tanto, cuando tenemos miedo es muy útil investigar qué creo que está amenazando mi supervivencia o similar. Ir a la idea que me asusta.

¿De acuerdo?

Incluso la gente que dice que tiene “miedo al miedo”, en realidad no es eso, sino que piensan (recuerdan o similar) un momento de angustia y piensan que se va a reproducir... y ese pensamiento hace aparecer el miedo ahora.

Lo digo para remarcar que el miedo no puede aparecer sin un juicio previo, un pensamiento previo.

El miedo siempre nace de pensar que estoy en peligro: ¿qué es lo que me pone en peligro? ¿qué peligro estoy a punto de vivir? ¿qué perderé inevitablemente con ese peligro?

¿Lo ves? ¡Dale unas vueltas!

El pensar que es el personaje el que tiene miedo, o está enfadado, me libera y me hace sentir bien. ¿Es quizá esto lo que tengo que pensar?

No.

Mira, en realidad, cuando observas ves que ese miedo o ese enfado es mecánico y nace de una idea con la que te habías identificado.

Al verlo, es más fácil desidentificarte y, claro, te liberas.

Pero la liberación no nace de pensar que es del personaje, sino de VER que forma parte de una programación o personaje. Reitero: no es por pensarlo, sino por darte cuenta. ¡Muy distinto!

Por lo tanto, no te animo a pensar que “eso es del personaje”: sería puramente mental y no funcionaría. Sino que investigues su origen, que lo observes... y al hacerlo te será más fácil no identificarte y, claro, la liberación será una consecuencia.

No podemos vivir esa consecuencia sin crear la causa. Y la causa es mirar, observar dándome cuenta que yo no soy eso, viendo que eso solo es mi programación. Pensarlo no sirve, verlo sí.

¡Uf! ¡Espero que me haya explicado con claridad y no me haya liado demasiado.

Si no me he explicado bien (léelo tres o cuatro veces), no dudes en preguntármelo de otra forma a ver si así me explico mejor... ¿Te parece?

Gracias

A ti por la oportunidad que nos ha dado tu pregunta para reflexionar y profundizar.



Sobre después de ver la sesión en directo

Hola Daniel,

¡Hola!

Quería contarte algo que me pasa los lunes por la noche después de la sesión de aula interior. Esas noches me cuesta mucho dormir, no puedo dejar de pensar en el curso en sí.

Justo he hablado de esto en otra pregunta de este mismo boletín: no dudes en consultarlo. ¿De acuerdo?

No es nada en concreto, voy pensando lo que has dicho, me observo, a donde nos llevará la observación, como hay que hacerlo... En algunos momentos de mi vida que he hecho algunas terapias, el día que iba a la terapia también me pasaba. Me cuesta mucho dejar de pensar y me entra ansiedad al ver que no me puedo dormir y anticipo que iré zombi al día siguiente y que no podré disfrutar del día siguiente.

Sí. La ansiedad te entra al anticipar (pensar) que al día siguiente irás zombi y otros pensamientos que le siguen: todo irá mal, tendré mal humor, será un día terrible, me echarán del trabajo o lo que sea.

Lo digo para remarcar que la ansiedad no nace del hecho de pensar, sino de lo que piensas. Si pensaras cosas hermosas, te relajarías y te dormirías gozosamente.

Si, en ese momento, en lugar de darte permiso para pensar en eso diriges tu pensamiento voluntariamente a cosas agradables, lo que sientes cambiará y te relajarás y dormirás en seguida.

Por eso muchas personas sugieren hacer alguna meditación o visualización por la noche. No solo por el bien “espiritual” que se pueda hacer, sino porque el cuerpo se relaja con pensamientos agradables y se entra fácilmente en el sueño... ¡y durante la noche los pensamientos agradables del final del día tienen más probabilidades de seguir presentes en nuestro interior haciéndonos mucho bien con su efecto relajante a lo largo de toda la noche!

Quizás puedas encontrar una serie de audios visualizaciones o similares en internet que puedas escuchar en la cama antes de dormir te pueden ser útiles...

¿Lo pruebas?

Incluso he pensado en no verlo el lunes por la noche y dejarlo para el día siguiente para no pasar mala noche.

Yo o mi personaje, es bastante “pensón”, obsesivo, doy mil vueltas a todo.

Tu personaje no es “pensón”, sino que le da vueltas a todo de forma continua.

Eso no es pensar, es rumiar.

Pensar activamente es llegar a conclusiones. Pero dar vueltas a las cosas no es pensar activamente. ¿Puedes intuir la diferencia?

Y aquí puedes preguntarte: ¿qué quiere obtener el personaje dando vueltas a las cosas sin llegar a conclusiones? Quizás veas algo interesante. No lo sé. Solo hay una posibilidad...

He intentado hacer la observación con los diccionarios de esto que me pasa y me sale algo así (querría que me lo supervisaras porque no sé si voy bien y estoy un poco hecha un lio con esta faceta de mi personaje)

Acción: obsesionado, analizador.

¿Para hacer notar que? No sé qué poner aquí

¿Y conseguir? Encontrar algo.

En realidad, si uno piensa todo el rato, pero no llega a conclusiones, no puede decirse que esté pensando. Solo está rumiando, masticando todo el rato las mismas ideas.

¿No llegas a conclusiones porque te faltan piezas? ¿qué piezas?

O, cosa más probable, ¿das vueltas a las cosas para sentirte activo/a? ¿o para sentir que llenas tu tiempo? ¿o para no sentir el vacío? ¿o como forma de castigarte? ¿o como forma de huir de la realidad? o ...

Creo que las preguntas anteriores te pueden inspirar, ¿verdad?

A veces creemos que estamos pensando. Pero si no se producen ideas nuevas, quiere decir que hacemos algo distinto a pensar, quiere decir que la acción que hacemos tiene otra intencionalidad... Creo que las preguntas anteriores te pueden dar pistas al respecto...

Y aquí se me ocurren un montón de respuestas: Encontrar paz interior, encontrarme a mí misma, estar mejor (parece que mi personaje o yo busca mejorarse, algo que se supone que no es el camino que debemos seguir...). Y ahí es cuando me pongo a pensar Y a deducir y se me hacen las mil: ¿qué tengo que mejorar? ¿no me siento válida? Y bla bla

Creo que confundes el observar con el deducir.

Verás la diferencia claramente: observar es tomar nota de lo que pasa y es evidente. Sin juicio, sin añadir nada. Solo constatando. Es como si fueras notaria/o y dieras fe de lo que ocurre: “da vueltas y vueltas a lo mismo”, “se castiga”, “dialoga infinitamente sobre el mismo tema”, etc.

Solo tomar nota.

Eso es observar. No te metas en el diálogo. No lo juzgues. Obsérvalo y ya está.

No meterse en el diálogo es difícil a veces, pero eso es observar.

En cambio, dialogar, buscar conclusiones, razonar... todo eso ¡es muy posible que forme parte del personaje! Evítalo si puedes.

Solo observa.

Y si deseas dormir, igual es útil llevar el pensamiento a una meditación o similar que te tranquilice (hay muchas en internet o, simplemente, pensar activamente en algo hermoso como el mar, un campo de trigo movido por el viento...)

Te animo a probarlo y seguramente verás resultados.

Es curioso, pero no se nos suele ocurrir que nosotros debemos guiar a nuestro pensamiento cuando se desboca. Pero como la mente no puede

dejar de estar activa (igual que el corazón), lo sabio es llevarla a centrarse en cosas hermosas y la calma aparece de forma bastante inevitable.

¿Lo pruebas?

Ojalá puedas arrojar un poco de luz y muchas gracias por contestar todas nuestras preguntas.

Pues ojalá alguna de las cosas que he dicho te sean útiles...

¡Ojalá!

Un abrazo,



Sobre el insulto y la proyección

Hola :)))

¡Buenos días!

**Tengo una duda acerca del insulto y de la proyección.
¿Por qué insultamos a alguien?**

Bueno, pueden haber muchos motivos... ¡pero todos hablan de mí y de mi visión del mundo! Por eso es tan útil mirar en esos momentos...

Dices que porque hay una proyección inmensa... O sea que o bien nos vemos reflejados o bien rechazamos grandemente lo que vemos en el otro... Y eso, uno u otro caso, dice cosas de nosotros.

¿Es así?

Sí, es así. Actúo por algo mío... ¡y eso es lo que vamos a mirar!

E insultar para echar o alejar a la otra persona, un poco cómo ira defensiva?

¿O estoy hablando de lo mismo?

En realidad estás hablando de lo mismo: lo quieres alejar porque hay algo de esa persona que no te gusta y suele ser por un tema personal que tengo sin resolver en mi interior y que veo fuera en la otra persona (proyección).

Lo interesante ahí es observar qué ha ocurrido en tu interior. Por suerte, tú estás dentro de ti y puedes ver lo que has sentido y hecho... y, siguiendo el hilo de lo sentido/hecho puedes deducir y sacar a la luz lo que pensaste.

Ya ves: somos como una película de misterio... ¡la mar de interesante!

Je, je, je...

Mil gracias por este curso ...

A ti, por las ganas de ver.

Quien mira, acabará viendo. Así que... ¡adelante!

Un saludo



Sobre no tener situaciones para analizar

Hola Daniel!

¡Hola!

Hasta ahora no he sido capaz de encontrar una situación en la que crea que hay bastante ‘carne’ cómo para hacer el ejercicio de “qué piensa” y “qué siente” el personaje...

Está bien. No lo fuerces.

De hecho, las otras técnicas de observación sin tener que escribir ya pueden dar mucha información: céntrate en ellas hasta que veas algo en lo que sí merece la pena hacer la técnica escrita... ¡y si no aparece, no lo fuerces!

Reserva esta técnica para cuando, realmente, pienses que estás ante algo clave; así lo harás con ganas.

Crees que es posible o simplemente tengo que poner más atención je je me muero de ganas de hacerlo, pero no identifico ninguna situación!! Help! jeje gracias!

No, no.

Creo que lo oportuno es ser honesto/a con uno/a mismo/a y lo estás siendo: si ahora no ves nada donde poner ese ejercicio no lo hagas.

No estamos aquí para hacer los deberes por hacerlos, sino para obtener herramientas y aplicarlas cuando sea el momento.

Aunque puede parecer lo contrario, no usar algo cuando no es adecuado hacerlo... ¡también es un buen trabajo!

Por cierto, ya que dices que te mueres de ganas de hacerlo... ¡conecta la cámara cuando esas ganas se activen! ¿Qué ideas le han llevado al personaje a sentir eso?

Ya ves: aunque no lo hagas por escrito, siempre tenemos la oportunidad

de observar y sacar jugo... je, je, je..