

Ejercicio de observación

Observarnos en la realidad, sin hipótesis.

Observas.
Preguntas.
Contestas.
¡Comprendes!

Sin observar no puedes entender las enseñanzas: ¡el personaje las deforma!

Ejercicio basado en una propuesta de Jordi Sapés

Ejercicio de observación

Observaremos algo que hayamos vivido
con una técnica para descubrir
las ideas que tengo grabadas:

Las repetidas son el **PATRÓN**, el **MECANISMO!**

Previos: diferenciar pensamientos, sentimientos y acciones

Pensamientos:

Descripción de la realidad.

Judicio sobre la realidad.

Al margen que sean verdad o no.

Cualquier acción de una tercera persona es un pensamiento para mí.

Previos: diferenciar pensamientos, sentimientos y acciones

Emociones y sentimientos:

Emociones: percepción, biológico (frío, hambre...)
Quiero/no quiero

Sentimientos: nacen de valoran los pensamientos:
alegre, triste, impotente...

Nadie puede sentir por otro/a.

Falso sentimiento: “siento que no me quieres”, “siento que no me escuchas”
Manipulación!

Diccionario de emociones.

Previos: diferenciar pensamientos, emociones y acciones

Diccionario de emociones (dossier y libro):

Abandonado: no me dan la ayuda que necesita... ¿qué ayuda necesita?

Aburrido: nada de lo que hay despierta su interés... ¿qué le interesa en realidad?

Acceptado: el entorno aprueba sus características... ¿qué características tiene?

Acusado: es rechazado porque no cumple con las normas del entorno... ¿qué normas no cumple? ¿Qué ha hecho?

Etc.

Previos: diferenciar pensamientos, sentimientos y acciones

Acciones:

Modifican la realidad interna o externa.

Algunas puntualizaciones:

Conduzco (acción), però Condueixo elegantemente o conduzco hacia casa
(pensamiento, descripción)

Tú abres la puerta (descripción)

Me muestro.... enfadado/a, nervioso/a, impacient, deprimido/a....

Acciones psicológicas: decido, disimulo, callo, critico mentalmente... ,

Diccionario de acciones

Previos: diferenciar pensamientos, sentimientos y acciones

Diccionario de acciones o actitudes:

Abatido: No tiene fuerzas para enfrentarse a las circunstancias... **OBJETIVO** despertar la compasión para que le ayuden o no le exijan más...

Absorto/a: ocupado/a en algo muy importante que le reclama toda la atención... **OBJETIVO** que nadie le moleste. No desea saber nada del entorno.

Agresivo/a: considera hostil el entorno y considera que no queda más remedio que amenzarlo o destruirlo... **OBJETIVO** que el entorno renuncie a sus pretensiones...

Previo: diferenciar pensamientos, emociones y acciones

- Corto una rebanada de pan.
- Juan corta una rebanada de pan.
- Disfruto del pan recién cortado.
- Odio el pan seco.
- Conduzco.
- Conduzco hacia casa.
- Estoy en la carretera.
- Enciendo la radio.

Previo: diferenciar pensamientos, emociones y acciones

- Me siento triste.
- Ella también está triste.
- Si no me invitan, me pondré triste.
- Quiero estar contento/a.
- Decido estar contento/a.
- Pongo cara de perro.
- Muestro mi disgusto.
- Me enfado.

¿Cómo analizar una situación?

¡Ya tenemos los previos!

¿Cómo analizar una situación vivida?

¿Qué situaciones son analizables?

Paso 1: escoge una situación

- Del presente (máximo 24 horas)
- Corta: máximo 10 minutos.
- TÚ hayas hecho algo (no analices lo de otro/a!)

Paso 1: escoger una situación

Ejemplo 2:

Iba en el tren y había 2 chicas con un niño en un cochecito. Las chicas parecían dominicanas y eran bastante escandalosas y vulgares (por la manera de vestir y comportarse). Al llegar a la estación donde yo bajaba, la chica que llevaba el cochecito de niño bajó también y me pidió si la podía ayudar a bajar el cochecito. Lo hice, pero no pude evitar un sentimiento de vergüenza al verme asociado (ni que fuera momentáneamente) con aquella chica que consideraba vulgar.

Paso 2: frases simples, poseso/a de sujeto y en presente.

Las MISMAS frases pero:

1.- en presente

2.- simples

3.- con el personaje de sujeto

*Iba en el tren y había 2 chicas con un niño en un
cochecito...*

El/la personaje...

Paso 2: Preparar para observar. Frases simples, personaje, sujeto y en presente.

Ejemplo:

El/la personaje va en un tren.

El/la personaje ve dos chicas.

El/la personaje ve que tienen un niño.

El/la personaje ve que el niño va en un cochecito.

El/la personaje piensa que son dominicanas.

El/la personaje cree que son bastante escandalosas.

El/la personaje piensa que son vulgares.

(....)

(NO tienes un personaje... el personaje te tiene a ti! Por
lot anto podemos hablar del poseso o la posesa!)

Paso 3: hacer LAS preguntas adecuadas para descubrir la verdad.

¿Qué piensa de ello?

¿Qué siente al respecto?

Paso 3: hacer LAS preguntas adecuadas para descubrir la verdad.

¿Qué piensa de ello?

¿Qué siente al respecto?

Si es un sentimiento, AÑADIR pregunta del diccionario de sentimientos.

Si es una ACCIÓN, *¿Con qué objetivo lo hace?* y mirar diccionario de acciones.

Paso 3: LAS preguntas adecuadas. ¿Cómo responderlas?

- 1.- Plantea LAS preguntas adecuadas.
- 2.- Respira. Despierta (palma de las manos).
- 3.- Contesta desde el corazón con intención de ver, de descubrir mecanismos.
- 4.- Repite MUCHAS VECES las preguntas hasta que las causas estén en evidencia.
- 5.- Evita preguntas de terapeuta intuitivo/a.

FIN

PODRÍAMOS TERMINAR AQUÍ.

Paso 3: LAS preguntas adecuadas. CUM LAUDE: preguntas implícitas

A veces hay preguntas IMPLÍCITAS en el texto.

El personaje piensa que son bastante vulgares por la manera de vestir y comportarse. ¿Qué piensa de esto? ¿Qué siente de eso?

¿Qué quiere decir "vulgar"? (Quiero asegurarme que entiendo, debo definir términos claves).

¿Cómo deberían vestir? (si esta manera de vestir no es adecuada, la pregunta evidente es: ¿cómo deberían vestir?)

¿Cómo deberían comportarse? (lo mismo que con el traje)
¿Qué piensa del hecho de que sean vulgares? ¿Qué siente al respecto?

Observa y verás

Hacer el ejercicio:

- 1.- Responde (puede durar varios días).
- 2.- Dudas: boletín **CONCRETAS**
- 3.- Analizar 7/9 anécdotas, en 3/4 meses.

Observa y verás

Mirar no es juzgar.

Mirar para comprender.

¡Ámate, cuídate siempre!