

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

[SEGONA SESSIÓ]

## Observació de l'Ego-Idea

Novembre

# Índex

1. Utilitat del butlletí.....	4
3. Les etapes d'aquest curs.....	8
4. Una mica de teoria sobre el jo-idea.....	9
5. I algunes puntualitzacions més sobre el jo-idea.....	14
6. Ampliació bibliogràfica.....	15
7. Mecanismes de defensa.....	15
8. LA MANERA, "ENCARA MÉS FÀCIL" D'OBSERVAR EL JO-MECÀNIC O JO-IDEA:.....	20
9. Exercici d'observació d'esdeveniments per observar el jo-idea.....	21
10. Ara farem un exercici de mostra.....	27
11. Exercicis per descobrir parts del jo-idea durant la sessió.....	32
12. Deures pel mes.....	33
13. Annex: els diccionaris d'emocions i d'accions.....	34
14. Diccionari d'emocions.....	36
15. Diccionari d'actituds o accions ( com ens mostrem a l'exterior, què fem).....	42

# 1. Utilitat del butlletí

Després de cada sessió hi ha un dossier que resumeix els continguts de la mateixa perquè puguis completar els teus apunts, una mena de "llibre de text".

Tanmateix el dossier no substitueix la sessió, perquè presencialment hi ha moltes estones on el que es diu és menys important que des del lloc on es diu.

Recorda que l'assistència a les sessions presencials és el 80 % del resultat del curs.

No pateixis si creus que "no fas prou deures", l'assistència presencial és el més important.

## 2. Les etapes d'aquest curs

1. A l'**octubre**, veure una visió global del curs i descobrir que no manem a la nostra vida tant com ens imaginàvem, que vivim adormits/des. No sóc jo qui ha vingut al curs: el personatge, ego o programació m'hi ha dut.
2. Al **novembre**, descobrir l'ego-idea: allò que crec ser, les idees que tinc de mi i de la vida (moltes inconscients) i que em fan actuar tal com actuo.
3. Al **desembre**, veure la segona part del personatge o ego: l'ego-ideal, allà on vull arribar per compensar els meus "defectes", el que "em motiva"... i acabarem descobrint que és una altra gran presó!
4. En arribar al **gener**, analitzarem el propi personatge, la relació que hi ha entre l'ego-idea i l'ego-ideal i, a més, farem un diagnòstic dels seus punts dèbils, la seva "malaltia" gràcies a tot el que haurem observat prèviament.
5. Al **febrer** ens preguntarem què cal fer per tal d'enfortir la personalitat sana, el jo-experiència o el jo-real (hi ha diferents formes d'anomenar-lo) i poder així viure desperts/tes a la realitat i anar abandonant el personatge o ego-idea i l'ego-ideal. Enfortir la nostra capacitat de comprendre, la nostra capacitat d'estimar o relacionar-nos i la nostra capacitat energètica, de fer. En funció del personatge cada persona ha de realitzar una tasca diferent per equilibrar i enfortir la personalitat sana. És a dir, prendre una "vacuna" diferent en funció del tipus de diagnòstic que hàgim fet. O, dit amb una altra metàfora, prémer el botó d'estop un cop hem vist l'automatisme que ens domina.

Un cop això s'ha realitzat ja es pot anar més enllà, perquè es comença a treballar una base psicològica prou estable i sana com per passar als passos següents: neteja de l'inconscient, potenciar els tres centres (de comprensió, de relació i d'acció) i, finalment, connectar amb la divinitat de forma experimental.

6. Netejar, el nostre inconscient intel·lectual (**març**), emocional (**abril**) i energètic (**maig**) de temes antics i mal digerits. Cal dur la motxilla totalment buida per anar amb lleugeresa per la vida. Alhora, potenciar els tres centres: intel·lectual, emocional i energètic.
7. Al **juny**, realitzar un treball de silenci i connexió amb el nostre Jo Essencial que ens portarà encara més endins, a una connexió amb la Vida com a tal d'una

forma experimental, més enllà de tota fe o tota creença: de forma evident, vital. Indicar vies per un treball espiritual profund i mirar de comprendre el que tenen en comú tots els camins místics, més enllà de les formes i les paraules diferents.

8. Al **juliol i agost**, el curs continua de forma totalment online. Durant 9 setmanes rebràs, cada setmana, la síntesi d'un mes: així podràs refer i repassar cadascun dels passos que hem fet una altra vegada. Serà una oportunitat per tornar a viure el curs de forma sintètica: tot quedarà molt més clar.
9. Al **setembre** (però també al juliol i agost) tindràs accés a un espai d'aprofundiment per a ex-alumnes: Universidad de Vida on cada setmana s'imparteix una classe d'aprofundiment. Et donaré una orientació perquè, entre les moltes classes que ja hi ha fetes (i que podràs veure, escoltar i/o llegir) intueixis quines et poden ser més útils en funció del teu procés personal.

Ja veus: a Aula Interior ens plantejem un recorregut PRÀCTIC i SISTEMÀTIC perquè el treball interior vagi pas a pas.

Crec que, d'aquesta manera, et puc acompanyar amb molta més seguretat en la transformació interior.

### 3. Una mica de teoria sobre l'ego-idea

Un text que vaig escriure jo mateix uns anys enrere per emmarcar el tema i que, crec, et pot ser útil:

*“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. 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”;** **jes el personaje quien nos tiene a***

***nosotros/as!*** *Estamos en una cárcel.*

***El personaje se compone básicamente de dos ideas: la idea de cómo somos (ego-idea) y la idea de cómo deberíamos ser (ego-ideal).*** *Estas son las ideas 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.*

***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. **Sin descubrir y observar al personaje 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 convencimos 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 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!, ¡existir!;** 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 juzgadora. Simplemente queremos describir.*

*Este trabajo de **observación del personaje se hace de forma individual.** Cada persona observa su propia vida cotidiana, elegidas al azar; y **gracias a preguntas que se plantea va descubriendo el personaje.***

*Así, observando nuestra realidad de forma continua, llegamos a la evidencia de que, cuando se está dormido/a, **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 propia realidad 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 real, en las propias experiencias verídicas debidamente analizadas: **esa es tu vida y esa es la materia prima que debes analizar.** Por eso cada persona observar, con las herramientas de observación que se entregan, su propia vida.*

*Por eso resulta tan eficaz este planteamiento de observación sobre lo que vivimos. Exige una reflexión y un fijarse pero permite descubrir lo que hasta ahora estaba oculto.*

*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 para irlo descubriendo en la práctica.*



## ***¡¡Debemos observarnos!!***

*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 das cuenta de estar impotente y atrapado/a.*

*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 inevitable. ¡Pero haberlo visto es una gran alegría: ahora sabemos que está ahí, sabemos cómo es y podremos hacer algo!*

*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. Por eso insisto tanto en mirarnos desde el amor, desde la plena aceptación, desde la no-crítica.*

*No confundas la voz que te critica con la voz del personaje. ¡Es otra cara del personaje!*

*Cada vez que veas algo que podrías calificar de "mezquino, miserable o similar"... **¡alégrate!** ¡Ya lo hacías antes, pero ahora lo ves! Dile: "**¡Te he descubierto!**" Y alégrate. Cuando lo ves, lo debilitas. Así que haz el trabajo con ganas de verlo: "**¡Te pillé!**", sabiendo que cada vez que lo ves, se debilita.*

*Esta etapa 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".*

Bé, tinc l'esperança que aquesta explicació hagi pogut situar el concepte d'ego-idea i la necessitat d'observar-lo per tal d'alliberar-nos.

## 4. I algunes puntualitzacions més sobre l'ego-idea

El jo-idea és una part del personatge que em critica, que em diu com no he de ser, com ha de ser la realitat i també porta la llista dels "defectes" que tinc... és una mena de llista de com ha de ser la realitat completa i que, en general (però no al 100%), està basada en la queixa i els defectes.

Aquesta llista indica un llistat de defectes a evitar. Si no les evito em poso nerviós/a, em castigo, em deprimeixo...

Descobrir aquests manaments/queixes/defectes (que són el jo-idea) és l'objectiu aquestes setmanes de treball.

Per fer-ho observem, posem consciència... però no cerco pensar-me, ni jutjar-me... sinó simplement **observar-me amb el màxim d'objectivitat (i tendresa!!)** usant l'instrument de l'anàlisi de les situacions i **imaginant que porto una càmera de vídeo que em filma continuadament** i que, gràcies a la seva presència, podré adonar-me de moltes coses.

No es tracta, per tant, de pensar-nos, ni deduir coses. Sinó de **veure i deixar que l'evidència salti a la vista**. Com un fet. Simplement.

El personatge és un intent infantil de superar l'angoixa que produeix el moment en què he abandonat el meu fons per agradar l'exterior... i l'exterior falla!!! Llavors apareix de nou l'angoixa que podem classificar en tres tipus d'angoixa (en funció de si es viuen des de l'angoixa intel·lectual, emocional o energètica). També condueixen a diferents intents de "solucions" diferents.

**L'angoixa intel·lectual és una angoixa d'identitat:** se'm nega la persona qui sóc, ja no sé qui sóc, no puc confiar en ser qui creia ser... he d'adaptar-me a l'exterior per agradar... Aquí apareix el desig d'èxit, de diners o reconeixement com a poder, de projectes socials, polítics.... i tots de caràcter compulsius! No podem actuar diferent o ens torna a envair l'angoixa.

**L'angoixa emocional es viu com un profund abandonament**, una traïció davant la qual sentim un dolor insuportable. Precisament, per fer-lo suportable prenem una decisió que habitualment és una de les següents: cercar una fusió continuada amb la gent (amistats "intrencables", una necessitat compulsiva de parella, una muralla per

protegir-se de l'exterior, una addicció a un “ós” de peluix, al diner o a la fama com a companyia, entregar-nos a un grup emocional...

**L'angoixa energètica és una angoixa d'impotència:** sento que no podré ensortir-me'n, tinc por, em sento incapaç, dèbil, en perill... I sovint la forma d'enfrontar-m'hi és cercant protecció d'altres persones, d'institucions... però també fer-me el milhomes i maltractar la gent, tenir mala baba, mal caràcter.. o també tenir una necessitat compulsiva de fer coses (en parar l'angoixa torna a aparèixer i ens costa de suportar).

Tots els personatges fan patir. **Un error habitual és creure que l'altre personatge és millor que el meu.** Bé, no és veritat: **tots els personatges són una limitació dolorosa del que som.**

Durant aquestes setmanes mirarem d'observar quines són les nostres limitacions, quines són els nostres límits...

Descobrir les creences que em limiten (el món és perillós, he de ser el centre del món, sóc un frau, anar de víctima, anar de llest/a, anar de rebel..) és un pas imprescindible en el camí espiritual i de creixement personal.

## 5. Ampliació bibliogràfica

Els primers capítols del “*SER. Psicologia de la autorrealización*” de l'Antoni Blay (editorial Índigo) parlen del personatge i la seva construcció i són uns capítols molt clars i interessants. Però en fa referència més concreta a les planes: 91-97.

Al llibre “*Despertar y sendero de realización*” de l'Antoni Blay (editorial Índigo) també els primers capítols parlen del personatge i l'angoixa que la seva existència mira d'apaivagar. En concret, de la pàgina 38 a la pàgina 48. Aquest llibre té, potser, més senzilla i estructurada l'explicació sobre el jo-idea que no pas el Ser (però això és només una percepció subjectiva meva).

## 6. Mecanismes de defensa

En castellà diuen que “*quien se pica, ajos come*”. És a dir, que si ens defensem de quelcom és perquè ens sentim atacats. Per tant, cada cop que em vulgui defensar d'alguna cosa o que aparegui un mecanisme de defensa, tinc una ocasió fantàstica

de fer aflorar alguna creença i, tot sovint, seran creences o idees de les que no sóc massa conscient... però que sí manen a la meua vida!

Encara que hi ha molts mecanismes de defensa, en podem centrar en uns pocs molt habituals.

**En veure'ls en marxa a la nostra vida, podem adonar-nos com el/la personatge ens domina i intentar descobrir allò del que ens defensem, trobant així un manament: "això és perillós"...** Per aquest motiu, quan us trobeu usant un d'aquests mecanismes en la vida quotidiana haureu trobat un filó!

Aquí hi ha uns pocs mecanismes de defensa (no són els únics) perquè, quan els visqueu, els aprofiteu per intentar entendre què fa patir al vostre personatge:

### 1) **Projecció o efecte mirall:**

Veure en els altres el que no acceptem de nosaltres mateixos. Veure la palla en l'ull aliè, sense adonar-nos que tenim una biga al nostre.

Tot el que no ens agrada dels altres i ens posa "dels nervis" és un mirall: em situa un tema que no tinc solucionat i que l'altra persona em recorda perquè és igual que jo (compartim el problema i per això no la suportem) o és el contrari de jo (i, és clar, també em posa en evidència).

Per exemple:

- *Tota la gent rica és dolenta perquè no acceptem que nosaltres tenim un problema amb la nostra relació amb els diners.*
- *Pensar que tothom a política és corrupte, perquè nosaltres no ens volem comprometre amb cap acció pública que no ens beneficiï directament.*
- *No suportem les persones porugues i/o les agressives perquè jo encara no m'he reconciliat amb la meua energia.*

*Altres formes per investigar-ho:*

1. *Com veig a la gent?*
2. *Com són "tots els/les polítics"?*

3. *Com són les dones?*
4. *Com són els homes?*
5. *Com és la gent que té diners?*
6. *I la que té poder?*
7. *Com són els pobres?*
8. *Com són les/els immigrants?*

...

## 2) **Introjecció:**

Apropiar-me de les qualitats d'una altra persona per compensar el que jo no visc a la meua vida quotidiana i intentar viure-ho a través seu.

*És la relació de molta gent amb les revistes del cor rosa o la premsa del cor blava (la premsa esportiva). "Hem guanyat la lliga!!! Campeooones! Campeooones! Oe, oe, oe!"*

També és la relació amb moltes telenovel·les, amb cert tipus de literatura o de cinema... en veure'l visc, a través de la vida d'una altra persona, el que jo voldria viure a la meua vida i no visc...

*Altres formes per investigar-ho:*

1. *Quines coses de la vida aliena m'omplen vivint-les com si fossin pròpies?*
2. *Què em crida l'atenció a la premsa rosa o de l'esportiva, o de les sèries de televisió o novel·les o similar?*
3. *Amb què/qui m'identifico?*
4. *Què compensa?*

5. *Què no visc i ells/elles sí?*

**3) Racionalització:**

Trobar sempre raons molt lògiques que justifiquen la nostra conducta i, d'aquesta manera, evitar les emocions que no puc manegar.

Usar la ment lògica per no sentir i, d'aquesta manera, no haver-nos de replantejar les nostres creences. Tots els meus arguments sempre em beneficien... No és sospitós? Mesuro fins i tot les emocions i faig llistes de pros i contres... fins i tot en temes emocionals!

Sempre insisteixo que no ens hem de relacionar segons els nostres sentiments, però ara ho matitzaré: no utilitzis els teus sentiments per relacionar-te excepte si són positius. Tot allò que es comparteix es multiplica. Per tant, comparteix confiança, alegria, suport, solidaritat, esperança, bonhomia... i això es multiplicarà. Però no comparteixis malhumor, ràbia, crítica... o també es multiplicarà!

I què fer amb els sentiments negatius: no negar-los i, en canvi, usar-los per conèixer les idees que els han provocat!

Tanmateix, molta gent usa la ment no per conèixer els sentiments amb honestedat, sinó per buscar raons molt "raonables" que els evitin fer-se'n càrrec. Això és un mecanisme de defensa.

Per exemple: els altres sempre estan equivocades/equivocats. Tot (o moltes coses) les relaciono amb teories, explicacions lògiques... i evito sentir les meves pròpies emocions reals i investigar-les honestament...

En qualsevol tema que no em vull plantejar -perquè tinc raó i punt- hi un filó interessant d'investigació...

*Altres formes per investigar-ho:*

1. *Quantes vegades he demanat perdó/disculpes en l'últim trimestre?*
2. *I quantes vegades he pensat que són els altres els que, lògicament, han de canviar?*

3. *Conec profundament les raons (intel•lectuals i emocionals) de l'altra part?*
4. *Les tinc en compte?*
5. *M'interesso per les raons de les persones que no entenc?*
6. *Sé el que sento?*
7. *Connecto amb les meves emocions?*
8. *Les ofego? Les racionalitzo? Les expesso?*

### 5) **Aturar la respiració:**

A vegades, quan ens trobem davant una realitat que al personatge no li agrada i ens fa patir, tendim a tallar la respiració o fer-la molt superficial.

D'aquesta manera reduïm la capacitat de sentir i la situació sembla més fàcil de superar (encara que, en realitat, ens queda cristal·litzada al nostre interior i no hi ha forma de superar-la).

Però cal observar que, quan passa, estem davant d'un fet que paga la pena observar: al personatge el posa especialment dels nervis... Aprofitem per aprofundir!!

Per això, en fer algunes tècniques físiques (massatge, bioenergètica, certs moviments de ioga....) podem contactar amb antigues emocions que estan cristal·litzades al cos degut a haver aturat la respiració...

*Altres formes per investigar-ho:*

1. En quins moments estic tallant la respiració?
2. Quins temes/persones/situacions/idees em fan tensar el cos?

### 6) **Insults:**

Quan insultem algú... ens indica que ens hem sentit agredits i ens estem defensant...



Aprofiteu l'ocasió per investigar què esteu defensant? Quina part vostra ha tocat que era "intocable"? A quines creences us aferreu?

### 7) **Desplaçament:**

Quan, per exemple, com estem malament a la feina tractem malament els fills/es: enlloc de resoldre el tema a la feina, l'hem desplaçat a casa.

A vegades veiem que hem actuat de forma exagerada, que ens hem "disparat" i no calia fer tant d'escàndol per aquest tema... què ha passat? Potser hem aprofitat l'ocasió per deixar anar coses que hauria d'haver deixat en un altre lloc? En quin lloc? Per què no faig allà? Quin manament-pensament m'ho impedeix?

Bé, poden haver molts més mecanismes de defensa.

Però espero que aquests us hagin estat prou clars i útils per inspirar-te.

Recorda: sempre que et defenses... hi ha quelcom a investigar!

:)

## 7. LA MANERA, "ENCARA MÉS FÀCIL" D'OBSERVAR EL JO-MECÀNIC O JO-IDEA:

**Quan et vegis fugint a través de qualsevol mecanismes de defensa, RECORDA:**

- Només es tracta d'observar-ho.
- Observar per entendre.
- Observar sense judici. Per entendre. Amb tendresa.

Pots fer-te una pregunta una molt simple que és la forma "encara més fàcil" d'observar-te:

Què diu això de mi?  
Què diu això de la meva programació?  
Què diu això del que penso?

Et suggereixo fer-ho com si estiguessis observant una tercera persona, com si no fossis tu a qui observes, com si fos un veí o una veïna... amb aquell to que La Trinca feia en un programa mític de TV3: "*Goita què fan ara...*"

Recorda: **NO voler canviar**. Només observar-te.

## 8. Exercici d'observació a partir dels sentiments i pensaments

Per observar-nos necessitem una tècnica.

Al curs n'oferim varies.

Si tenim una bona tècnica d'observació és molt fàcil treure bones conclusions, igual que si tens bones eines per fer bricolatge és fàcil fer els *arreglos* a casa. Sense tècnica seria molt difícil, igual com és difícil fer bricolatge sense les eines adequades.

### **Pel fum sabrem on està el foc.**

Si hi ha foc i el vols trobar, només cal que segueixis el fum: l'acabaràs trobant.

Bé, al món psicològic també passa el mateix: podem seguir un fum que ens portarà a la causa de la meva conducta.

I quina és la causa de la nostra conducta en la pràctica totalitat de les vegades?  
Doncs els pensaments.

Si penso que el paper que tinc entre mans és un xec per diversos milions d'euros, em sentiré nerviós i el vigilaré molt que no me'l robin mentre marxo al banc a ingressar-lo.

Si penso que el paper que tinc entre mans és un paperot amb molts zeros i res més, em sentiré bon ciutadà mentre el tiro al reciclatge del paper.

Que el tiri o que el vulgui ingressar, dependrà del meu pensament.

Que em senti nerviós per si me'l roben o content de ser bon ciutadà reciclador, dependrà del que penso.

Un segon exemple:

Si normalment puc anar amb cotxe o en bus a la feina i penso que avui hi ha vaga d'autobusos, agafaré el cotxe. També sentiré coses diferents en funció del que pensi de la vaga. Si crec que ja era hora que es queixin els dels autobusos, estaré content. Si crec que em fan la guitza, em sentiré indignat...

És a dir: els meus pensaments determinen el que faig i el que sento.

Molt important: No importa que no sigui conscient del que penso, aquest pensament m'afectarà igual.

Per tant, nosaltres, hem de descobrir el que pensem i, molt especialment el que pensem inconscientment, si volem conèixer la nostra programació, el que realment ens mana.

I com arribar als pensaments si són inconscients?

Molt fàcil: partint de les accions i sentiments.

Si sento quelcom, em pregunto: quina idea provoca aquest sentiment?

Si faig quelcom, em pregunto: quina idea provoca aquesta acció?

És a dir, les accions i els sentiments em poden portar a descobrir el que penso, la meva programació, el meu ego, allò que em domina, les meves creences que sempre són aquí.

Per fer-ho només necessitem:

- 1.- Saber si el que visc és un pensament, un sentiment o una acció.
- 2.- Saber fer la pregunta adequada que em porti al pensament corresponent.
- 3.- Saber aprofundir, cada cop més, en aquest procés d'investigació del pensament.

### **Diferenciar pensaments, sentiments i accions**

Així que, el primer pas és diferenciar pensaments, sentiments i accions.

#### **Pensaments:**

Els pensaments són judicis o descripcions de la realitat.

Judici: "això no hauria de passar", "fulanito és una bona persona", "el tren sempre ve amb retard"...

Descripcions: "la terra és rodona", "els unicorns passegen pel carrer Balmes els dijous a la nit", "el tren avui ha arribat amb sis minuts d'endarreriment".

No importa que un pensament sigui cert o no: és un pensament.

Tot el que facin els altres, per a mi és un pensament: jo no ho faig, però sí ho puc descriure o jutjar.

### **Emocions i Sentiments:**

Les emocions són un vull/no vull biològic o instintiu, inclosa la percepció sensorial: calor, fred, cansament, gana, son, desig sexual...

Els sentiments són el resultat de judicar la realitat: em sento alegre perquè judico que tot anirà bé, em sento impacient perquè judico que no hauria d'arribar tard, etc.

Per tant, mentre la gana és una emoció, el que senti pel fet de tenir gana (malestar perquè vull saltar-me el règim, alegria perquè veig que sóc vital, etc) serà un sentiment.

La paraula espanyola *sentimiento* és molt inspiradora: *sentí-miento*, és a dir, *siento* porque juzgo, porque me *miento* sobre com hauria de ser la realitat (enlloc d'acceptar tal com és).

El català també és bastant clar: els sentiments són senti-mentals, és a dir, sento a partir del que penso mentalment.

: -)

Atenció: no podem sentir el que viu una altra persona. Ens ho podem imaginar i sentir les nostres emocions, però seran nostres, no seves.

En aquest dossier us adjunto un diccionari de sentiments (i una indicació per saber on el podeu trobar complert) per poder descobrir el pensament probable (l'haureu

de comprovar mirant dins vostre) partint de cada sentiment.

### **Accions:**

Modifiquen la realitat interna o externa.

Un exemple d'acció externa és tallar, cantar, obrir, escriure, ballar, pintar, insultar... Són coses que poden filmar-se i que modifiquen la realitat externa: el silenci desapareix en cantar, la porta tancada ara està oberta, el pa ara està tallat, la paret ara està pintada...

Però també hi ha accions internes o psicològiques que també modifiquen la realitat, per exemple: fingir, callar a propòsit, decidir quelcom, fer-se una promesa, criticar, intentar impedir sentir quelcom...

Atenció: si una tercera persona fa una cosa per ella sí és una acció, però per qui ho mira és un pensament (una descripció del que passa). És a dir, si jo obro una porta per mi és una acció, però si veig que algú obre una porta per mi només és una cosa que puc descriure (un pensament), ja que jo no he fet res activament.

Atenció: totes les formes de mostrar-se són accions (perquè podries mostrar-te diferent). Per exemple, plorar és una acció (el sentiment podria ser tristesa), enfadar-se és una acció (el sentiment podria ser sentir-se menystingut)... i deprimir-se és una acció!! (el sentiment podria ser sentir-se impotent). Algunes persones davant les dificultats només es donen permís per deprimir-se i es prohibeixen altres opcions: enfadar-se, marxar, amenaçar, defensar-se... T'animo a mirar-ho amb atenció per si t'és útil, especialment si tendeixes a deprimir-te o a angoixar-te: potser hi ha altres formes d'actuar que t'estàs prohibint?

Darrera de tota acció hi ha sempre una intencionalitat.

Sempre.

Ho reitero: sempre.

L'ego o personatge serà moltes coses, però no és tonto. Si fa quelcom és per un motiu.

Per sort, us adjunto un diccionari (i on el podeu trobar complert) per poder descobrir la intenció probable (l'haureu de comprovar mirant dins vostre) de cada acció.

Per poder observar és important poder diferenciar si el que observo és pensament, acció o emoció.

Ja veieu: a partir d'això podem arribar als nostres pensaments.

## 9. Exercici d'observació per escrit per a casos puntuals

Tanmateix hi ha moments on intuïm que tenim uns pensaments ocults i no hi ha forma de veure'ls... què fer?

Fer-ho per escrit tot usant la tècnica que descriu a continuació.

És molt fàcil:

1.- Primer has d'**escollir la situació** que ha de ser: curta (durada de menys de 10 minuts), que faci menys de 24 hores que ha passat i que, en aquesta situació, tu hagis fet alguna cosa (ha d'haver alguna acció a observar, sense accions no hi ha res real a observar).

2.- Escribeu el text a raig, tal com el recordeu.

3.- Ara el reescriu (sense canviar res!) posant-lo en frases curtes, en present i sempre amb "el/la personatge" com a subjecte.

4.- Fes les dues preguntes obligatòries a cada frase:

Què pensa de...?

Què sent de....?

5.- Si hi ha una acció, pots afegir una pregunta extra:

Què vol aconseguir en fer...?

(el diccionari que t'adjunto et pot ajudar a trobar la resposta)

6.- Si és un sentiment, mira el diccionari de sentiments que t'adjunto i, potser, descobriràs una pregunta extra a fer-te.

7.- Respira, centra't sense identificar-te i contesta les preguntes amb frases curtes (prohibit dos verbs principals en una única frase: divideix-la en dues frases).

9.- A cada resposta nova, torna a fer el mateix.

10.- Ho repeteixes fins que ja no queda res més a dir, tot està dit.

11.- Veuràs que certs patrons es repeteixen: aquí tens els manaments del teu



personatge, els que t'obliga a seguir.

## 10. Ara farem un exercici de mostra

1.- Imagina que fa una estona has anat en tren i **vols analitzar el que ha passat**: era un viatge de només una parada (10 minuts), acaba de passar i tu has actuat: el pots analitzar! compleix els **tres criteris: curt, fa poc i has fet quelcom**.

2.- Imagina que has escrit **el text següent**:

*Anava en tren i hi havia dues noies amb un bebè en un cotxet. Les noies semblaven dominicanes i eren força escandaloses i vulgars (per la manera de vestir i comportar-se).*

*En arribar a l'estació on jo baixava, la noia del cotxet també volia baixar i em va demanar si la podia ajudar-la a baixar el cotxet. Ho vaig fer, però no vaig poder evitar un sentiment de vergonya al veure'm associat (ni que fos momentàniament) amb aquella noia que considerava vulgar.*

3.- **Reescriu el text** de manera que hi hagi una **únic verb en cada frase** (segurament has de tallar les frases en diverses), posant "**el personatge**" com a **subjecte** i que la frase estigui **en present**. Exemple:

*El/la personatge anava en tren.*

*El/la personatge veu que hi ha dues noies.*

*El/la personatge veu que porten un bebè en un cotxet.*

T'atreveixes a continuar? A la pàgina següent ho he posat perquè comparis el teu exercici amb la meva proposta.

NO ha de ser idèntica, però sí molt semblant. D'acord?

4.- **Pots posar les preguntes a fer després de cada frase?** Recorda que si és una acció has d'afegir: què vol aconseguir.

A la pàgina següent, després de la resposta al punt 3, trobaràs la resposta a aquest punt.

5.- Només pels que volen un "cum laude": algunes afirmacions del text **porten implícita una pregunta. Pots intentar trobar-les?** En aquest mateix dossier, després de la resposta al punt anterior, trobaràs la resposta.

6.- Algunes vegades davant una acció et pot costar endevinar "què vol el personatge

obligant-me a fer això?". Bé, si mires el **diccionari d'accions** del final d'aquest dossier podràs veure **allò que el personatge vol aconseguir en fer** cada acció. No té perquè ser cert al 100% en el teu cas, però l'encerta al 99%.

Veuràs que el diccionari que t'adjunto no està complet, la raó és molt senzilla: no sóc l'autor del diccionari i no tinc els drets per publicar-lo complet. Però està dins d'un llibre que de l'Editorial Manuscritos, sota el títol de "*El concepto de personaje en la línea de Antonio Blay*", del Jordi Sapés. El llibre explica aquesta mateixa tècnica molt més detalladament i inclou el diccionari d'accions i emocions complet (crec que costa uns 10/15 euros). Crec que està a la venda a Amazon i a la llibreria Síntesi de Barcelona.

7.- Algunes vegades et pot ser útil **mirar el diccionari de sentiments per veure "què diu de mi aquesta emoció? què m'he de preguntar si la tinc?"**. Al final d'aquest dossier també trobaràs el diccionari de sentiments. Igual que el d'accions està incomplet perquè no tinc els drets per publicar-lo complet, però aquest diccionari està dins el llibre "*El concepto de personaje en la línea de Antonio Blay*" que he mencionat en el punt anterior.

Amb aquestes eines d'observació et serà molt fàcil anar veient el mecanismes que hi ha dins teu.

Bé, de fet, **segur que ja vas començar a veure coses a la sessió, oi? Ja ho veus: és senzill!**

Si pots analitzar unes quantes situacions en els propers mesos veuràs com el/la personatge quedarà totalment retratat.

Igualment, amb les altres eines d'observació també pots anar observant cada dia. Així també arribareu al mateix lloc!

Tot i així, el sistema escrit pot ser útil per a descobrir les que et costin o semblin especialment importants.

Veuràs el teu ego-idea de forma inevitable! La teva presó es farà evident!

Ah! I ja veuràs com observar-te és més interessant que anar al cinema: totes les persones som la bomba en bicicleta!!

**Resposta: El text partit en frases simples, en present i amb "el/la personatge" com a subjecte:**

El/la personatge va en tren.

El/la personatge veu dues noies.

El/la personatge veu que porten un bebè.

El/la personatge veu que el porten en un cotxet.

El/la personatge pensa que són dominicanes.

El/la personatge pensa que són força escandaloses.

El/la personatge pensa que són força vulgars.

El/la personatge ho pensa per la forma de vestir.

El/la personatge ho pensa per la forma de comportar-se.

El/la personatge arriba a l'estació on baixa.

El/la personatge veu que la noia del cotxet també vol baixar.

El/la personatge veu com la noia li demana si la pot ajudar a baixar el cotxet.

El/la personatge ho fa.

El/la personatge no pot evitar un sentiment de vergonya.

El/la personatge pensa que l'associaran a una noia vulgar (ni que sigui momentàniament).

**Resposta: El text partit en frases amb les preguntes adequades:**

*El/la personatge va en tren.*

Què pensa d'anar en tren?

Què sent d'anar en tren?

*El/la personatge veu dues noies.*

Què pensa de veure dues noies?

Què sent de veure dues noies?

*El/la personatge veu que porten un bebè.*

Què pensa de veure que porten un bebè?

Què sent de veure que porten un bebè?

*El/la personatge veu que el porten en un cotxet.*

Què pensa de veure que el porten en un cotxet?

Què sent de veure que el porten en un cotxet?

*El/la personatge pensa que són dominicanes.*

Què pensa de veure que són dominicanes?

Què sent de veure que són dominicanes?

*El/la personatge pensa que són força escandaloses.*

Què pensa del fet que són força escandaloses?

Què sent del fet que són força escandaloses?

*El/la personatge pensa que són força vulgars.*

Què pensa del fet que són força vulgars?

Què sent del fet que són força vulgars?

*El/la personatge ho pensa per la forma de vestir.*

Què pensa de la seva forma de vestir?

Què sent de la seva forma de vestir?

*El/la personatge ho pensa per la forma de comportar-se.*

Què pensa de la seva forma de comportar-se?

Què sent de la seva forma de comportar-se?

*El/la personatge arriba a l'estació on baixa.*

Què pensa d'arribar a l'estació on baixa?

Què sent d'arribar a l'estació on baixa?

*El/la personatge veu que la noia del cotxet també vol baixar.*

Què pensa de veure que la noia del cotxet també vol baixar?

Què sent de veure que la noia del cotxet també vol baixar?

*El/la personatge veu com la noia li demana si la pot ajudar a baixar el cotxet.*

Què pensa de veure que la noia li demana ajuda per baixar el cotxet?

Què sent de de veure que la noia li demana ajuda de baixar el cotxet?

*El/la personatge ho fa.*

Què pensa d'ajudar a baixar el cotxet?

Què sent d'ajudar a baixar el cotxet?

Què vol aconseguir ajudant a baixar el cotxet?

*El/la personatge no pot evitar un sentiment de vergonya.*

Què pensa de no poder evitar un sentiment de vergonya?

Què sent de no poder evitar un sentiment de vergonya?

Què vol aconseguir volent evitar un sentiment de vergonya?

*El/la personatge pensa que l'associaran a una noia vulgar (ni que sigui momentàniament).*

Què pensa de que l'associïn a una noia vulgar?

Què sent de que l'associïn a una noia vulgar?

**Resposta: Les preguntes implícites (només per "cum laude"):**

*El/la personatge pensa que són vulgars per la forma de vestir.*

*Com haurien de vestir?*

*Com és un vestit vulgars?*

*El/la personatge pensa que són vulgars per la forma de comportar-se.*

*Com haurien de comportar-se?*

*Com és un comportament vulgars?*

**Prendre nota del que es repeteix i marca el meu jo-idea**

En haver observat l'esdeveniment, s'ha fet evident un munt de creences que em fan viure la vida tal com la visc. Si tingués unes altres creences, la meua vida seria molt diferent.

Però la solució no és canviar uns pressupòsits per uns altres, sinó poder mirar la vida sense judicar-la. És a dir, estant despert/a.

Per despertar és molt útil (encara que no és l'únic camí) posar en evidència el nostre personatge i les creences que el conformen. Aquest exercici va en aquesta direcció i us serà molt útil: reforça la feina que vàrem començar a la primera sessió.

**MOLT IMPORTANT:** després d'haver contestat a les preguntes amb frases curtes (si cal posa més d'una frase a cada pregunta), s'han de tornar a fer les preguntes: què pensa, què sent...

I així, indefinidament, fins que queda tot perfectament clar i es veu com tot forma un conjunt lògic.

I, clar, en veures tot com un conjunt lògic hem fet aflorar les raons o pensaments que ho justifiquen, que ho fan lògic... fins i tot si abans eren inconscients!

## 11. Exercicis per descobrir parts de l'ego-idea durant la sessió

Durant la sessió vàrem fer diversos exercicis, jocs o dinàmiques per veure que l'ego-idea sempre està aquí present i que no és quelcom teòric, sinó real.

També per veure com els mecanismes de defensa sovint estan en marxa.

Us convido a recordar des d'aquesta perspectiva la carta a l'adolescent, l'estona que va haver de parlar o d'escoltar 3 persones parlant de qui són, el dir "no" amb el boli...

A partir d'ara, porteu sempre una Gabarró-CAMERA que us observa... i pregunteu davant el que feu QUÈ DIU AIXÒ DE MI?

## 12. Deures pel mes

a.- Segueix amb els despertadors al **wc**, t'ajudaran a anar descobrint el jo i et situaran en un lloc humil: manem poc a la vida.

b.- **Autoobservació amb les eines que us he explicat** a classe. Això és clau! A observar! .-)

c.- **Escolta els vídeos i/o àudios** que trobaràs a l'àrea virtual, força cops fins que puguis integrar el seu contingut i us sembli força fàcil i evident... A vegades en escoltar una idea tres o quatre cops, s'aclareix molt! Reitero la gran utilitat de dossier, però sobre tot dels àudios! Aprofita'ls!

I, finalment, una observació:

Sigues tendre amb tu. Descobreixis el que descobreixis, és millor saber-ho que ignorar-ho. No et critiquis, no t'agredeixis. I si ho fas, aprofita per observar-ho!

A continuació trobaràs els diccionaris:

## 13. Annex: els diccionaris de sentiments i d'accions

Sovint ens falta poder posar nom als nostres sentiments i/o accions.

Si no li posem nom, com el podrem distingir? Com ho podrem observar si no té ni tan sols nom?

Per això us adjunto els diccionaris que vénen a continuació.

Igualment, no n'hi ha prou amb poder posar-hi nom.

Cal entendre que darrera de cada sentiment hi ha una idea (relacionada amb la definició de la mateixa) i una pregunta implícita evident. Conèixer-la ens facilitarà poder aprofundir en la nostra observació.

Per exemple:

Si et sents **abandonat/da** implica que penses que *“no t'han donat l'ajuda necessària o a la que tenies dret”* (això està relacionat amb la definició del mot “abandonat”).

I, per tant, la pregunta que cal fer-se és: *“Què necessitava?”* *“A qué tenies dret que no has obtingut?”*

Amb el diccionari d'accions pots veure el que cada acció vol aconseguir i, per tant, posar en evidència les intencions del personatge.

En aquest sentit, crec que els dos diccionaris que us enganxo a continuació us seran molt útils.

Els va fer en Jordi Sapés i ara els ha publicat al llibre EL CONCEPTO DE PERSONAJE EN LA LINEA DE ANTONIO BLAY, editorial Manuscritos.

Per aquest motiu només us puc posar una part del diccionari (ja us he dit que no tinc els drets de reproducció) i us animo (si ho veieu útil) a comprar el llibre per usar aquests diccionaris. Ja us he dit que el podeu trobar a Amazon i a la llibreria Síntesis de Barcelona, al carrer Compte d'Urgell 68, telèfon 934 54 61 89. Si no el trobeu a la llibreria, podeu preguntar a l'autor on trobar-lo, el seu mail: [jordisapes@aticzendo.com](mailto:jordisapes@aticzendo.com)



## 14. Diccionari de sentiments

**Atenció:** aquest diccionari és orientatiu, inspirador. Però no és la “veritat suprema”, només és una eina perquè t'ajudi a mirar els pensaments que hi ha darrera el que sents. Però cada persona és diferent: només tu pots saber què hi ha dins teu.

Sentiment. El personatge se sent...	Definició	Implica...
Abandonat	No li han donat l'ajuda que necessitava	Què necessitava?
Avorrit	No hi ha res que desperti el seu interès	Què li interessa? Què és interessant per si mateix?
Acceptat	L'entorn aprova les seves característiques	Quines característiques compleix?
Acollit	L'entorn entén els seus problemes o necessitats i es solidaritza amb ell	Quins problemes? Quines necessitats? Com l'acullen?
Acusat	Es refusat perquè no ha complert les normes de l'entorn	Quines normes ha trencat? Què ha fet?
Adequat	Té les virtuts que convenen	Quines virtuts són?
Admirat	És un exemple per l'entorn, encarna els valors del model social admès.	Quins valors són?
Admès	Ha aconseguit demostrar que compleix els requisits de l'entorn, la seva vàlua	Quins són els requisits? Quins valors ha mostrat
Adulat	En realitat no val tant com es diu, l'entorn el lloa perquè no el coneixen prou	Com és en realitat?
Afectuós	L'entorn està ben predisposat cap a ell i vol correspondre	Què està aconseguint?
Afrontat	Li atribueixen defectes o pretensions que no té	Què li atribueixen?
Afí/Proper	Comparteix les idees i projectes de l'entorn	Quines idees? Quins projectes?
Agraviat	Ha complert les condicions que demanava l'entorn i no li ofereixen l'apreci degut	Quines condicions? Què esperava obtenir a canvi?
Agut	Manifesta una especial capacitat de veure coses no evidents	Què veu?
Alegre	Tot succeeix segons les expectatives	Què esperava?
Alterat	Incapaç de mantenir l'equilibri intern	Què el desequilibra?
Amargat	Allò fonamental li va tan malament que no pot gaudir de l'accessori	Què és l'essencial?
Animat	Pressuposa que els plans	Quins plans té?

	sortiran bé	
Aliè/llunyà	Les circumstàncies o persones de l'entorn no tenen res a veure amb els seus interessos	Què li interessa?
Amable	L'entorn el considera d'una manera positiva	Com el veuen?
Angoixat	Les circumstàncies li neguen assolir els objectius	Quins objectius té?
Aferrat (apegado)	Necessita molt quelcom per no estar sol o insegur	Què necessita? En quins aspectes?
Apenat	Ha donat una imatge negativa d'ell mateix, ha perdut prestigi	Com el veuen?
Apreciat	Se sent valorat en les seves capacitats	Quines capacitats pensa que té?
Aprovat	Sent la valoració de l'entorn pel que ha fet	Què creu haver fet?
Apte	Ha superat una prova i mereix el recolzament de l'entorn	Què ha superat? Quin recolzament espera?
Atès	Pot confiar en l'entorn que el cuida i el valora bé	En què vol confiar? Com el valoren?
Atormentat	No pot resoldre una qüestió essencial	Quina?
Atractiu	Té quelcom que els altres admiren	Què té?
Atret	Quelcom a l'entorn és de gran importància per ell	Quina cosa? Per quin objectiu?
Avergonyit	El veuen com una persona deficient o que ha fallat	En quin aspecte?
Benèvol	Pot permetre que l'entorn trenqui lleument les normes	Quina és la norma estricta?
Bondadós	Judica els altres de forma altruista	
Qualificat	Reconegut com a valuós en algun aspecte	
Capritxós	Pot saltar-se les normes perquè ha complert de sobres amb les seves obligacions	
Carinyós	Inclinat a mostrar l'afecte per l'entorn	
Gelós	La seva posició està en perill perquè no té prou vàlua	
Censurat	No aproven els seus actes i el rebutgen	
Compassiu	Sent el que passa a l'entorn	
Competent	Se sent amb capacitats o habilitats adequades per atendre l'entorn	
Complagut	L'entorn ha actuat tal com esperava	
Confiat	Tot l'entorn indica que s'acompliran els projectes	
Connogut	Les circumstàncies li impedeixen mantenir l'equilibri intern	

Content (alegre)		
Corrent/Vulgar	No té res d'especial	
Cordial	Unit a les esperances i interessos de l'entorn	
Correcte	Actua estrictament segons el que s'espera d'ell	
Creatiu	Se sent capaç de donar respostes originals	
Crític	Se sent inclinat a veure els defectes de l'entorn	
Culpable	L'entorn el considera responsable d'haver provocat unes circumstàncies desagradables pels altres	
Decent	No tracta d'enganyar a ningú	
Decepcionat	Les esperances en certes persones, objectes o persones no s'han complert	
Deficient	Li manquen les virtuts bàsiques	
Defraudat	L'han enganyat	
Denigrat	Han embrutat la seva imatge pública	
Desacreditat	Li neguen posseir els valors que té	Quins valors li neguen?
Desafortunat	No té sort	Respecte quin objectiu? Què creu haver perdut d'important?
Desanimat	Pressuposa que les coses sortiran malament	Quines coses? Quins són els seus objectius?
Desapegat / desvinculat	Pot prescindir de l'entorn	Per complir quins objectius?
Desautoritzat		Per quina causa? Quins valors són negats?
Desqualificat		En quina àrea? Quines qualitats no veuen els altres i s'han de tenir?
Desconfiat		
Desconsolat		
Desgraciat		
Desencantat		
Desenganyat		
Desgraciat		
Desil·lusionat		
Desinteressat		
Desmoralitzat		
Desolat		
Despreciat		
Desprestigiats	Ha perdut la consideració pública de les seves virtuts	Quines virtuts?
Difamat	Expliquen quelcom fals d'ell	Què li atribueixen?
Discriminat	Se l'ignora a pesar de complir les condicions	

Disgustat	No li agrada l'actuació de l'entorn	Què esperava?
Diferent	No se sent igual que l'entorn	Quines són les diferències?
Dividit	Incapaç d'escollir entre dues opcions (o més)	Què veu de positiu en cadascuna d'elles?
Dolgut		
Exemplar		
Emocionat		
Encantat		
Egoista		
Envejós		
Envidiable		
Entusiasmats		
Especial		
Estafat		
Estúpid		
Esperançat		
Eufòric	No pot creure que tingui tanta sort	Què esperava? Què creu que obtindrà d'important?
Exclòs	No el tenen present per temes del col·lectiu	Quin paper esperava jugar?
Fals	Sent que diu el contrari del que pensa	Què pensa en realitat?
Feliç	Tot va segons el que espera	Què espera?
Lleig	Està lluny dels cànons de bellesa física	Quins són?
Generós	Entrega més del que l'entorn espera	Quant més? Amb quina intenció?
Graciós	Desperta la hilaritat de l'entorn	Què ridiculitza? Amb quina intenció?
Hàbil	Soluciona els problemes amb facilitat	Quins problemes?
Fastiguejat	Res justifica el seu interès i està temptat a abandonar	Què li interessa realment?
Honest	Es mostra sincer al marge de l'entorn	De què acusa els altres? Quina veritat diu?
Ferit	Se sent atacat	En què es recolzen per atacarlo? Concretament, com?
Heroic		Què s'esperava?
Hipòcrita		Què pensa? Per a què necessita l'entorn?
Honrat		A qui podria enganyar? Concretament, com?
Idealista		Exactament quins? Com creu ser?
Idiota		Quina imatge hauria de donar? Concretament, com?
Ignorat		En què hauria de comptar? Per a què els necessita?
Il·luminat		Com contacta?
Il·lusionat		Què espera?

Imperfecte		Quines?
Important		En quin sentit? Què aporta?
Impopular		De què l'acusen? Quins valors li neguen?
Incomprens		Quines són?
Indiferent	El que succeeix no canvia les seves intencions o interessos	Quines intencions té? Quins interessos té?
Indignant	No vol admetre com a possible la conducta de l'altre	Quina conducta? Per quin motiu?
Infeliç	Res va segons l'esperat	
Inferior	Està per sota de la mitja de valors socials.	
Inmoral	Practica el que els altres consideren malament	
Inspirat	Troba solucions de manera intuïtiva	
Insultat	L'entorn li atribueix un dèficit en quelcom on destaca	
Íntegre	No treu profit de les debilitats al·lienes	
Interessat	Creu que pot treure profit de les circumstàncies	
Intuïtiu	Preveu el que passarà	
Alliberat	Ha deixat el que el limitava	
Llest	Veuen circumstàncies que els altres no veuen	
Dolent	No actua segons els valors morals	
Maltractat	No el tracten com haurien	
Marginat	L'entorn li té menys en compte que als altres	
Màrtir	Es sacrifica per defensar quelcom o algú	
Mediocre	No destaca en res	En què basa el judici? Com creu que hauria de ser?
Melancòlic	Veuen la realitat actual amb tons grisos	Què anyora?
Minusvalorat	No es valoren les seves virtuts	Quines virtuts no li consideren?
Miserable	No vol reconèixer el que és just	El què, exactament? Per quin motiu?
Misericordiós	Perdona el mal que li han fet	Quines coses perdona? Amb quina intenció?
Molest	L'entorn no ha respectat certes normes o consideracions que li deuen	Concretament quines? Com creu que el veuen?
Negatiu		
Orgullós		
Perfecte		
Pessimista		
Ple		
Pletòric		
Estimat		
Reconegut		

Refusat		
Respetat	L'entorn li confereix autoritat	En quina matèria? Exactament, com?
Ridícul	Dóna una imatge que no vol donar	Quina imatge dóna? Quina voldria donar?
Ruï	Nega allò que podria donar	Què nega?
Satisfet		
Sincer		
Superior		
Sutil		
Tonto		
Torpe		
Trascendent	Resalta valors espirituals	Quins, exactament?
Trist	No es compleixen les expectatives, no podrà complir els seus objectius	Quines expectatives tenia?
Unit	Amb els mateixos valors que l'entorn	Quins valors?
Valorat	Compta amb el suport de l'entorn	En quins aspectes?
Voluntariós	Posa més esforç del que és ordinari	Exactament com? Amb quina intenció? Què vol compensar?

## 15. Diccionari d'actituds o accions ( com ens mostrem a l'exterior, què fem)

**Atenció:** També aquest diccionari només és inspirador, perquè et doni pistes. Per sort, tu estàs dins teu i pots observar què vols aconseguir en actuar així... Confia en tu.

<b>Actitud</b>	<b>Per fer notar que...</b>	<b>I aconseguir...</b>
Abatut	No té prou forces per enfrontar-se a les circumstàncies	Despertar la compassió per a què l'ajudin o no li exigeixin més
Obert	Està expectant, perquè suposa que traurà profit de l'experiència	Vol que els altres l'incloguin en els seus projectes
Absort	Està ocupat en quelcom molt important que li reclama tota la seva atenció	Que ningú el molesti. No vol saber res de l'entorn.
Acabat		
Acobardat	No té prou forces per enfrontar-se al que succeeix	
Acosat	Se sent massa pressionat per l'entorn	
Esgotat	Ha gastat totes les energies i li cal descansar	Vol que l'entorn aplaci el compliment de les seves obligacions.
Agressiu	Considera l'entorn hostil i que no li queda més remei que intentar destruir-lo	Que l'entorn renunciï absolutament a les seves pretensions
Alborotat	Ha descobert quelcom molt important i reclama l'atenció per a confirmar-lo	Que l'entorn estigui per ell.
Alerta	Tota la seva atenció es dirigeix al que succeeix.	Vol demostrar que també ho considera rellevant.
Apagat	El seu interès és baix	No vol que li demanin més atenció de la que vol donar
Apàtic		
Apocat		
Atordit	No pot integrar el que succeeix	Vol tenir més temps per integrar el que passa, vol poder diferir la resposta
Brusc	No està d'acord amb l'entorn ni vol més arguments per canviar d'opinió	No vol que ningú insisteixi en convèncer-lo.
Cansat		
Cínic	Intenta anul·lar els altres ridiculitzant les seves posicions	Vol mostrar-se superior a l'entorn
Cohibit	La preocupació per quedar bé li impedeix abordar amb tranquil·litat el que se li demana	No vol ser el centre d'atenció.
Col·laborador		
Combatiu		

Competitiu		
Comprensiu		
Comunicatiu		
Concupiscent	Vol mostrar el seu interès pels plaers dels sentits	Vol relacionar-se amb l'entorn sense les barreres morals habituals
Confús		
Decidit		
Derrotat		
Desafiant		
Desagradable		
Despreocupat		
Desprevingut		
Disciplinat		
Dramàtic		
Encongit		
Enfadat		
Enèrgic		
Ensimismat	Pendent de les seves reflexions interiors	No vol que l'entorn el distregui
Escandalitzat		
Escèptic		
Esplèndit	Vol mostrar-se més generós del que s'esperava	Vol ser considerat algú especial.
Exaltat		
Formal		
Greu		
Hostil		
Humil		
Impecable		
Impacient		
Implacable		
Impotent		
Impulsiu		
Incapaç	Intenta mostrar que, amb els mitjans que disposa, no pot assolir els objectius que l'entorn li proposa	Vol ser excusat de seguir intentant-ho
Incòmode		
Insegur		
Intolerant		
Irritat		
Justicier		
Lacònic		
Ploraner		
Lasciu		
Liberal		
Limitat		
Malhumorat		
Màrtir		
Maternal/ paternal		
Mesurat		
Poruc		



Moderat		
Natural		
Negociador		
Obedient		
Obligat		
Obsessionat		
Obtús		
Ocupat		
Ofuscat		
Oportú		
Oprimit		
Ordenat		
Organitzat		
Ostentós		
Pacífic		
Partidari		
Pasmat		
Patós		
Pecador		
Perillós		
Pensatiu		
Perdut		
Gandul		
Permissiu		
Perplex		
Perseverant		
Persistent		
Persuassiu		
Previngut		
Preocupat		
Prepotent	Vol donar la imatge d'estar per sobre dels altres	Vol evitar que l'entorn el qüestionï
Provocatiu		
Prudent		
Rebel		
Recelós		
Receptiu		
Reflexiu		
Relaxat		
Relegat		
Refet		
Reservat		
Resentit		
Reservat		
Resolt		
Resignat		
Reticent		
Rigurós		
Seré		
Seriós		
Servil		
Sobri		
Sociable		

Solemne		
Sorprés		
Sosegat		
Suscint		
Sofert		
Sumís		
Rígid		
Torpe		
Tossut		
Tranquil		
Ufà		
Vacilant		
Variable		
Vençut		
Venjatiu		
Veraç		
Vigorós		
Violent		
Virtuós		
Vulnerable		