

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

## EMPEZAMOS A OBSERVAR EL EGO-IDEA

Dossier 5

Primera sesión de noviembre

## Índice

1. Utilidad del dossier.....	3
2. Terminó octubre.....	4
3. Vamos a observar el ego o programación.....	6
4. Algunas puntualizaciones sobre el Ego-idea.....	11
5. Observar es solo mirar: ni querer cambiar, ni juzgar.....	13
6. Empezar a observar... como si miraras a otra persona.....	13
7. Otra técnica de observación: los mecanismos de defensa.....	14
PROYECCIÓN.....	14
IDENTIFICACIÓN.....	15
RESPIRACIÓN.....	16
INSULTAR O ENFADARNOS O AGREDIR.....	17
RACIONALIZACIÓN.....	17
DESPLAZAMIENTO.....	17
8. Tu ego o programación: el patrón que se repite.....	18
9. Propuesta de tarea para la semana.....	19
10. Nota importante.....	19

## 1. Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas.

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el dossier.

A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

De hecho, te animo a **escuchar la sesión más de una vez**. Recuerda que no solo tienes el vídeo disponible, sino también formato audio: así puedes oírlo cuando paseas o mientras haces deporte...

## 2. Terminó octubre

Terminó octubre y ahí acabó la primera etapa del curso.

Esta primera etapa sirvió para:

- Ver algunas creencias que nos pueden detener en el trabajo interior: **egoísmo, culpa, mal, amor y sufrir por bondad.**
- Iniciarnos en el uso de la **tarjeta de Byron Katie** para "triturar" algunos pensamientos que nos hace sufrir.
- Empezar con el **ejercicio del despertar**, del wc o del recuerdo de sí.

Al terminar octubre hemos verificado que, aunque deseemos hacer el ejercicio del despertar cada vez que vamos al baño, no podemos.

De ahí deducimos algo clave: NO MANDAMOS en nuestra vida.

Y, claro, eso nos invita a dar el paso siguiente en el trabajo: observar quien sí manda, observar el mecanismo o automatismo que funciona casi siempre en nuestra vida.

Este trabajo durará varios meses. Lo haremos desde perspectivas diferentes y dará un resultado extraordinario en dos puntos fundamentales:

- 1.- Nos permitirá cartografiar nuestra prisión, las creencias automáticas que tenemos y que nos hacen actuar sin libertad auténtica.
- 2.- Fortalecerá un YO que observa sin juicio, un YO que no se identifique con lo que pase, con lo que observe. Un YO mucho más auténtico.

Este proceso se dará a lo largo de los próximos meses.

Pero para que lo tengáis claro, resumo a continuación los pasos del curso y remarco que ahora empezamos el trabajo de noviembre:

He aquí el recorrido del curso:

1. Descubrir que vivimos dormidos/as y, quizás, tener una experiencia de unos instantes de vivir despiertas/os aquí y ahora. Pero, en realidad, darnos cuenta que NO mandamos en nuestra vida. Ver cuatro creencias que nos pueden detener en nuestro trabajo interior y conocer la técnica de Byron Katie para triturar pensamientos que nos hagan sufrir. (Clases **de octubre**).
2. Observar al ego, personaje o mecanicidad que nos domina: lo que pensamos ser, el yo-mental actual, el ego, las creencias que nos atan. Ver las dos piezas del personaje: el yo-idea (lo que pienso de mí en **noviembre**) y el yo-ideal (lo que tengo que llegar a ser para compensar lo que soy en **diciembre**). Ver como se relacionan ambas partes (el yo-idea y el yo-ideal) en mi vida y realizar una cartografía personal y única (**enero**).
3. En función de lo observado en los meses anteriores, cada persona podrá realizar una tarea diferente para equilibrar y fortalecer la personalidad sana (**febrero**).
4. Limpiar, nuestro inconsciente emocional (**marzo**), intelectual (**abril**) y energético (**mayo**) de traumas antiguos y aspectos mal digeridos. Potenciar y equilibrar esos tres centros como forma de seguir equilibrando nuestra personalidad.
5. Realizar un trabajo de silencio y conexión con nuestro Yo Esencial que nos llevará aún más adentro, a una conexión con la Vida de forma experimental, se trata de experimentar a Dios en lugar de creer en la divinidad. (**junio**).
6. Consolidar y profundizar en lo anterior para integrarlo (**julio, agosto y septiembre**).

### 3. Vamos a observar el ego o programación

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

¡Hemos comprobado que no mandamos en nuestra vida!

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

SIN ESTE PASO, TODO LO QUE HAGAMOS SERÁ SECUESTRADO POR ESA MECANICIDAD, a la que podemos llamar "personaje", "ego", "programación", "parásito" o como queramos. El nombre no hace la cosa.

Ahora entramos en un paso del trabajo que tiene por objetivo **observar y comprender** al responsable de la pesadilla: **el/la personaje (o mecanicidad o programación o creencias o ideas) que nos domina.**

Quiero remarcar algo de mucha importancia en el proceso de autoconocimiento: **no es posible entender profundamente de ninguna enseñanza profunda sin haber realizado un trabajo previo de autoobservación del personaje o mecanismos o automatismos del ego.**

Si no hemos hecho este trabajo previo, cualquier cosa que leamos estará contaminada por nuestro personaje. Todo lo que estudiemos se deformará por nuestro ego. No podremos avanzar. Por ello mucha gente lee y lee y lee y lee... ¡y no avanza nada!

**No se puede comprender la verdad sin quitarnos, antes, las gafas que llevamos** y que, curiosamente, **son invisibles para quien las lleva.** Por ello estos meses iniciales de observación son claves.

De nada serviría leer a Schmedling, Blay, Mello, el Corán, el Evangelio, textos budistas.... si antes no hemos limpiado nuestra mirada. El trabajo de observación para descubrir nuestros mecanismos que deforman la realidad son claves y previos a cualquier comprensión profunda.

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

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

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

Como he dicho ya varias veces: **nosotros no tenemos un ego, ¡el ego nos tiene a nosotr@s!**

Este ego no tiene entidad por sí mismo. Es un error. Nace de identificarnos con lo que no somos. No es algo real, solo es una manera de pensar que nos mantiene prisioneros. Repito: **No es que nosotros “tengamos un personaje”; ¡es el personaje quien nos tiene a nosotros/as!** Estamos en una cárcel.

**El personaje se compone básicamente de dos ideas: la idea de como somos (ego-idea o ego-mecánico) y la idea de como deberíamos ser (ego-ideal).** En la próxima clase online vamos a diferenciarlos para que veáis que son dos piezas complementarias de una misma realidad. 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.

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

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

Estas ideas que llamamos personaje se remontan a la infancia. De niños/as nos convencieron de la necesidad de llegar a ser de una manera determinada que nos daría prestigio, estima y seguridad. Y desde entonces nos estamos esforzando por ser de esta manera y por alcanzar estas cosas. Este objetivo y el rol social que comporta, nos mantienen atrapados y esclavizados hasta el punto de impedirnos ser nosotros mismos/as.

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

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

Si nos hicimos el propósito de llegar a ser personas sabias y muy importantes, podemos estar dedicando toda nuestra existencia al estudio y la investigación en espera de un reconocimiento que, seguramente, tampoco aparecerá (y si lo hace, lo viviremos como un premio menor).

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

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

El personaje nos confunde y **nos hace infelices porque nos distrae de lo que realmente somos.** Sus estrategias nos dominan totalmente colocándonos al servicio de una actuación teatral; y **nuestra vida deja de ser la expresión**

**genuina de lo que somos para convertirse en una parodia de algo que quisiéramos ser.** Este es un pasaporte seguro hacia la infelicidad.

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

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

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

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

En esta línea de trabajo, después del despertar, planteamos como primer objetivo observar e identificar al personaje, para conocer sus mecanismos y poderlo desactivar. No buscamos cambiar al personaje, sino **observarlo** hasta llegar a entenderlo, con el fin de prescindir de él.

**Por este motivo la crítica o la culpa no tienen cabida aquí:** estamos observando para entender. **No miramos con intención moralista, ni evaluadora. Simplemente queremos describir.**

Este trabajo de observación del personaje se hace observando la propia vida en directo.

A lo largo de las próximas semanas y meses os daré instrucciones (¡espero que sean claras y útiles!) para poder observar esa mecanicidad que nos domina.

Cada persona podrá hacer su propia observación porque tendréis instrumentos útiles y concretos. Pero es imprescindible que cada persona haga su observación sobre su propia realidad.

¿Por qué? Pues porque no existen dos personas que precisen los mismos consejos, instrucciones u observaciones: cada persona parte de su propia realidad y trabaja su propia observación con los instrumentos de observación que os entregaré. El trabajo espiritual no puede consistir en “café para todos”, ha de ser personal y específico, basado en la propia vida, en las propias anécdotas debidamente analizadas: esa es tu vida y esa es la materia prima que debes analizar.

Por eso resulta tan eficaz este planteamiento de buscar herramientas de observación que nos permitan observarnos objetivamente: se basan en observar lo que nos ocurre, algo real y concreto.

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

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

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

Si alguien lo considera una anécdota curiosa o simpática, significa que no lo ha visto; que solo imagina haberlo visto. Porque cuando ves el personaje ves su gran fuerza y su dominio: **compruebas que no tienes ningún personaje, sino que él te tiene a ti.**

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

Y sin embargo, para observarlo y desactivarlo tenemos que **resistir la tentación de intervenir para cambiarlo y mejorarlo.** No hay nada que mejorar: el

personaje no se puede mejorar, se tiene que dejar caer, trascender. Como decía Anthony de Mello, **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.

No sufráis: intentaré daros herramientas de observación que nos permita vernos sin juzgarnos. No es fácil, pero lo intentaremos.

Además, cuando nos sabemos atrapados/as, estamos preparad@s para dar el siguiente paso. La sensación de estar en una cárcel es un acicate que nos conduce a la libertad.

#### 4. Algunas puntualizaciones sobre el Ego-idea

El **ego-idea o las ideas o creencias que tengo dentro de mí** y se despiertan de forma automática es una parte del personaje que me dice cómo soy, cómo son los demás, cómo es el mundo... es una especie de pequeña lista de cómo es la realidad completa. Y esta lista nos tiraniza porque nos impide actuar libremente. Se trata de la lista de "*nuestros horribles defectos* " que debemos disimular y los "*mandatos que debemos cumplir para ser adecuad@s*".

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

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

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

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

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

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

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

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

El personaje nos dice que si, cumplimos con el modelo huiremos de la angustia. Es falso. **La angustia no se supera ajustándome a ningún modelo, sino aceptando que ya estoy bien tal como soy, aquí y ahora.** No soy un error. No soy una tara. Soy como debo ser. **Es absurdo querer ser otro.**

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

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

**Descubrir las creencias que me limitan es un paso imprescindible e inicial en el camino espiritual y de crecimiento personal.**

## 5. Observar es solo mirar: ni querer cambiar, ni juzgar

A lo largo del mes daremos herramientas diferentes. Hoy explicamos unas muy simples.

Pero recuerda: **observanos, no buscamos cambiar nada**. Ya lo haremos. Pero primero hay que observar. **Solo observar**.

Si al mirarte te culpas: no estás observando, te estás juzgando.

Si al mirarte te criticas: no te estás observando, te estás juzgando.

Si al mirarte te felicitas: no te estás observando, te estás juzgando.

Ya ves: observar es mirar y tomar nota de lo que vemos, sin calificarlo. Solo darse cuenta.

Queremos observarnos **sin juzgarnos**. ¿De acuerdo?

## 6. Empezar a observar... como si miraras a otra persona

¿De qué modo vamos a empezar a observarnos?

Muy simple: mírate **como si fueras una tercera persona**. Obsérvate con la misma curiosidad que un/a **científico/a mira una bacteria** en el microscopio.

¡Sí: eres un/a científico/o mirando por un microscopio!

Imagínate que te he regalado una cámara de vídeo a través de la cual puedes ver lo que hace "tu robot".

**¿Qué dice eso de su programación?**

Y simplemente, tomas nota mental:

*Ahora quiere agradar.*

*Ahora huye del tiempo libre.*

*Ahora está chantajeando para que le hagan caso.*

*Ahora grita porque se siente impotente.*

*Ahora siente angustia y come galletas.*

NO juzgues. Observa a la bacteria, observa al robot, observa su conducta como observarías a una tercera persona.

Observas y observas.

Tomas nota de lo que ves.

Preferiblemente, toma nota en un papel (yo solía llevar una hoja de papel en el bolsillo de la camisa y un lápiz pequeño para ello). Pero lo importante es mirar y observar. ¡Y no juzgar!

## 7. Otra técnica de observación: los mecanismos de defensa

Normalmente, si un hecho nos molesta, es porque ahí hay algo que descubrir.

Por ello, durante la sesión os expliqué una serie de mecanismos de defensa para que, siempre que nos cazáramos en ellos, nos propusiéramos intentar descubrir de qué nos estamos defendiendo... y, por lo tanto, pusiéramos al descubierto unas creencias que tenemos y que rigen nuestra conducta.

## PROYECCIÓN

Si lo recordáis, os puse la imagen de Donald Trump y os pregunté:

- ¿Qué pensáis de los políticos?

- ¿Qué pensáis de los hombres en general? ¿Qué pensáis de las mujeres en general?
- ¿Qué pensáis de las personas ricas? ¿Y de las que son pobres?
- ....

Os invito a recordar el mecanismo de la proyección: nosotros **no vemos el mundo tal y como es, sino como somos nosotros. Lo que vemos fuera habla de nosotros/as mismos/as.**

Cada vez que digáis algo del estilo “es que la gente...” os animo a encender la alarma: lo que veis fuera habla de vosotros/as.

Habla de un tema que no tenéis resuelto. Tomad nota.

Por ejemplo, cuando criticas a alguien porque es violento, no quiere decir que tú seas violento/a (aunque sí puede pasar), pero está claro que todavía no has hecho las paces con la violencia y que, por lo tanto, lo que ves fuera te está pidiendo un trabajo interior.

Recuerda que cuando juzgamos a alguien siempre hay un dedo hacia fuera y tres hacia ti. ¿Entiendes ahora porqué?

## IDENTIFICACIÓN

La canción de “Campeones” cuando una selección gana un campeonato de fútbol o similar nos recuerda muy bien este ejercicio.

Sin darnos cuenta, **vivimos otras vidas que nos parecen más interesantes que la nuestra** (por ello, por ejemplo, gritamos el himno de Campeones sin haber tocado nunca la pelota del partido). Eso también sucede con la prensa rosa, con las películas, las series...

Preguntaros: ¿con qué os identificáis?

Eso te dará una pista de valores que vives como importantes.... ¡pero todavía no estás viviendo en primera persona con fuerza suficiente en tu vidas y por eso lo buscas fuera!

Naturalmente, a medida que esos valores los vivas conscientemente en tu vida personal, dejas de sentir inclinación por vivirlos fuera... ¡ya están aquí! ¡no necesitas buscarlos fuera!

Pero ahora el trabajo es **ir observando con qué me identifico.**

## RESPIRACIÓN

En ciertos momentos, estamos discutiendo con alguien, nos dan un disgusto o recordamos algo que no nos gusta... y **cortamos la respiración porque el tema nos incomoda.**

El no respirar (o hacerlo mucho más superficialmente) tiene un sentido: impide que contactemos con lo que sentimos, así que si algo es incómodo y reducimos la profundidad de nuestra respiración pues no lo sentiremos y, de alguna manera, nos habremos “librado” de esa incomodidad (aunque la señal quedará en el cuerpo).

Por lo tanto, siempre que reduzca mi capacidad respiratoria o la detenga: ¡es un momento excelente a observar! Ahí puedo preguntarme: **¿Qué me incomoda? ¿Qué no quiero sentir?**

Un último apunte: si reprimimos el sentir, acabaremos tensando el cuerpo y teniendo consecuencias psicosomáticas: contracturas, nerviosismo del que desconocemos el origen, úlceras, bajada de defensas...

¡Otra razón más para mirar! ¿No crees?

## INSULTAR O ENFADARNOS O AGREDIR

Este mecanismo de auto-defensa es obvio. Cuando insultamos a alguien es evidente que tenemos que detenernos y ver por qué lo hacemos.

**¿Qué imagen tememos que se rompa?**

**¿De qué nos estamos defendiendo con tanto ahínco?**

¿Qué imagen nuestra es tan importante que saltamos a la yugular?

Bueno, creo que puedes captar que tras el enfado hay, casi seguro, una creencia que defender...

## RACIONALIZACIÓN

Otro mecanismo de defensa es quedarnos con lo puramente numérico, con **lo racional, para no conectar con nuestros sentimientos**. Pero precisamente, en los momentos en que no queremos sentir, es más importante que nunca expresar nuestros sentimientos.

Y también aplicamos este mecanismo cuando en algún punto con controversia solamente vemos nuestra razón y **nos autojustificamos del todo** y ni tan siquiera podemos imaginar que los demás tengan una mínima parte de razón...

## DESPLAZAMIENTO

Hay personas que cuando se sienten atacadas, callan y se lo guardan en su interior. Pero luego pagan las consecuencias de ese acto con otras personas que no tienen la culpa.

A eso se le llama desplazamiento: **desplazar la energía y la respuesta hacia donde NO está el origen.**

Lo típico: tengo problemas con el jefe y acabo castigando a mi hijo/a por una tontería...

Cuando os veáis en una disputa con alguien, preguntaos si actuáis con proporcionalidad. Porque cuando veáis que no es proporcional, es muy posible que no estéis abordando el tema dónde realmente está su causa.

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

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

Hablo de cosas tan simples como:

El personaje cree que debe **pasar desapercibido.**

El personaje cree que **la gente es peligrosa.**

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

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

Etc.

Lo que se repita muy a menudo... ¡será una parte importante de nuestro patrón!

Habremos descubierto partes importantes de nuestro ego-idea.

En **las próximas semanas vamos a seguir obteniendo herramientas de observación.** La observación será clave hasta final de enero/febrero: solo así el diagnóstico y medicina posterior será adaptado a tu realidad.

De hecho, la observación es tan importante que algunas escuelas de autoconocimiento la tienen como herramienta única.

## 9. Propuesta de tarea para la semana

Esta semana tenemos dos tareas fundamentales:

### 1.-Empezar con la **auto observación**.

Lo haremos mirándonos como si fuéramos una tercera persona (aprovecha especialmente cuando salten los mecanismos de defensa). Este ejercicio es clave. No requiere tiempo: puedes hacerlo en cualquier lugar: en el trabajo, en el autobús, en casa, en la calle...

### 2.- Seguiremos con el ejercicio de los **despertadores o recuerdo de sí**.

Os animo a intentar seguir estando presentes, despertando si podéis, haciendo el ejercicio del WC. Si despertáis en otros lugares, también sirve. ¡Aprovechadlo! No sufráis: sé que no os saldrá casi nada... ¡pero fallar forma parte del aprendizaje

¡Nos vemos en unos días en la clase online!

## 10. Nota importante

Llevo muchos años impartiendo el curso y sé que algunos/as pensaréis que debéis trabajar más, que no estáis poniendo suficiente atención en el curso, que deberíais poner más horas y más esfuerzo...

Lo sé porque lo he oído muchas veces.

No te equivoques: es otra de las voces del personaje.

No le hagas ni caso.

Haz lo que puedas y no te maltrates.

Sé por experiencia que no es el esfuerzo lo que nos transforma, sino hacer lo que nos es posible a lo largo de los días, dejar que las sesiones hagan su proceso, como la lluvia fina que cae suave y acaba empapándolo todo.

Confía en el proceso.

Deja que el trabajo se haga en ti.

Si te riñes por no "*trabajar lo suficiente*", observa esa voz y no le hagas caso.

Ya te digo: es un clásico y forma parte de lo que te animo a observar.