

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

**EGO-IDEA:
OBSERVAR MI PERSONAJE
CON LAS ACCIONES**

Tercera semana de noviembre

Índice

Utilidad del dossier.....	3
1. Estamos observamos nuestro ego o mecanicidad.....	3
2. El origen de las acciones son los pensamientos	5
3. Unas reflexiones previas antes ir a las acciones	6
1.- Enamoramiento y amor:	6
2.- Sobre los pensamientos:	7
3.- Sobre sentimientos:	7
4. ¿Qué son las acciones? ¿Cómo usarlas para conocernos?	8
5. Bienvenida/o al espectáculo de observar las acciones	9
6. Diccionario acciones	9
7. Tarea propuesta para la semana	24

Utilidad del dossier

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

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

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

A menudo es útil **escuchar la sesión más de una vez**: los conceptos se aclaran con facilidad. No dudes en bajarte el **audio** y podrás llevarlo contigo a dónde quiera que vayas.

1. Estamos observamos nuestro ego o mecanicidad

En este mes estamos obteniendo algunos **instrumentos para observar nuestro ego o mecanicidad**.

Buscamos **descubrir las ideas que tenemos en nuestra mente y que nos hacen actuar de un modo automático**, como si fueran un resorte, un mecanismo de una máquina.

No buscamos cambiar nada.

Ahora buscamos observar.

Ya pensaremos cómo cambiar. Pero ahora **nos centramos en observar**.

En la **primera semana de noviembre** vimos que podíamos observarnos **como si fuéramos una tercera persona**. También vimos que podía ser clave observarnos **cuando nos defendíamos de algo**, pues si me defiendo es que estoy ante algo que me remueve.

Por ello, observar cuando nos enfadamos, cuando criticamos a los demás, cuando cortamos la respiración para no sentir... ¡puede ser muy útil!

La **semana pasada**, vimos que podíamos observar los sentimientos. **Detrás de cada sentimiento hay un pensamiento que lo provoca**. Por ejemplo, no puedo sentirme triste si no he pensado que lo que ocurre es malo o no puedo sentirme impaciente si no he pensado que aún no ha ocurrido lo que espero.

Por ello la semana pasada invitaba a partir de un sentimiento para ver lo que había pensado.

No podemos cambiar lo que sentimos mientras seguimos pensando lo mismo.

Observar los pensamientos que generan nuestros sentimientos es una forma sabia de ir descubriendo las ideas que componen nuestra mecanicidad, nuestro automatismo.

Esta semana vamos a recordar lo anterior y vamos a dar un paso más: darnos cuenta que también podemos **usar las acciones que realizamos para ver las ideas que hay detrás de ellas.**

Nadie puede actuar sin haber pensado previamente: detrás de toda acción hay un pensamiento. ¡Vamos a descubrirlo partiendo de las acciones!

La próxima semana, volveremos sobre esto para que quede muy claro y añadiremos algún aspecto nuevo.

Igual como si seguimos el humo llegaremos al fuego que lo origina, **si seguimos los sentimientos y las acciones llegaremos a los pensamientos que los originan.**

¿Y por qué es importante descubrir los pensamientos que originan mis acciones y mis sentimientos?

¡Porque mientras no los conozca no podré cambiarlos y seguiré viviendo lo mismo! Mientras no observe las creencias (ideas) que manejan mi vida, no podré ponerlas en duda y trascenderlas.

Pero no se trata de teorizar. Se trata de descubrirlas en el día a día, pues son muy concretas y reales.

¡Por eso estamos dedicando tiempo a observarlas!

Durante estas semanas estamos intentando observar cuáles son las ideas que nos limitan... .

Descubrir las creencias que me limitan como, por ejemplo: el mundo es peligroso, tengo que ser el centro del mundo, soy un fraude, tengo que pasar desapercibido, tengo que cambiar el mundo... es un paso fundamental para mi autoconocimiento.

No nos juzgamos. Solo observamos.

2. El origen de las acciones son los pensamientos

El origen de los sentimientos son los pensamientos.

El origen de las acciones también son los pensamientos.

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

Recuerda que nuestra mente siempre funciona de la misma manera:

1.- **Percepciones**: primero percibimos, ya sean cosas externas como formas, colores, imágenes, texturas, sonidos... como percepciones internas: hambre, dolor, sed, atracción sexual, calor...

2.- Juzgamos lo percibido con **pensamientos**.

3.- Los **sentimientos** aparecen fruto de los pensamientos: si pienso cosas agradables, tendré sentimientos agradables, si tengo pensamientos desagradables, tendré sentimientos desagradables.

4.- En función de lo anterior, **actuamos**. No se puede actuar sin haber pensado previamente. La única excepción serían acciones instintivas como poner los brazos para protegernos al caer. Pero ese tipo de acciones son muy pocas y no vamos a observarlas.

Hoy investigaremos **cómo ir de las acciones a los pensamientos** que los generaron. Será una forma de observar los pensamientos que nos dominan.

3. Unas reflexiones previas antes ir a las acciones

Durante la clase quise añadir algunas reflexiones previas a lo que abordamos la semana pasada.

La intención es ir dando información que pueda ir desmontando algunos errores habituales y que nos pueden impedir avanzar.

He aquí lo que compartí en clase antes de centrarme en las acciones:

1.- Enamoramiento y amor:

Comenté que el enamoramiento era emoción, pues su origen es biológico. En el enamoramiento el cuerpo genera un montón de hormonas al reconocer una compatibilidad sexual con alguien.

No hay que confundir enamoramiento con amor.

El enamoramiento es biológico: hormonas y más hormonas.

El amor, en cambio, implica poder sostener el apoyo a alguien en todo momento. **El amor es buscar el máximo bien a alguien. El amor es una acción** y se demuestra con actos. El enamoramiento nos sucede, igual que el hambre o la fiebre: procesos biológicos.

Por tanto, no somos responsables de enamorarnos o no. Pero sí somos responsables de lo que hacemos y cómo lo hacemos cuando nos enamoramos o cuando desaparece el brote hormonal del enamoramiento.

En abril abordaremos el tema del amor con profundidad en sus diferentes áreas. Pero romper ahora esta confusión entre amor y enamoramiento me parece útil: puede ahorrar sufrimiento inútil a muchas personas.

2.- Sobre los pensamientos:

Un pensamiento es un juicio o una descripción de la realidad.

No importa que sea cierto o no: sigue siendo un pensamiento.

Os animé a dejar de confundir los deseos con la realidad. Lo real es lo que sucede (que se pueda filmar, por ejemplo) o, en un sentido más profundo, lo real es lo que puedo comprender de lo que sucede.

Lamentablemente, muchas personas creen que lo que desean es la realidad. Es un error. Por más que desee que la humanidad sea siempre pacífica y amorosa, la realidad indica que no siempre es así. No os engañéis: los deseos son un tipo de pensamiento (la descripción de lo que debería ser), pero no siempre coincide con lo que sucede.

Si nos esforzamos en **diferenciar los hechos de lo que deseo o imagino**, habremos hecho un gran salto. Cuanto más objetivos seamos, más avanzaremos.

De hecho, el observar es una herramienta que nos hace ser cada vez más objetivos.

Para ello es fundamental **renunciar a querer tener razón** y, en cambio, **buscar comprender la realidad**.

Tener razón es accesorio, querer comprender es fundamental: la comprensión es lo que nos hace crecer. Da igual tener o no tener razón.

Además, **cuando nos centramos en comprender** y dejamos de querer tener razón nuestra relación con los demás y con nosotros/as mismos/as cambia: de repente **aparece la auto-empatía y la empatía** hacia los demás.

¡Ya ves, el hecho de observarnos con ganas de ver sin engaños tiene muchos efectos secundarios positivos!

3.- Sobre sentimientos:

Las emociones son biológicas: hambre, sed, sueño, cansancio, frío, enamoramiento....)

En cambio, que **los sentimientos son producto de haber juzgado la realidad**: sentirte triste, alegre, menospreciado, impotente... implica haber hecho un juicio (pensamiento) sobre la realidad.

En este sentido **el miedo puede ser emoción cuando es instintivo o puede ser sentimiento cuando es producto de un pensamiento**.

Por ejemplo, el miedo es instintivo cuando un perro nos amenaza; pero es mental cuando lo sentimos ante todos los perros.

Muchos miedos son aprendidos. **Cuando observes un miedo tuyo, observa si es biológico** (lo tendrán todas las personas en esta situación) **o es mental**. Si es mental, hay que descubrir las ideas con las que lo generas. Obsérvalas.

Nosotros podemos mostrar o disimular lo que sentimos.

Por lo tanto, **hay que diferenciar entre lo que se siente y lo que se hace o muestra públicamente**. Por ejemplo, a veces puedes sentir miedo pero intentas disimular y mostrar otra cosa.

Y esto nos lleva al apartado nuevo de esta sesión: ¿qué son las acciones? ¿cómo usar las acciones para conocernos?

4. ¿Qué son las acciones? ¿Cómo usarlas para conocernos?

Una acción es algo que modifica la realidad externa (física) o interna (psicológica).

Ejemplo de **acciones físicas**: bailar, cantar, escribir, gritar, cocinar...

Ejemplo de **acciones internas o psicológicas**: decidir, disimular, mentir, criticar mentalmente, fantasear...

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

Siempre que actuamos tenemos una intención. Es mentira que actuemos "sin ningún motivo". **Tras una acción siempre hay un motivo**.

Por lo tanto podemos preguntarnos **¿qué desea obtener el ego actuando así?**

Y, claro, al responder tendremos una pista clara para ir **fotografiando nuestros mandatos internos...** ¡aunque estuvieran en el inconsciente! **Las acciones los evidencian**.

5. Bienvenida/o al espectáculo de observar las acciones

Te lo vas a pasar pipa.

Te vas a divertir mucho.

Observar lo que hago y descubrir el objetivo del personaje es más divertido que mirar ir al cine.

Verás como a veces **"te haces la víctima"** para chantajear a otros... o verás que **"fanfarroneas"** para que vean que eres muy importante o verás que **"te sacrificas y ayudas"** para que demostrar que eres muy buena/o...

¡Es súper divertido mirar las acciones y ver la intención del personaje, lo que quiere conseguir, sus mandatos!

Te lo pasarás mejor que en Disnelandia...

: -)

Recuerda: **observa, pero no te juzgues.**

Solo observa.

6. Diccionario acciones

Para facilitaros la tarea de observar cada acción y llegar al pensamiento que lo genera os adjunto un **diccionario de acciones**. Creo que será muy útil.

Veréis que se parece al diccionario de sentimientos:

- 1.- Nombra una serie de **acciones**
- 2.- Luego las **define**
- 3.- A partir de la definición **propone una posible intención**

Por lo tanto, el primer paso es poner nombre a nuestros acciones.

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

Detrás de cada acción hay una idea (relacionada con la definición del sentimiento o de la acción) y una pregunta implícita evidente. Conocerla nos facilitará poder profundizar en nuestra observación.

Por ejemplo imagina que agredes a alguien.

Bien, la acción es **agredir**.

En el diccionario verás **dos columnas junto a esa palabra**.

En la **primera columna te explicaré "lo que quiere hacer notar el personaje"** al agredir. En este caso quiere hacer notar que el entorno le es hostil y que tiene que amenazarlo o destruirlo.

En la **segunda columna te sugeriré "qué quiere conseguir actuando así"**. En este caso quiere que el entorno renuncie a sus pretensiones, que cambie de actitud.

Por lo tanto, gracias al diccionario, puedes mirar con más objetividad tus acciones: agredes para que el entorno cambie de actitud.

Pongamos otro ejemplo: mostrarse deprimido/a.

Nos mostramos deprimidos para transmitir que no podemos más. ¿qué deseamos conseguir? Pues que nos saquen las castañas del fuego...

Interesante, ¿verdad? Pues detrás de esa acción hay una intención y la intención (que me saquen las castañas del fuego) habla sobre mis mandatos mentales, posiblemente parecidos a estos: no debo enfrentarme, pero si me muestro débil me salvarán. Los demás deben salvarme de las dificultades y la forma de pedirlo es mostrarme deprimido.

Atención: **mostrarse deprimido no es un sentimiento, sino una acción.**

Lo explico:

Aunque aproximadamente un 10% de las depresiones son biológicas (aparecen por un tema físico), el 90% de las depresiones son una forma de actuar ante la realidad, una acción.

Mira, de hecho, **en lugar de deprimido/a me podría mostrar de otra forma:** agresivo, marcharme, buscar activamente salidas, llorar, gritar, pedir ayuda a alguien...

Creo que esto tiene mucha importancia: cuando te muestres deprimido/a, busca las emociones (¿te sientes impotente?, ¿te sientes ninguneado?, ¿te sientes agotado/a?, ¿te sientes engañado? ¿te sientes humillado?, etc) y los pensamientos que la provocan (deberían respetarme, no tengo fuerzas para hacer esto, es una injusticia, deberían hacer tal cosa, etc).

Pero no creas que la depresión es inevitable, solo lo es en una minoría de los casos cuando es totalmente biológica. Pero si nace de algo que ha ocurrido, es una respuesta que podría ser diferente: enfadarme, decir basta, marchar, pedir ayuda...

A menudo algunas personas (especialmente mujeres) han sido educadas para no enfadarse y suelen deprimirse cuando deberían actuar diciendo "basta" o similar.

Del mismo modo algunas personas (especialmente hombres) han sido educados para no mostrar ciertos sentimientos de vulnerabilidad y, cuando se sienten vulnerables, muestran enfado o frialdad. Si tienes tendencia a ser irascible, pregúntate: ¿hay algo que quiero ocultar? ¿hay algo que evito sentir y mostrar?

Te ruego que lo tengas presente.

¡Ni mostrar "el mal humor", ni mostrar la "depresión" son sentimientos, sino acciones!!

Darse cuenta de ello es el primer paso, que nos lleva a plantearnos: **¿qué quiero conseguir** mostrándome deprimido/a? ¿qué quiero conseguir mostrándome enfadado/a?

Luego, más adelante, nos preguntaremos: ¿puedo actuar de otra manera?

Esto puede abrirnos a alternativas que nunca habíamos pensado.

Ahora, sin embargo, solo observamos.

Pero volvamos al **diccionario de acciones** que encontrarás a continuación: el diccionario **no es infalible, pero sí es una gran ayuda.**

Te ayuda a mirar con objetividad.

Te animo a usarlo para investigar tus acciones.

Lo mismo que con el diccionario de sentimientos del dossier anterior: no tengo los derechos del diccionario y, por lo tanto, no puedo publicarlo completo.

Jordi Sapés, el autor, me pidió que no lo publicase entero. Pero creo que las **pistas que os doy son suficientemente claras para que entiendas cómo funciona y lo puedas adaptar a ti.**

Te animo a intentar deducir las acciones que estén en blanco. **No hay una única respuesta correcta**, pero suelen tener cierta similitud.

Igualmente, si alguien quiere tener el diccionario completo, que sepa que está publicado en Amazon con título “*El concepto del personaje en la línea de Antonio Blay*”. Os recuerdo que es el mismo libro que contiene el diccionario de sentimientos. Creo que el link es este:

https://www.amazon.es/Concepto-Personaje-Antonio-Psicologia-manuscritos/dp/8492497106/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1542112211&sr=8-2&keywords=personaje+antonio+blay

Igualmente, si hubiera algún problema para encontrar el libro, podéis escribir al autor (Jordi Sapés) a este mail: jsapes@aticzendo.com

Y ahora, si te parece, veamos, el diccionario para que te ayude a observarte:

Acción (me muestro)	Para hacer notar que ...	Y conseguir ...
Abatido/a	No tiene suficiente fuerzas para enfrentarse a las circunstancias	Despertar la compasión para que le ayuden o no le exijan más
Abierto/a	Está expectante, porque supone que sacará provecho de la experiencia	Quiere que los demás lo incluyan en los sus proyectos
Absorto/a	Está ocupado en algo muy importante que le reclama toda su atención	Que nadie le moleste. No quiere saber nada del entorno.
Acabado/a		
Acobardado/a	No tiene suficiente fuerzas para enfrentarse a lo que sucede	Quiere que los demás le resuelvan sus problemas.

Acosado/a	Se siente demasiado presionado por el entorno	Quiere que éste disminuya sus exigencias.
Agotado/a	Ha gastado todas las energías y necesita descansar	Quiere que el entorno aplazar el cumplimiento de sus obligaciones.
Agresivo/a	Considera el entorno hostil y que no le queda más remedio que intentar destruirlo	Que el entorno renuncie absolutamente a sus pretensiones
Alborotado/a	Ha descubierto algo muy importante y reclama la atención para confirmarlo	Que el entorno esté por él.
Alerta	Toda su atención se dirige a lo que sucede.	Quiere demostrar que también lo considera relevante.
Apagado/a	Su interés es bajo	No quiere que le pidan más atención de la que quiere dar
Apático/a		
Apocado/a		
Aturdido/a	No puede integrar lo que sucede	Quiere tener más tiempo para integrar lo que pasa, quiere poder diferir la respuesta
Brusco/a	No está de acuerdo con el entorno ni quiere más argumentos para cambiar de opinión.	No quiere que nadie insista en convencerle.
Cansado/a		

Cínico/a	Intenta anular los demás ridiculizando sus posiciones.	Quiere mostrarse superior al entorno.
Cohibido/a	La preocupación por quedar bien le impide abordar con tranquilidad lo que se le pide.	No quiere ser el centro de atención.
Colaborador/a		
Combativo/a		
Competitivo/a		
Comprensivo/a		
Comunicativo/a	Intenta atraer la atención del entorno a base de explicar sus experiencias.	Quiere que le presten atención.
Concupiscente	Quiere mostrar su interés por los placeres de los sentidos.	Quiere relacionarse con el entorno sin las barreras morales habituales.
Confuso/a		
Decidido/a		
Derrotado/a		
Desafiando/a		
Desagradable		
Despreocupado/a	Intenta mostrar una imagen de seguridad en sí mismo/a y capacidad de hacer frente a las circunstancias..	Quiere tranquilizar a su entorno para que, a su vez, le dejen tranquilo.
Desprevenido/a	Intenta manifestar que no ha tenido el tiempo necesario para organizar los medios de los que	Quiere que se le permita retrasar su actuación.

	dispone a fin de solucionar los problemas que se han presentado.	
Disciplinado/a		
Dramático/a		
Encogido/a		
Enfadado/a	Intenta mostrar su oposición a un entorno poco dispuesto a actuar de conformidad con sus pretensiones.	Quiere advertir que, si no modifican su conducta, actuará de un modo explícitamente agresivo.
Enérgico/a		
Ensimismado/a	Pendiente de sus reflexiones interiores	No quiere que el entorno le distraiga
Escandalizado/a		
Escéptico/a		
Espléndido/a	Quiere mostrarse más generoso de lo esperado	Quiere ser considerado alguien especial.
Exaltado/a		
Formal		
Grave	Quiere mostrar que se ha dado cuenta de las circunstancias difíciles y que renuncia a toda conducta egoísta y se pone a disposición para resolverlo.	Quiere ser reconocido y apreciado.
Hostil		

Humilde	Intenta mostrar que se considera por debajo del entorno.	Quiere evitar que se le exija demasiado, obtener ayuda o evitar presiones. Quizás quiere obtener reconocimiento por ser poco presumido.
Impecable		
Impaciente	Intenta resaltar que ha sido condescendiente pero lleva ya demasiado tiempo esperando que se atiendan sus exigencias.	Quiere forzar un resultado inmediato.
Implacable		
Impotente		
Impulsivo/a		
Incapaz	Intenta mostrar que, con los medios que dispone, no puede alcanzar los objetivos que el entorno le propone	Quiere ser excusado de seguir intentándolo
Incómodo/a		
Inseguro/a		
Intolerante	Intenta mostrar que ya no le es posible continuar soportando la conducta del entorno.	Quiere que el entorno modifique su conducta o no seguirá atendiendo sus demandas.
Irritado/a		
Justiciero/a		
Lacónico/a		

Llorón/a	Intenta resaltar que el nivel de presión es superior al que puede soportar.	Quiere arrancar la misericordia o la compasión del entorno.
Lascivo/a		
Liberal		
Limitado/a		
Malhumorado/a		
Mártir	Intenta resaltar que sacrifica sus intereses por el entorno de modo radical.	Pretende que el entorno lo considere alguien excepcional.
Maternal/paternal		
Medido/a		
Miedoso/a		
Moderado/a	Intenta relativizar la información que el entorno le proporciona.	No quiere comprometerse, ni alterar su conducta habitual. Quiere tranquilizar a los demás.
Natural		
Negociador/a		
Obediente	Intenta resaltar su disposición a actuar conforme a las normas, renunciando a sus propios criterios e impulsos.	Quiere que el entorno se lo reconozca y se le recompense.
Obligado/a	Intenta resaltar que su conducta se deriva de una imposición que no puede evitar.	Quiere evitar ser responsabilizado/a de sus acciones.

Obsesionado/a		
Obtuso/a		
Ocupado/a	Intenta resaltar que no puede atender todas las demandas del entorno porque está resolviendo las que le habían solicitado con anterioridad.	Quiere que se pongan en cola y que no lo estorben.
Ofuscado/a		
Oportuno/a		
Oprimido/a		
Ordenado/a	Intenta dar una imagen de tener una capacidad especial para disponer el entorno de manera que sea fácil actuar sobre él.	Quiere que se respete su disposición de las cosas.
Organizado/a	Intenta dar la imagen de saber diferenciar lo que es prioritario de lo que no.	Quiere que se respete su programación de tareas y la forma de hacerlas.
Ostentoso/a		
Pacífico/a		
Partidario/a		
Patoso/a		
Pecador/a		
Peligroso/a	Intenta mostrar una imagen amenazante.	Quiere advertir que toda oposición puede volverse en contra de sus causantes.
Pensativo/a		
Perdido/a		

Perezoso/a	Intenta destacar su poca disposición a abordar las tareas que el entorno le propone.	Prefiere gastar su energía en disuadir a su entorno de que se las encargue.
Permisivo/a		
Perplejo/a		
Perseverante		
Persistente		
Persuasivo/a	Intenta dar la imagen de que puede contrarrestar las dudas del entorno reacio a base de presionarlo.	Desea lucir sus habilidades. Desea imponer su visión.
Prevenido/a		
Preocupado/a		
Prepotente	Quiere dar la imagen de estar por encima de los demás	Quiere evitar que el entorno lo cuestione
Provocativo/a		
Prudente	Intenta dar una imagen de persona racional que no cae en la exaltación que muestra el entorno.	No quiere seguir a los demás, pero tampoco quiere que le excluyan.
Rebelde		
Receloso/a		
Receptivo/a		
Reflexivo/a	Intenta dar una imagen de estar profundamente dedicado a examinar la lógica de lo que le piden.	Quiere diferir su opinión hasta estar más seguro.

Relajado/a	Intenta dar la imagen de ser capaz de realizar lo que el entorno le propone sin mayores problemas.	Quiere asegurar al entorno que ha elegido a la persona adecuada.
Relegado/a		
Rehecho/a		
Reservado/a		
Resentido/a		
Reservado/a	Intenta dar una imagen de persona poco dispuesta a explicitar sus emociones o sentimientos.	Quiere desalentar toda clase de comunicación íntima. Quiere evitar el contacto profundo. Desea protegerse.
Resuelto/a		
Resignado/a		
Reticente		
Riguroso/a	Intenta dar una imagen de persona que no consentirá ninguna desviación de lo correcto.	Quiere evitar que alguien haga las cosas de forma diferente. Quiere despertar confianza.
Sereno/a		
Serio/a		
Servil		
Sobrado/a		

Sociable	Intenta dar una imagen de persona que participa activamente en los asuntos colectivos.	Quiere despertar la atención y la consideración del entorno. Quiere crear un ambiente agradable y evitar tensiones.
Solemne		
Sorprendido/a		
Sosegado/a		
Sucinto/a	Intenta dar la imagen de estar poco dispuesto a explicar más de lo que es imprescindible.	No quiere comunicarse más que lo imprescindible. Quiere mantener el poder en la relación teniendo más información que el resto.
Sufrido/a		
Sumiso/a		
Rígido/a		
Torpe	Intenta resaltar que sus capacidades no son las idóneas para lo que le piden.	Quiere hacerlo evidente para que lo sustituyan o le excusen de seguir intentándolo
Tozudo/a		
Tranquilo/a		
Ufano/a		
Vacilante	Intenta dar una imagen de no estar lo suficientemente seguro.	Quiere que el entorno le acabe de convencer.
Variable		

Vencido/a		
Vengativo/a	Intenta dar la imagen de que su debilidad es provisional y aparente y que sus enemigos serán debidamente castigados.	Quiere restaurar su imagen ante los demás y ante sí mismo. Quiere resarcirse de una injusticia aplicando la ley del talión.
Veraz		
Vigoroso/a		
Violento/a	Intenta dar la impresión de ser objetivamente peligroso para cualquiera que busque obstaculizarlo.	Quiere evitar, de entrada, toda posible oposición.
Virtuoso/a		
Vulnerable		

Te animo a observar lo que haces y a preguntarte: ¿qué intención hay detrás de esta acción?

¡Creo que sacarás información interesante!

¡Ah! Una última advertencia: recuerda de no agredirte veas lo que veas. No se trata de agredirte sino de mirar.

Es normal que veas que haces acciones para llamar la atención, para hacerte el especial, para quitarte las responsabilidades de encima, para hacerte el santo...

No te critiques: obsérvalo.

Y no creas que el curso Aula Interior lo está provocando: ya actuabas así antes del curso... ¡pero ahora lo ves pues lo estás mirando!

7. Tarea propuesta para la semana

Esta semana hay dos sugerencias de tareas:

1.- Seguir con el ejercicio de los **despertadores**. Te animo a intentar seguir estando presente haciendo el ejercicio del WC.

2.- Seguir con la **auto observación**: partir de los sentimientos o de las acciones o de los mecanismos de defensa... para ir obsevando su origen.

¿Te animas?

Pues... ¡adelante!

Y la próxima semana lo repasaremos y daremos un paso más.

Así seguiremos avanzando.

¡Nos vemos en la próxima sesión!