

Dossier

Universidad de Vida

LA AUTOOBSERVACIÓN (1): PROFUNDIZACIÓN (i)

DOSSIER 83

2 de diciembre de 2019

ÍNDICE

1. Utilidad del dossier	3
2. Diferencias entre autoobservación y presencia	4
3. Obstáculos y errores habituales	6
4. Buenos síntomas	8
5. La práctica de la semana	9

UTILIDAD DEL DOSIER

Cada semana, recibirás un **dosier que resume los contenidos impartidos en la sesión** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo, **el dosier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. 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 en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

También te invitamos a hacer **preguntas sobre el tema** tratado en la sesión usando el espacio que hay para preguntas que encontrarás en la pestaña “Acceso Alumnado” de www.universidaddevida.online.

Te rogamos que solamente hagas preguntas sobre el tema y no consultas privadas: no es un consultorio personal y eso bloquearía tanto a Daniel como a Sergi. Las preguntas contestadas se enviarán los **viernes** en un boletín de dudas donde aparecerán las respuestas de **forma anónima**: así podrás preguntar libremente y, además, podrás disfrutar de las respuestas que se den sobre el tema a otras compañeras o compañeros del curso.

¡Ah! Una última cosa: no dudes en proponer temas para que sean abordados en el curso si crees que hay un aspecto que te interesa o en el que quieres profundizar. ¿Te parece?

¡Pues empezamos!

DIFERENCIAS ENTRE AUTOOBSERVACIÓN Y PRESENCIA

Veremos, en primer lugar, cuatro diferencias fundamentales entre la autoobservación y la presencia. Al inicio de la práctica es habitual que muchas personas mezclen los conceptos y confundan la una con la otra.

- A. En la **autoobservación**, uno se divide en dos: observador y observado. La parte observada es la persona a la que ahora llamamos 'yo'. En caso de llamarse Javier, se tratará de observar lo que piensa, siente o hace Javier.

Por otro lado, la práctica promueve la aparición de una parte que observa. Observa y punto. No juzga, no critica, no analiza, simplemente ve lo que piensa, siente o hace Javier.

Por eso se dice que uno se divide en dos: está Javier y ahora, además, aparece una especie de 'yo' observador, cuya función es observar a Javier, como quien observa a un desconocido.

Sin embargo, en la autoobservación la atención no se divide. La misma atención que utilizamos para observar una mesa o un cuadro, es la que ahora utilizaremos para observar nuestros pensamientos, nuestras emociones o nuestro cuerpo.

En cambio, en la práctica de la **presencia**, sí que dividimos la atención. Una parte de la atención se enfoca en lo que tenemos enfrente, o incluso en los pensamientos, las emociones o el cuerpo. Y al mismo tiempo, la otra parte de la atención, se centra en percibir la propia presencia. Vamos andando por la calle, y nos damos cuenta de la persona que nos saluda, al tiempo que nos damos cuenta que somos nosotros los que estamos viendo a la persona que nos saluda.

La presencia consiste en conservar la percepción de uno mismo mientras se vive. Lo que más cuesta de entender es qué significa percibirse a uno mismo. Recomendando la lectura de las sesiones dedicadas a la presencia para refrescarlo.

Pero en la presencia uno no se divide, al contrario, busca percibirse desde algo Unitario como es la propia presencia.

En resumen: en la autoobservación uno se divide en dos pero la atención no se divide, y en la presencia uno se vive como algo unitario al tiempo que la atención sí que se divide.

- B. En la **autoobservación** uno percibe 'flashes' de uno mismo. Un acto de autoobservación es una especie de 'fogonazo' con el que se capta un fragmento del pensamiento, de la esfera emocional o del cuerpo en un instante concreto.

Pero no se puede sostener la autoobservación. Es como una fotografía que uno se hace a uno mismo. No es como grabarse en vídeo. Es una fotografía, un instante del mundo interior que nuestro observador capta.

El único acto de autoobservación que puede sostenerse un buen rato es cuando lo que observamos es nuestra parte física. Observar un buen rato una postura corporal o una sensación sí es posible.

En cambio, sí puede sostenerse la **presencia**. Al principio es difícil, y raramente puede sostenerse más de unos breves segundos. Sin embargo, poco a poco, la presencia se irá instalando hasta que se convierta en algo permanente.

- C. Cuando **nos observamos** percibimos nuestra mecanicidad, o si se prefiere, nuestro sueño. Percibimos los automatismos que ahora gobiernan nuestra mente, nuestro mundo emocional y hasta nuestras acciones. Podría decirse que, con la autoobservación estamos observando los movimientos automáticos de nuestro personaje o ego.

En cambio, en **presencia**, nuestro personaje no puede respirar. En ella, nos conectamos con lo esencial.

Otra forma de decirlo es que en la autoobservación observamos lo que sucede mecánicamente en nuestro interior, mientras que en la presencia nos disponemos a percibir en nosotros la parte que percibe.

- D. El cuarto punto, más que una diferencia es una similitud. Se dice que la **autoobservación** ya es un primer grado de **presencia**. Lo es porque cuando nos observamos, podemos empezar a sentir en

nosotros la parte que observa. Lo que Somos está justamente detrás del observador. En otras palabras, la observación, el captar, el darse cuenta, es una capacidad de lo esencial. Por eso, cuando empiezo a observarme, puedo empezar a reconocermme a mí mismo en la parte que observa. Eso ya es estar muy cerca de percibir la parte que percibe, que es lo que buscamos en la **presencia**.

La presencia es un paso más: busca vivirse desde ese espacio de consciencia desde donde nos damos cuenta. Es percibirse en lo que percibe.

Por eso la autoobservación es una muy buena preparación para la presencia. En este sentido se complementan a la perfección.

OBSTÁCULOS Y ERRORES HABITUALES

- A. Hay muchas personas que confunden observarse con pensar acerca de uno mismo. No tiene nada que ver. Uno podría pensar sobre sí mismo todo el rato y no observarse ni un instante. Observarse es ver lo que pienso, siento o hago. No consiste en intentar entender porque pienso lo que pienso, siento lo que siento o hago lo que hago.

Observarse no es analizarse para intentar entenderse a uno mismo. La comprensión de uno mismo aparecerá progresivamente de un modo natural, sin forzar nada. Pero no puedo pedir a mi personaje que, ahora mismo, comprenda como funciona. Necesito despertar más en lo esencial para que la capacidad de comprensión surja naturalmente.

En la autoobservación lo importante no es entenderse, lo importante es mirar. Mirando mucho, conseguiremos ver mucho. Con tiempo. Y lo más importante: mirando mucho empezaremos a desplazar la sensación de 'yo' hacia la parte que mira.

Por ello, cuando en la autoobservación nos descubrimos analizándonos, conviene observar nuestro análisis con neutralidad. ¿Qué me pillo juzgándome? Pues observo el juicio.

¿Qué me pillo analizándome? Pues observo mi gracioso intento de imitación del Dr.Freud.

- B. Un obstáculo habitual para muchas personas es el hecho de que observan su mente o su parte emocional y no consiguen ver nada. En el caso de la mente se debe a que, al principio, la autoobservación es una especie de interrupción de la vida. Uno se dice a sí mismo: “voy a observar mi mente”. Como es natural, enseguida se detienen todos los procesos mentales automáticos que había hasta ese momento, y todos los nuevos pensamientos que aparecen tienen relación con nuestro acto de observar la mente. Son del tipo: “no veo nada, no debo estar haciéndolo bien, no veo ningún pensamiento”, y otros por el estilo. En realidad, ya estamos pensando eso, pero no conseguimos verlo debido a nuestra fuerte identificación con la mente.

Más adelante, cuando la autoobservación se va integrando en la vida cotidiana, ya no es tanto una interrupción de la vida sino que aparece de forma ‘espontánea’. Es entonces cuando al enfocar el observador en la mente capturamos ‘flashes’ de distintos pensamientos automáticos.

Pero por el momento es normal que cueste ver lo que se está pensando.

En el caso de las emociones también cuesta verlas. Por supuesto que hay algunas que son muy evidentes, como cuando estamos alegres, o tristes, o enfadados. Sin embargo, nuestro estado anímico habitual suele pasar más desapercibido. Observamos y no vemos nada. No es que no haya ninguna emoción, pero estamos tan acostumbrados a la atmósfera emocional habitual que no la vemos. Es como si alguien se hubiera acostumbrado a su enfermedad crónica. Con el tiempo se olvidaría de su enfermedad, al haberse olvidado de lo que significa estar sano.

Por lo general, una persona mecánica vive en un estado anímico que podríamos comparar a un día de niebla, una especie de mezcla entre desazón y tedio existencial. Ese clima emocional habitual se acaba normalizando y cuando lo queremos observar

nos pasa desapercibido. Sin embargo está. A medida que una persona va conquistando grados superiores de consciencia, su clima emocional también se va transformando, y es entonces cuando nos damos cuenta con claridad del estado en el que vivíamos.

BUENOS SÍNTOMAS

- A. Al cabo de un tiempo de practicar la autoobservación, uno puede sentir como una especie de debilitamiento del 'yo'. Como si la identidad en la que nos reconocemos habitualmente se tambaleara.

Éste es un muy buen síntoma. Señal que empezamos a desidentificarnos del personaje con el que nos hemos identificado al cien por cien hasta ahora.

Es en este punto cuando pueden aparecer resistencias al trabajo interior. El personaje se resiste desaparecer. Por otro lado, descubrir que la vida que hemos llevado hasta ahora era toda una gran mentira es difícil de encajar al principio.

Todo ello se traduce en una buena 'movida' a nivel interior que puede conducir incluso a una crisis de identidad. No hay de qué preocuparse. Todo sigue su curso natural y la sensación de yo ya ha empezado a desplazarse del personaje a la esencia.

- B. La práctica continuada de la autoobservación no deja indiferente a nadie. No en vano, uno está descubriendo la prisión en la que ha vivido hasta ahora –esto es, las reacciones automáticas a nivel mental, sentimental y comportamental-. Esto puede traducirse en una cierta incomodidad hacia uno mismo. No tenías ni idea que vivías en una prisión y lo acabas de descubrir y claro, ya no te sientes tan cómodo con tu vida como antes.

Ésta incomodidad también es un muy buen síntoma y se convertirá en una motivación extra para seguir trabajando en pos de la auténtica libertad.

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Ésta semana os propongo que hagáis una redacción, que lleve por título: “Mis inicios en la práctica de la autoobservación”.

Os pido por favor que, en la medida de lo posible la hagáis y la enviéis para que la incluyamos en el boletín de dudas del viernes. Las publicaremos todas. Pueden ser anónimas o, si lo preferís podéis firmarla con vuestro nombre.

En la redacción podéis explicar vuestra experiencia con la práctica de la autoobservación, las resistencias que os estéis encontrando, las dificultades, los descubrimientos, las dudas, los logros, etc.

En la siguiente sesión mía (Sergi) nos dedicaremos a comentar vuestras redacciones (leeremos algunas enteras y de otras leeremos los fragmentos más jugosos).

La idea es hacer una sesión 100% práctica en la que tratemos los temas que realmente os impiden avanzar en la práctica, o en la sencillamente compartáis vuestras experiencias con los compañeros, lo que a menudo es muy beneficioso para todos, al hablar cada uno de lo que se va encontrando en el viaje.

Si no tenéis tiempo de escribirla esta semana, sabed que todavía tenéis la semana siguiente para hacerlas y mandarlas. La sesión en la que comentaremos las redacciones será el lunes 16 de diciembre. Por lo tanto, tenéis hasta el día 13 para enviarlas.

¡Feliz semana!