

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

AUTO-OBSERVACIÓN (2)

Consideraciones y algunas formas de auto-observación

DOSIER 84

10 de diciembre de 2019

ÍNDICE

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER	2
1. LA AUTO-OBSERVACIÓN: SITUÁNDOLA DENTRO DE UdV	4
2. CUATRO APORTACIONES CLAVES DE SERGI	6
3. LA CENTRALIDAD DEL PENSAMIENTO	8
4. OBSERVARME COMO SI FUERA UNA TERCERA PERSONA	10
5.- UNA TÉCNICA ESCRITA PARA LA AUTO-OBSERVACIÓN	13
6.- HIGIENE	18
7.- TAREA PRÁCTICA PARA LA SEMANA	19

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER

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

Así no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas.

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.

¡Pues empezamos!

1.- LA AUTO-OBSERVACIÓN: SITUÁNDOLA DENTRO DE UdV

Este año en **Universidad de Vida** (UdV) hemos decidido impartir un programa donde los **contenidos se relacionen y se potencien** mutuamente.

En **septiembre** hablamos de los posibles **auto-engaños y patologías** del trabajo interior: siempre están al acecho y hay que ir con ojo. En caso contrario, puede suceder que todo el trabajo que estemos haciendo no sirva para nada o, mucho peor, solo haga que engordar cada vez más el ego o mecanismo que nos domina.

En **octubre** abordamos **la máquina** que tenemos para experimentar la vida y llegar a descubrir nuestra esencia. La vida humana no gira alrededor de un cuerpo físico, este es un error habitual que nos lleva a identificarnos con el cuerpo sin darnos cuenta que éste es, en realidad, uno de los diferentes cuerpos que usamos.

Buscábamos darnos cuenta que usamos un cuerpo físico, un cuerpo energético, un cuerpo emocional, un cuerpo mental y un cuerpo espiritual (que, posiblemente, también podemos dividir en más de un nivel).

Gracias a esta comprensión podremos **conocer los distintos cuerpos y aprender a usarlos** para profundizar en nuestro propio conocimiento, en lo que sí somos, en la esencia que somos y que, en el fondo, es el conductor de (quien habita) esta máquina compuesta de cuerpos diferentes.

Resultaba útil ver los diferentes cuerpos para comprender que cada uno de ellos tiene unas funciones diferente y, a la vez, implica unos riesgos con respecto al trabajo interior: si me identifico con un cuerpo que no soy en lugar de con la conciencia que habita esos cuerpos, tenderé a perderme la esencia que sí soy.

En **noviembre** hablamos del **personaje o ego**. Vimos su estructura y cómo había usurpado el control de la máquina:

todavía no somos totalmente libres, pues todavía **nos identificamos con aspectos no nucleares de nuestro ser**: nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestros ideales...

Nos dimos cuenta que hay que echarlo de ahí para vivir, conscientemente, la vida que nos corresponde más allá de todo concepto o de toda limitación. Vimos que **el gran peligro del personaje era su invisibilidad**: si conseguía hacernos creer que no existía, tendría la partida ganada.

Ahora, en **diciembre**, abordamos la **auto-observación**: buscamos que **el personaje se haga evidente**. Gracias a la auto-observación podemos descubrir la manera concreta como el ego o personaje ha usurpado nuestro lugar en la máquina.

La auto-observación es fundamental: gracias a ella puedo descubrir los **errores con los que me he identificado** y que me impiden usar la máquina conscientemente y vivir más allá del personaje.

Bueno, tras esta primera introducción que busca poner en evidencia las **conexiones de los primeros temas**, pasamos al núcleo del tema de hoy: **la auto-observación, algunas consideraciones y formas concretas de llevarla a cabo**.

2.- CUATRO APORTACIONES CLAVES DE SERGI

En la primera sesión de las cuatro que componen este bloque, Sergi hizo varias aportaciones importantes.

Hoy me gustaría destacar y enriquecer cuatro de ellas.

En primer lugar, Sergi afirmó que **la auto-observación lleva al fortalecimiento del yo.**

Creo que esto es fundamental: aunque es un efecto secundario de la auto-observación, merece la pena destacarlo. Cuando nos auto-observamos empezamos a generar una distancia entre nosotras/os (quien observa) y lo que se observa. Es, precisamente, porque esta distancia se genera que la observación es posible. Sin esa distancia solo existiría una identificación.

Al observar cada vez vamos dando **más consistencia a un yo que existe** y que es en todo momento, al margen de lo que esté ocurriendo. Por eso, **la mera observación, puede ser considerada en ella misma un camino de autoconocimiento.** De hecho, algunas escuelas de trabajo interior solamente hacen esto: auto-observarse.

Con el tiempo, se constata que lo observado no tenía mayor importancia que **dar lugar a una consciencia consciente de sí.** Cuanto más observo, más me doy cuenta de ser. **El Yo se hace consciente de sí en la auto-observación.**

La segunda idea clave que quiero destacar entre las que Sergi dijo es que la **auto-observación es**, en ella misma, **el primer paso de la presencia.**

Precisamente porque al auto-observar aparece el Yo real, este puede estar presente. **Sin un Yo real, no podría empezar un verdadero trabajo interior o espiritual:** ¿quién lo haría si no hay nadie real ahí?

Destacar, pues, este segundo aspecto es central.

Muchas personas ignoran la importancia de estos “efectos

secundarios” y creen que lo más importante de la auto-observación es la observación en sí cuando, en mi opinión, estos efectos secundarios tienen una importancia fundamental.

En tercer lugar, Sergi insistió que **la auto-observación no debe contener juicios**. Observar es dirigir la atención hacia algo y mantenerla ahí para que surja una comprensión evidente. No buscamos pensar, juzgar, analizar... ¡todo esto es del personaje!

Lo que buscamos es ver. Y, tal como Sergi afirmaba, **quien mira acabará viendo**. Es decir, basta con situar la atención en algo sin añadir juicios para que, finalmente, vaya apareciendo lo que había ahí, para que la evidencia se haga obvia.

En último lugar, Sergi sugería que la auto-observación **podía estar acompañada de un cierto malestar**: no me gusta lo que veo y, claro, ahí aparece un malestar.

En este punto me gustaría destacar que el malestar aparece porque hemos juzgado lo que observamos y que, por tanto, hemos dejado de observar para pensar. Y ahí tenemos una maravillosa oportunidad: poder **observar al mismo malestar y al pensamiento que lo genera**.

Muchas personas cuando perciben este malestar lo equiparan a “*la conciencia*” que me dice que “*debo mejorar*” y no se dan cuenta que ese malestar es, en realidad, una parte más del personaje disfrazado de Pepito Grillo, de falsa conciencia.

Creo que tener presentes estos cuatro aspectos a la hora de auto-observarse puede ser muy útil.

De este modo la auto-observación va a convertirse en herramienta clave para hacer salir lo no consciente y convertirlo en consciente para que yo pueda convertir mi vida en un espacio de expresión gozosa.

La auto-observación nos permite, por lo tanto, **dejar de vivir desde el sufrimiento para vivir desde el**

discernimiento.

Gracias a la auto-observación podemos **acercarnos a la esencia que somos**. Por eso, la auto-observación no es solo una “técnica” sino que también es una de las puertas de entrada a nuestra esencia. Un verdadero camino interior completo en sí mismo si se trabaja de forma constante y con total interés y desidentificación.

Cuando quitas lo automático, queda lo consciente.

Apareces tú.

3.- LA CENTRALIDAD DEL PENSAMIENTO

Aunque dentro de unas pocas páginas voy a sugerir espacios concretos a observar y una serie de técnicas para hacerlo, ahora quiero remarcar que **lo central es el pensamiento.**

Ojalá pueda explicarme con total claridad. Pero lo que me gustaría dejar claro es que **cualquier aspecto a observar ha nacido (tiene su origen) en un juicio**, en un pensamiento y que, por lo tanto, no nos desviemos: ahí es donde debemos poner el máximo de nuestra atención.

Podemos ser conscientes de diversas percepciones: sonidos, imágenes, olores, sabores... pero **lo que marcará la diferencia es cómo los interpretemos, es decir, el pensamiento** que surja de ellos.

En función de lo que pensemos, aparecerán unos sentimientos u otros. No es posible vivir ningún sentimiento sin que haya aparecido un pensamiento previo: los sentimientos son senti-mentales, nacen tras juzgar mentalmente la realidad.

En la práctica totalidad de nuestra vida, los procesos mentales suceden del siguiente modo:

- 1.- Percibimos una serie de inputs (olores, sabores, imágenes...).
- 2.- Los juzgamos con el pensamiento y luego, aparecen los sentimientos: ya sean agradables o desagradables.
- 3.- Finalmente, actuamos en función de lo anterior.

Si te fijas, verás que el pensamiento es central en este proceso. **Sin el pensamiento no podría haber ni sentimientos, ni acciones.**

Por lo tanto, lo central es focalizarse en **observar los pensamientos que tengo: son los que construyen la**

vida subjetiva que vivo.

Ya sé que, muchas veces, deseamos centrarnos en lo que sentimos o hemos hecho o dejado de hacer. Pero eso solo son consecuencias de un pensamiento previo; por lo tanto, **lo sabio es centrarse en el origen de todo. Y ese origen está en el pensamiento.**

El pensamiento debe ser el centro de nuestra observación. A continuación veremos cómo.

4.- LOS PENSAMIENTOS TRAS LOS SENTIMIENTOS Y ACCIONES

Primero me gustaría diferenciar sentimiento de emoción.

En mi vocabulario una **emoción** tiene su origen en el cuerpo, es **biológica**. Por ejemplo, el sueño, el hambre, el deseo sexual, la sed, el dolor de barriga... son emociones. Es decir son mensajes que el cuerpo manda a la mente para que se atiendan sus necesidades. El origen de las emociones es, por tanto, básicamente corporal.

Sin embargo, los **sentimientos** son de **origen mental**. La alegría, por ejemplo, aparece cuando PIENSO que algo importante está a punto de ser conseguido. Esto es fundamental: los sentimientos nacen siempre de un pensamiento.

Digo que es fundamental pues aquí nos surgen dos opciones concretas:

- 1.- Ir en **búsqueda del pensamiento** que ha producido dicho sentimiento y verificar si es un pensamiento **sabio o no**. En general, cualquier pensamiento que hace sufrir es un pensamiento ignorante. ¡Pero os animo a verificarlo en vuestra propia vida! Veréis que, cuando sufrís es porque os habéis opuesto a la realidad... ¡y eso no parece muy sabio! Una vez hemos visto que el pensamiento que produce el sentimiento desagradable no es sabio, solo hace falta

preguntarse: ¿y qué es lo sabio en este contexto? Al surgir el nuevo pensamiento, el sentimiento se transformará.

2.- La segunda opción es mirar con ternura al pensamiento que produce mi sentir... **¡y no hacerle el menor caso!** Nosotros/as no podemos impedir que el cerebro piense, igual que no podemos impedir que el corazón lata continuamente. Lo que sí podemos es no creernos todo lo que pensamos. Cuando nos entrenamos a mirar con ternura los pensamientos que nos surgen, facilitamos que, en nosotras/os, aparezca un profundo estado de paz. ¿De dónde surge ese estado? Surge del hecho mismo de mirar desde donde somos; en nuestra profundidad somos paz y, al no hacer caso de lo que pensamos, obligamos a nuestra conciencia a situarse en un lugar más allá de los sentimientos: en un punto de nuestra esencia donde ya somos (y eso es paz) y desde donde podemos mirar con plena comprensión.

En el **tema 11 de esta Universidad de Vida**, incorporé un pequeño **diccionario de sentimientos** que os animo a recuperar. Las personas que hicisteis Aula Interior ya lo conocéis, pero igual os viene bien echarle un vistazo.

¿Para qué sirve? Pues para ver el origen de lo que siento y poder **darme cuenta del PENSAMIENTO que hay en su origen.**

Exactamente lo mismo con respecto a las **acciones**. El personaje puede ser muchas cosas, pero no es tonto. Sabe lo que hace y tiene una serie de intenciones muy claras.

Por ejemplo, cuando hablo con alguien para hacerme el pena y la víctima el personaje tiene una serie de intenciones claras: despertar la empatía ajena, hacer ver la propia bondad a los demás frente a un mundo cruel...

También en el **tema 11 encontraréis un diccionario de**

acciones para que podáis intuir **qué PENSAMIENTO existe detrás de cada acción.**

Esto no es exacto ni para las acciones, ni para los sentimientos: pero si estamos atentos/as a nuestro interior, y sostenemos la práctica de la observación, llegaremos a ver qué PENSAMIENTOS los producen.

En este sentido, los diccionarios que están en el tema 11 os podrán ser muy útiles.

5. OBSERVARME COMO SI FUERA UNA TERCERA PERSONA

A menudo estoy tan identificado con mi conducta que no puedo observar nada: todo lo que hago me parece obvio y normal.

Sin embargo, **si lo que yo hago lo hiciera un/a vecino/a** seguro que me daría cuenta de que sus acciones y sus sentimientos hablan de su forma de ver el mundo...

Pues bien, una forma sencilla de auto-observarse es mirarse como si una/o mismo/a fuera una tercera persona: si mi vecina/o hiciese o sintiese esto... **¿qué**

PENSAMIENTO tendría en mente? ¿qué visión del mundo se lo produciría?

Aquí puedo sugeriros otras opciones para saber dónde centrar nuestra auto-observación. Vamos a ellas:

Cuando nos defendemos de algo: ya sabes, "*quien se pica, ajos come*". Por lo tanto, cuando nos defendemos de algo quiere decir que, en nuestro interior, hay un PENSAMIENTO que cree que está pasando algo grave. Investigarlo será útil.

¿Y cómo darnos cuenta que nos estamos defendiendo?

Pues cuando nos **enfadamos** con alguien, o lo **criticamos**

o lo **acusamos** o lo **insultamos**... en cuanto esto suceda, vamos a auto-observarnos.

Sencillo de entender, ¿verdad?

Además, como ya habremos puesto en marcha el enfado o lo que sea, será fácil de observar: estará presente ante tus narices.

Otro momento interesante es cuando empezamos a **respirar superficialmente**.

¿Por qué surge la respiración superficial?

Pues para evitar que contactemos con unos sentimientos desagradables... pero **si queremos evitar contactar con ellos es porque están ahí**. Y si están ahí es porque había un PENSAMIENTO concreto que lo ha producido y los juzga: ¿puedes intentar captar cuál es?

Del mismo modo, merece mucho la pena observar cualquier momento en que veamos que nos situamos ante dificultades, relaciones... y procurar actuar sabiamente (recordad que no es sabio relacionarse desde los sentimientos desagradables, sino usarlos para descubrir nuestros pensamientos limitantes).

Veamos, entonces, muy sucintamente, qué hacer con esto:

Pensamientos: os animo a **descubrirlos y a no hacerles caso**, es decir, a **desechar los pensamientos que solo generan sufrimiento**. ¡Es muy útil captarlos y ver que suelen ser los mismos **los que siempre se repiten!** Por suerte, con un poco de **reeducción** podemos cambiar estos pensamientos y los sentimientos que aparecerán serán totalmente diferentes. ¡Un alivio!

Sentimientos: además de observar el pensamiento que lo genera, procura **recordar que no es sabio actuar desde sentimientos desagradables**, sino compartir y actuar siempre desde sentimientos que suman. Ya sé que no es fácil, pero no importa: **¡a entrenarse!**

Relaciones: recuerda **no identificarte con las cosas “negativas” que dicen o hacen los demás.** Ese es su tema. No se lo robes... ¡pero si te lo haces tuyo, observa qué idea has tomado y porqué! No sucede por azar, cada persona toma como propias unas u otras en función de su estructura psicológica. **Observar lo que sí puedo dejar ir y lo que “me tomo a pecho”** puede ser muy indicativo. (Por cierto, en el próximo mes de enero profundizaremos en cómo usar las relaciones para crecer interiormente).

Circunstancias: mira a tu alrededor como algo ajeno, como algo que no eres tú, sino algo que te permite expresarte. Observa todo aquello con lo que te “quedas pegado/a”, “aquello que no puedes admitir” o “aquello que solo puedes admirar inevitablemente”. Creo que te será muy útil. En las circunstancias difíciles es clave que **no te involucres emocionalmente:** observa lo que te impide vivirlo sin identificarte y obtendrás hermosas pistas de temas que tienes pendientes. Descubrirás temas donde todavía tienes que **aprender a manejar con más creatividad, o con mayor serenidad o para trascender algunos miedos.**

Indecisiones: indican que **no tenemos suficiente información** (en este caso te animo a investigar y, cuando tengas un mínimo de información, a actuar: recuerda que sin acción la vida no responde y, recuerda también, que si en algún punto nos equivocamos podemos rehacer el camino y decidir otra cosa a continuación: la vida es de plastilina, no de acero).

También puede indicar que lo que deseamos hacer está en **conflicto entre lo que nuestro instinto nos pide y lo que nos parece socialmente adecuado.** Cuando lo observes podrás ver con claridad esta contradicción y te será más fácil de manejar (lo difícil es abordar algo que todavía no se ha hecho consciente).

En general, he observado que estos ejercicios tan simples

son de mucha utilidad para muchas personas. Las sitúa en un lugar de menor identificación con ellas mismas y pueden empezar a captar los pensamientos que se van repitiendo continuamente...

Sin embargo, a veces, intuimos que hay algo en lo que estamos viviendo que es muy importante y que no acabamos de captar. Creemos que hay algo que se nos escapa y no sabemos cómo observarlo.

Para esos casos (pero solo para esos, puesto que esta técnica de observación escrita es laboriosa), existe la técnica de auto-observación escrita de los eventos. Si te parece, la explico en el apartado siguiente.

6. UNA TÉCNICA ESCRITA DE AUTO-OBSERVACIÓN

Algunas veces necesitamos una técnica SISTEMÁTICA y por ESCRITO para mirar de sacar el máximo provecho a una observación que queremos hacer.

En estos casos, recomiendo la técnica que diseñó Jordi Sapés y que os conté en la **sesión 11 de Universidad de Vida**. Ahora voy a hacer un **resumen** muy simple, pero os animo a recuperar esa sesión (y todos sus documentos complementarios) si queréis verla en profundidad.

Pero, sintéticamente, funciona de la siguiente manera:

1.- **Nos damos cuenta** que ha ocurrido algo que puede contener información importante sobre nuestros PENSAMIENTOS (los mandatos a través de los cuales nos relacionamos con los demás y las circunstancias).

2.- **Escribimos el evento** ocurrido tal como lo hemos vivido. Atención, es importante escribirlo en el **mismo día** en que ha ocurrido o lo que recordemos ya estará

deformado.

Por ejemplo podemos escribir:

Hoy he visto unas zapatillas maravillosas en un escaparate y he pensado que las quería. Cuando he entrado en la tienda he saludado con amabilidad y, aunque la dependienta ha contestado, lo ha hecho sin ganas ninguna. Entonces....

3.- **Reescribimos el texto con tres características:** en frases cortas, con “el/la personaje” como sujeto de todas las frases y en presente. Atención: no podemos modificar el texto, solo reescribirlo formalmente. Por ejemplo:

El personaje ve unas zapatillas en un escaparate.

El personaje piensa que son maravillosas.

El personaje piensa que las quiere.

El personaje entra en la tienda.

El personaje saluda con amabilidad.

El personaje oye contestar a la dependienta.

El personaje piensa que la dependienta contesta sin ganas.

....

4.- Luego **ponemos dos preguntas a cada una de las frases:** “¿Qué piensa?” y “¿Qué siente?”. Por ejemplo:

El personaje ve unas zapatillas en un escaparate.

¿Qué piensa de ver unas zapatillas en un escaparate?

¿Qué siente de ver unas zapatillas en un escaparate?

El personaje piensa que son maravillosas.

¿Qué piensa de pensar que son maravillosas?

¿Qué siente de pensar que son maravillosas?

El personaje piensa que las quiere.

¿Qué piensa de pensar que las quiere?

¿Qué siente de pensar que las quiere?

El personaje entra en la tienda.

¿Qué piensa de entrar en la tienda?

¿Qué siente de entrar en la tienda?

El personaje saluda con amabilidad.

¿Qué piensa de saludar con amabilidad?

¿Qué siente de saludar con amabilidad?

El personaje oye contestar a la dependienta.

¿Qué piensa de oír contestar a la dependienta?

¿Qué siente de oír contestar a la dependienta?

El personaje piensa que la dependienta contesta sin ganas.

¿Qué piensa de que la conteste sin ganas?

¿Qué siente de que conteste sin ganas?

....

5.- Ahora, tras respirar y procurando no identificarnos, **contestamos** todas las preguntas de forma **breve y clara**. También el personaje como sujeto, en presente.

Por ejemplo:

El personaje ve unas zapatillas en un escaparate.

¿Qué piensa de ver unas zapatillas en un escaparate?

El personaje piensa que siempre son útiles.

El personaje piensa que son caras y exclusivas.

El personaje piensa que le darían prestigio.

El personaje piensa que si las llevase sería especial.

¿Qué siente de ver unas zapatillas en un escaparate?

El personaje siente deseo.

El personaje se siente mal vestido.

El personaje se siente poco valorado.

El personaje siente deseo de ser diferente

El personaje quiere mostrar que es elegante y distinguido

6.- Tras contestar TODAS las preguntas de forma breve (en presente y con “el/la personaje” como sujeto) **volvemos a repetir las dos preguntas en todas las frases.** Por ejemplo:

El personaje ve unas zapatillas en un escaparate.

El personaje piensa que siempre son útiles.

¿Que piensa del hecho que siempre sean útiles?

¿Qué siente del hecho que siempre sean útiles?

El personaje piensa que son caras y exclusivas.

¿Qué piensa de que sean caras y exclusivas?

¿Qué siente de que sean caras y exclusivas?

El personaje piensa que le darían prestigio.

¿Qué piensa de que le darían prestigio?

¿Qué siente de que le darían prestigio?

El personaje piensa que si las llevase sería especial.

¿Qué piensa de ser especial gracias a ellas?

¿Qué siente de ser especial con ellas?

El personaje siente deseo.

¿Qué piensa de sentir deseo?

¿Que siente al percibir su deseo?

El personaje se siente mal vestido.

¿Qué piensa de sentirse mal vestido?

¿Qué siente de sentirse mal vestido?

El personaje se siente poco valorado.

¿Qué piensa de sentirse poco valorado?

¿Qué siente de sentirse poco valorado?

El personaje siente deseo de ser diferente

¿Qué piensa de desear ser diferente?

¿Qué siente de desear ser diferente?

El personaje quiere mostrar que es elegante y distinguido

¿Qué piensa de quererse mostrar elegante y distinguido?

¿Qué siente de desear mostrarse elegante y distinguido?

7.- Se repite el paso cinco, seis y siete de forma continuada hasta que el texto queda tan explicado que aparecen, con evidencia, todos los pensamientos que habían en él.

Esta técnica es algo pesada: de un texto de pocas líneas podemos pasar a un texto de varias páginas. Por eso aconsejo hacerla solamente para situaciones que se nos resisten, pero que creemos que contienen algo importante. En general, encontraremos una serie de **pensamientos que se van repitiendo a lo largo de toda nuestra vida:**

es el **patrón** fundamental del personaje.

Descubrir estos pensamientos que se repiten ayuda mucho para **no darles importancia** cuando aparecen (primera opción) o para **reeducar nuestra mente** repitiéndonos, por ejemplo, pensamientos de sabiduría que sustituyan estos pensamientos limitantes (segunda opción).

En la **sesión 11 de Universidad** de vida encontrarás esta técnica mucho más explicada si quieres profundizar.

7. HIGIENE

A veces, por motivos diversos, al observar todo esto nos sentimos incómodos.

A veces, el personaje nos hace sufrir y es difícil hacer “limpieza” para poder seguir observando con calma.

¿Qué hacer?

Pues un **proceso de higiene en tres pasos**:

Primer paso: liberar el cortisol, la adrenalina y otras hormonas de mi cuerpo. ¿Cómo? Básicamente con deporte y, si fuera posible, verbalizando. Personalmente nado en la piscina y, debajo del agua que no se me oye, pego tantos gritos como quiero hasta que mi cuerpo sale relajado como un bebé.

Atención: como la adrenalina y el cortisol son biológicos tienen que ser tratados a nivel físico. Resulta imposible quemar el cortisol con pensamientos positivos, igual que es inútil tratar una pierna rota con pensamientos positivos: hay que enyesarla físicamente. Lo físico requiere trabajo físico en un primer momento.

Segundo paso: cuando el cuerpo ya está relajado (porque nos hemos liberado del cortisol y la adrenalina), **nos recordamos el motivo** por el cuál queremos seguir mirando, queremos seguir en esa situación. Por ejemplo,

cuando me pongo nervioso al ver que mi deseo de ser buen padre me lleva a tensarme, relajo mi cuerpo (con el primer paso) y, luego, me pregunto: ¿quiero seguir siendo un apoyo para mis hijas/os? ¿quiero seguir amándolos a pesar de las dificultades? Se trata de entender que no estamos donde estamos por estar atrapados, sino porque hemos decidido seguir ahí. Estoy donde he decidido, vivo esto porque así lo he decidido libremente.

Tercer paso: como lo que he vivido ha sido fruto de un pensamiento, ahora debo **reeducar mi mente**. Debo localizar el pensamiento absurdo que me hizo sufrir y sustituirlo por otro de sabio. Por ejemplo sustituir el “mis hijas siempre me darán la razón” por “mis hijas deben experimentar hasta descubrir lo que es bueno para ellas... ¡y yo las apoyo en ese proceso!”

Estos tres pasos pueden ser claves para hacer “higiene” interior cuando nos sentimos muy colapsados y no podemos observar con suficiente objetividad.

8. PROPUESTA DE PRÁCTICA

Para esta semana te propongo algo muy sencillo y basado en el hecho que los pensamientos son claves, pero que no es necesario creerlos.

Te animo a **mirarte con ternura y descubrir los pensamientos** que te hace sufrir.

Obsérvalo, pero no le des crédito. **No te lo creas**. Déjalo pasar igual que dejas pasar un coche en una calle mientras esperas en ante un semáforo. Déjalo pasar. Obsérvalo, pero no te lo creas.

Míralo con curiosidad e interés. Sin juzgarlo. Pero no te lo creas.

Si estás muy tensa/o porque te lo has creído anteriormente, haz los tres pasos de la higiene mental y ya podrá mirarlo sin identificarte con él.

¿Te atreves?

Ya ves, muy simple: **no negar el pensamiento, pero no creerlo**. Solo mirarlo....

Quien mantiene la mirada, acabará viendo...

:-)