

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

TÈCNICA PER OBSERVAR EL PERSONATGE O EGO PER ESCRIT

Dossier 8

Quarta setmana de novembre

Índex

Utilitat del dossier

La importància d'observar

Una tècnica d'observació per escrit

La tècnica d'observació per escrit pas a pas

Tenir una situació concreta i breu a analitzar.

Escriure la situació, sense voler “quedar bé”, volem una descripció real del que va passar segons recordem.

Reescriure la situació perquè sigui fàcil observar el que va passar.

Fer les preguntes adequades per descobrir quins pensaments hi ha de base a la nostra programació.

Respondre amb sinceritat, des del cor després de fer silenci i respirar profundament, les preguntes en funció del teu text.

Per treure un excel·lent: ampliar l'observació amb preguntes implícites

Observar més situacions.

Tasca proposada per a aquesta setmana:

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

Així, no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges... i **sempre ho tindràs tot!**

Tot i això, **el dossier no substitueix la sessió.**

T'animo a veure la classe i **escoltar-la més d'una vegada**. Veuràs com, en fer-ho, se't va fent més evident.

Recordeu que, a més d'aquest PDF resum, hi ha el vídeo de la classe, l'àudio de la mateixa i un PDF de dubtes i preguntes freqüents.

L'àudio és molt útil per escoltar-lo en passejar, en anar amb cotxe, al gimnàs, mentre cuines...

Recorda que **l'assistència a la classe o en diferit és el 80% del resultat**. No et forçis. Deixa que vagi caient sobre teu com una pluja fina...

La importància d'observar

Recorda:

Durant aquests primers mesos només observem. **NO canviem res.**

Per observar-nos ho hem de fer mentre el personatge estigui en acció, una cosa que hagi succeït a la nostra realitat: així no hi haurà elucubracions, sinó descripció i observació.

Pel fum sabrem on és el foc: veient el que fa sabrem el que pensa, veient el que sent sabrem el que pensa.

No volem jutjar el personatge, el volem entendre.

Per observar el personatge, hem vist 4 tècniques que no requereixen temps (perquè es fan sobre la marxa) no requereixen paper, ni llapis.

Hem vist, bàsicament aquestes **4 tècniques** :

1. Mirar-nos com si fóssim una **tercera persona** .
2. Observar-**nos quan ens defensem** d'alguna cosa.
3. Partir dels **sentiments** per anar als pensaments que els generen.
4. Partir de les **accions** per anar als pensaments que en van ser la causa.

D'alguna manera és com si t'hagués regalat una càmera de vídeo, per observar-te.

De vegades gasto la broma que, amb aquestes tècniques, t'he regalat una **càmera de vídeo marca SONY-GABARRÓ**.

He, he, he...

Una tècnica d'observació per escrit

Avui farem un pas més.

Avui descobrirem una **tècnica d'observació molt sistemàtica** que es fa **per escrit**.

NOMÉS s'ha de fer servir quan estem encallats davant d'alguna cosa que ens sembla MOLT IMPORTANT.

La majoria de persones del curs no la farà servir mai.

Però és útil que la coneguis.

Te l'aconsello per a quan ens trobem davant d'una cosa que intuïm que té molta substància, però no la podem veure.

Es tracta d'una tècnica d'observació sistemàtica que ho tritura tot.

La dificultat és que cal fer-la per escrit i requereix força temps. Molts dies de feina: ara una hora, ara una altra hora.

Per això t'aconsello fer-la servir només quan amb la tècnica habitual d'anar mirant tinguis la impressió que no pots arribar al fons.

Es tracta d'una adaptació d'una tècnica d'observació i anàlisi del personatge que Jordi Sapés, un dels meus mestres amb qui vaig treballar 7 anys, va dissenyar.

Ara és publicada a Boira Editorial, sota el títol de "El Concepte de personatge a la línia d'Antonio Blay", descrit des de la pàgina 77 fins a la 143. Es pot comprar a www.BoiraEditorial.com, en aquest enllaç:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/coleccion-jordi-sapes/el-concepto-de-personaje/>

La tècnica d'observació per escrit pas a pas

Ara descriurem cadascun dels passos per fer aquest exercici d'observació.

Tenir una situació concreta i breu a analitzar.

El primer pas és prendre una situació real i concreta a analitzar.

Ha de ser una situació que compleixi els 2 criteris següents:

1. **Ha d'haver passat avui o, com a màxim ahir.** Lamentablement, no podem fer servir aquesta tècnica per analitzar coses del passat. Ni tan sols coses que van succeir fa 2 o 3 dies: la memòria ja les haurà deformat i, per tant, no les podrem observar de forma adequada.

2. Ha de ser una situació molt breu: **d'una duració màxima de 5 o 10 minuts en què fas alguna cosa.** Si fos més llarga, l'anàlisi escrita es faria massa llarga i feixuga. Si teniu una situació llarga i voleu observar-la, podeu escollir-ne un tros. Per exemple, vols observar una conversa telefònica de mitja hora, llavors prens un tros de la conversa, però només un tros.

D'acord? Recorda, el que observes no ha de durar més de 5 o, com a màxim, 10 minuts.

Heus aquí un test que pots fer servir per comprovar que el teu esdeveniment o situació real es pot analitzar:

1. *Dura un màxim de 10 minuts de rellotge?*
2. *M'ha passat avui?*

A les 2 preguntes anteriors **has de respondre SÍ**.

En el cas que una de les respostes fos un NO, aleshores cal canviar de situació.

Escriure la situació, sense voler “quedar bé”, volem una descripció real del que va passar segons recordem.

El segon pas és escriure la situació tal com hem viscut.

En aquest segon pas, escrivim el que vivim sense modificar-ho.

Vigila! A vegades hi ha coses que no volem escriure doncs no ens agrada “quedar malament”: no amaguis informació.

Posa allò que vas viure sense modificar-ho: així tindràs la informació certa per observar.

Per exemple, podem escriure això:

Vaig entrar a l'habitació i vaig buscar el menjar mentre repassava mentalment els esdeveniments i mirava de recordar on havia deixat l'agenda perquè volia anar al lloc que m'havien dit. En aquell moment va entrar la Maria i em va dir que soc un imbècil i va marxar. Em vaig posar molt trist.

Reescriure la situació perquè sigui fàcil observar el que va passar.

Fer bricolatge, per exemple, pintar una casa, sense **preparar el terreny** és un error.

Encara que pugui semblar una pèrdua de temps tapar els mobles i endolls abans de pintar... és importantíssim o després quedarà un nyap!

També en aquest exercici és clau **preparar el text** perquè després l'avenç sigui més sistemàtic i fàcil: cal reescriure'l.

Quins passos seguirem per reescriure el text? Farem el següent:

1. Ho reescriurem en **frases curtes: una frase, una idea.**
2. Escriurem totes les frases **en present**.
3. Totes les frases començaran pel mateix subjecte: **“El/la personatge...”**. Si la frase no comença així, no serveix perquè nosaltres

volem observar al personatge i, per tant, ha de ser el subjecte de tot! No volem observar ningú altre que el personatge. Ho veus, oi?

Molt important: no canviïs cap frase en escriure i no t'oblidis de cap!

Ho reitero: Hi són totes les frases? Has canviat alguna?

Si la resposta és sí... Fes el favor de corregir-ho!

Per exemple, si el text inicial diu:

"Vaig entrar a l'habitació i vaig buscar el menjar mentre repassava mentalment els esdeveniments i mirava de recordar on havia deixat l'agenda perquè volia anar al lloc que m'havien dit. En aquell moment va entrar la Maria i em va dir que soc un imbècil i va marxar. Em vaig posar molt trist."

Ara ho reescriuré així:

- *El personatge entra a l'habitació.*
- *El personatge busca el menjar.*
- *El personatge repassa mentalment els esdeveniments.*
- *El personatge intenta recordar on ha deixat l'agenda.*
- *El personatge vol anar al lloc que li han dit.*
- *El personatge veu que, en aquell moment, entra la Maria.*
- *El personatge escolta que la Maria li diu que és un imbècil.*
- *El personatge veu que la Maria se'n va.*
- *El personatge es queda molt trist.*

Ho torno a reiterar: És imprescindible que el subjecte de l'acció sigui el personatge o no podríem observar allò que ell protagonitza.

A més, **escrivint en 3a persona, generem una distància** que ens permet observar amb menys risc d'identificació.

No ens estem observant a nosaltres, sinó a la programació que ens posseeix. Per això fem servir la tercera persona, per això totes les frases comencen per: "El/La personatge...".

Reitero una idea que he dit abans: **no et deixis cap frase, ni afegeixis res.**

Només estem reescrivint perquè sigui més fàcil d'analitzar, però sense oblidar cap frase ni afegir coses noves. Partim del text original i no el modifiquem més enllà de posar-ho en present, en frases simples (curtes) i amb "el/la personatge" com a subjecte. D'acord?

Al butlletí de dubtes freqüents veuràs alguns exemples extrems, però estic segur que aquest pas el veus ben fàcil, oi?

Fer les preguntes adequades per descobrir quins pensaments hi ha de base a la nostra programació.

Per observar-nos necessitem EINES que ens ajudin a mirar-nos de forma FÀCIL i OBJECTIVA.

Les eines seran unes preguntes que posarem totes les frases.

Les preguntes obligatòries que sempre em posaré després de cada frase són:

Què en pensa d'això?

Què sent sobre això?

Si la frase és una ACCIÓ, afegim:

Què vol obtenir en fer això?

El diccionari d'accions et donarà pistes per respondre, en cas que ho necessitis.

Si és un SENTIMENT busques al diccionari del dossier la pregunta que correspon a cada sentiment i l'afegeixes. També la pots deduir partint de la definició del sentiment que faci qualsevol diccionari.

Vegem-ne un exemple amb el text que teníem:

- *El personatge entra a l'habitació.*

Què en pensa el personatge d'entrar a l'habitació?

Què sent el personatge d'entrar a l'habitació?

Què vol aconseguir amb això? (és una acció)

● *El personatge busca el menjar.*

Què en pensa el personatge de buscar menjar?

Què sent el personatge de buscar menjar?

Què vol aconseguir amb això? (és una acció)

● *El personatge repassa mentalment els esdeveniments.*

Què pensa el personatge de repassar els esdeveniments?

Què sent el personatge de repassar els esdeveniments?

Què vol aconseguir amb això? (és una acció)

● *El personatge intenta recordar on ha deixat l'agenda.*

Què pensa el personatge d'això?

Què en sent el personatge d'això?

Què vol aconseguir intentant recordar on ha deixat l'agenda? (és una acció)

● *El personatge vol anar al lloc que li han dit.*

Què en pensa el personatge de voler anar al lloc que li han dit?

Què sent el personatge de voler anar al lloc que li han dit?

- *El personatge veu que, en aquell moment, entra Maria*

Què pensa el personatge en veure entrar Maria en aquell moment?

Què en sent el personatge?

- *El personatge escolta que la Maria li diu que és un imbècil*

Què pensa el personatge en sentir-ho?

Què sent el personatge en sentir-ho?

- *El personatge veu que la Maria se'n va.*

Què pensa el personatge que Maria se'n vagi?

Què sent el personatge que Maria se'n vagi?

- *El personatge es queda molt trist.*

Què pensa el personatge de quedar-se molt trist?

Què sent el personatge de quedar-se molt trist?

Quina cosa molt important ha perdut o creu el personatge que perdrà? (és un sentiment i he trobat la pregunta en mirar al diccionari de sentiments de la sessió 6).

Respondre amb sinceritat, des del cor després de fer silenci i respirar profundament, les preguntes en funció del teu text.

Per respondre les preguntes:

a. - Respira. Relaxa't.

b. - **Contesta sense identificar-te** amb el que va passar: només vols entendre. Imagina que respons el que fa **una tercera persona : perquè el personatge no ets tu!**

c. - Apunta **la resposta en frases curtes i breus** (repeteix: curtes i breus, **res de tirallongues!**, millor moltes frases curtes i breus). La resposta també en present i amb **“El personatge...” de subjecte** .

d.- Després, **torna a posar de nou les mateixes preguntes** després de cada frase curta i breu:

Què pensa?

Què sent?

Si és una acció:

Què vol aconseguir el personatge?

I mirem el diccionari d'accions o de sentiments per si ens inspira

I torno a respirar i a contestar en frases curtes, simples i en present (amb el/la personatge com a subjecte).

I sobre el que he contestat torno a posar les mateixes preguntes: què pensa?, què sent?, amb quina intenció ho fa?

I torno a respirar i a contestar.

I sobre el que he contestat torno a posar les mateixes preguntes.

I torno a respirar i a contestar.

I sobre el que he contestat torno a posar les mateixes preguntes.

I sobre el que he contestat torno a posar les mateixes preguntes.

I torno a respirar i a contestar.

I sobre el que he contestat torno a posar les mateixes preguntes.

I així fins que tot sigui més evident que l'aigua.

Mentre alguna cosa no sigui totalment evident, afegeixo les preguntes i contesto. Tantes vegades com calgui.

És com buscar petroli: cada cop aniràs més al fons de tu mateixa gràcies a les preguntes.

És molt simple, però molt eficaç.

Recorda:

Escriviu una resposta nova a cada pregunta. Recorda, **la resposta curta, en present i amb “el personatge” com a subjecte** . Quan ja has contestat totes les preguntes, afegeixes les mateixes preguntes a la resposta.

I una altra vegada.

I una altra vegada.

I una altra vegada...

I així fins que ja no es pot preguntar més: tot és més clar que l'aigua.

De vegades és una feina llarga. **Pots partir-ho en diversos dies. L'únic que cal fer immediatament és escriure el fet** (perquè ha de ser una d'avui o, com a màxim, ahir).

Però analitzar-ho amb aquestes preguntes i respostes, ho pots fer una estona cada dia. De vegades s'allarga molts dies!

El text està enllestit quan les idees profundes que van portar a actuar i sentir així han quedat en evidència.

Recorda: contestes per arribar a la teva veritat, no per aconseguir ningú.

No busquem enganyar, ni quedar bé sinó que **busquem la veritat** .

Per treure un excel·lent: ampliar l'observació amb preguntes implícites

El que explico a continuació és per “treure un excel·lent”, però no és imprescindible fer-ho.

Només és una ampliació optativa. D'acord?

En els textos moltes vegades hi haurà **preguntes que estan implícites**.

Les preguntes implícites no són inventades, sinó que **estan dins del text** com bé es dedueix del nom: “preguntes implícites”.

Per **exemple**, heus aquí 3 frases d'un text d'una alumna:

El personatge pensa que aquestes noies són força vulgars.

El personatge ho pensa per la manera de vestir.

El personatge ho pensa per la manera de comportar-se.

Les **preguntes implícites**, com acabo d'afirmar, són preguntes que estan dins del text.

En aquest cas, podrien ser:

*El personatge pensa les noies són força vulgars. **Què vol dir vulgar?***

*El personatge ho pensa per la manera de vestir. **Com haurien de vestir?***

*El personatge ho pensa per la manera de comportar-se. **Com s'haurien de comportar?***

Un altre exemple:

Ella no m'hauria d'haver contestat cridant-me.

Quina seria la pregunta implícita?

Segurament: com m'hauria d'haver contestat? (o una cosa semblant).

Vull remarcar que aquestes preguntes NO són obligatòries quan ens observem. Tot i que són molt útils, no són obligatòries.

Fes-les només si ho veus clar. En cas de dubte no cal que les facis.

Ah! Una darrera nota:

Evita preguntes de "terapeuta intuïtiu": res de preguntes que no siguin les que he comentat. No som aquí per preguntar coses de l'estil “va tenir una infància feliç?”, “això neix d'un trauma edípic?”, etc.

Tampoc preguntis "Per què...?". Els “perquè” solen portar-nos a inventar-nos raons mentals, en lloc de convidar-nos a observar. Un “per què” difícilment es pot observar i, per això, sol confondre'ns. No facis servir el "per què" com a pregunta. D'acord?

Si uses únicament les preguntes que t'he dit aniràs al gra. No busquem teoritzar, sinó veure .

Per això preguntem tota l'estona el mateix: **"Què pensa? Què sent? Amb quina intenció ho fa?"**

Observar més situacions.

Et **convido a observar-te a la vida quotidiana**. NO cal que facis servir aquest mètode escrit gairebé mai.

Usa'l només quan trobis algun esdeveniment estàs encallat/da.

En general, n'hi ha prou amb els mètodes que hem comentat a les sessions anteriors:

1. Mirar-nos com si fóssim una **tercera persona**.
2. Observar-nos quan ens **defensem** d'alguna cosa.
3. Partir dels **sentiments** per anar als pensaments que els generen.
4. Partir de les **accions** per anar als pensaments que en van ser la causa.

Generalment, amb això ja s'obté informació més que suficient.

Però amb l'exercici de les preguntes d'aquesta sessió pots treure més suc si alguna situació es resisteix i creus que és important, d'acord?

A mesura que passen les setmanes i ens anem observant, anem acumulant observacions. I **veiem que algunes coses es repeteixen sovint**.

Per exemple, veiem que fem comentaris perquè **ens admirin**, o per **cridar l'atenció**, o per remarcar que som **bondadosos/es i patidors/dores**, o perquè vegin que estem **compromesos/es socialment**, o busquem maneres de **passar desapercebuts /des**, o ens estem fixant tota l'estona en el **pes o l'alçada de la gent, o en la seva edat...**

Això ens donarà pistes del que és clau a la nostra ment, les **creences que hi són sempre** i ens fan actuar d'una manera determinada...

Continua observant!

Tasca proposada per a aquesta setmana:

Aquesta setmana hi ha dues tasques que són fonamentals (i són les mateixes que a l'anterior):

1. Seguir amb l'exercici dels **despertadors**. T'animo a intentar seguir sent present, despertant si pots , fent l'exercici del WC. Si despertes a altres llocs, també serveix. Aprofita-ho, però intenta acordar-te al WC!
2. **Autoobservació** de la pròpia vida amb les tècniques que estem suggerint.