

Dossier

 Daniel Gabarro
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

TÉCNICA PARA OBSERVAR AL PERSONAJE O EGO POR ESCRITO

Dossier 8

Cuarta semana de noviembre

Índice

Utilidad del dossier.....	3
La importancia de observar.....	3
Una técnica de observación por escrito.....	4
La técnica de observación por escrito paso a paso.....	4
1. - Tener una situación concreta y breve a analizar.....	5
2. - Escribir la situación, sin querer "quedar bien", queremos una descripción real de lo que pasó según recordamos.....	5
3. - Reescribir la situación para que sea fácil observar lo que pasó.....	6
4. - Hacer las preguntas adecuadas para descubrir qué pensamientos hay de base en nuestra programación.....	7
5. - Responder con sinceridad las preguntas en función de tu texto.....	10
6.- Para sacar un excelente: ampliar la observación con preguntas implícitas.	12
Observar más situaciones.....	14
Tarea propuesta para esta semana:.....	15

Utilidad del dossier

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

Así, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas... Y **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo, **el dossier no sustituye la sesión.**

Te animo a ver la clase y escucharla más de una vez. Verás como, al hacerlo, se te va haciendo más evidente.

Recuerda que, además de este PDF resumen, está el vídeo de la clase, el audio de la misma y un PDF de dudas y preguntas frecuentes.

El audio es muy útil para llevarlo encima y oírlo al pasear, al ir en coche, en el gimnasio, mientras cocinas...

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

Este curso es como una lluvia fina: al ir cursándolo lo vamos captando cada vez más, casi sin darnos cuenta.

La importancia de observar

Recuerda:

Durante estos primeros meses solo observamos. **NO cambiamos nada.**

Para observarnos debemos hacerlo mientras el personaje esté en acción: así no habrá elucubraciones, sino descripción y observación. Por el humo sabremos dónde está el fuego: viendo lo que hace, sabremos lo que piensa, viendo lo que siente, sabremos lo que piensa. **No queremos juzgar el personaje, sino que lo queremos entender.**

Para observar el personaje, hemos visto unas pocas técnicas que no requieren de tiempo (pues se hacen sobre la marcha) ni de papel, ni lápiz. Hemos visto, básicamente, **4 técnicas:**

- 1.- Mirarnos como si fuéramos una **tercera persona**.
- 2.- Observarnos **cuando nos defendemos** de algo.
- 3.- Partir de los **sentimientos** para ir a los pensamientos que los generan.
- 4.- Partir de las **acciones** para ir a los pensamientos que fueron su causa.

De alguna manera es como si os hubiera regalado una cámara de vídeo para observaros. A veces gasto la broma que, con estas técnicas, os he regalado una **cámara de vídeo marca Sony-Gabarró**. Je, je, je...

Una técnica de observación por escrito

Hoy vamos a dar un paso más.

Hoy vamos a descubrir una **técnica de observación muy sistemática** que se hace por escrito.

Os la aconsejo para cuando nos encontramos ante algo que intuimos que tiene mucha substancia, pero no podemos verla.

Se trata de una técnica de observación sistemática que lo tritura todo.

La pena es que requiere hacerla por escrito y requiere tiempo. Por eso os aconsejo usarla solamente cuando con la técnica habitual de ir mirando tengáis la intuición que se puede llegar mucho más a fondo.

Se trata de una adaptación de una técnica de observación y análisis del personaje que Jordi Sapés, uno de mis maestros con quien trabajé 7 años, diseñó.

Ahora está publicado en la Boira Editorial, bajo el título de "El Concepto de personaje en la línea de Antonio Blay ", descrito desde la página 77 hasta la 143. Se puede comprar en www.BoiraEditorial.com.

La técnica de observación por escrito paso a paso

Ahora describiremos cada uno de los pasos para realizar este ejercicio de observación.

1. - Tener una situación concreta y breve a analizar.

El primer paso es tomar una situación real y concreta a analizar.

Tiene que ser una situación que cumpla con los 2 criterios siguientes:

1.- **Debe haber ocurrido hoy o, como máximo, ayer.** Lamentablemente, no podemos usar esta técnica para analizar cosas del pasado. Ni tan siquiera de cosas que sucedieron hace 2 o 3 días: la memoria ya las habrá deformado y, por lo tanto, no podremos observarlas con profundidad.

2.- Debe ser una situación muy breve: debió **durar un máximo de 5 o 10 minutos en la que haces algo**. Si fuera más larga, el análisis escrito se haría demasiado largo y farragoso. Si tenéis una situación larga y queréis observarla, podéis tomar un trozo de la misma. Por ejemplo, quieres observar una conversación telefónica de media hora, pues tomas solamente el trozo en el que os enfadasteis... ¿De acuerdo? Recuerda, lo que observas no debió durar más de 5 o, como máximo, 10 minutos.

He aquí un test que puedes usar para comprobar que tu evento o situación real puede analizarse:

1. *¿Dura un máximo 10 minutos de reloj?*

2. *¿Me ha pasado hoy?*

En las 2 preguntas anteriores **debes responder SÍ**.

En el caso de que una de las respuestas fuera un NO, entonces hay que cambiar de situación.

2. - Escribir la situación, sin querer "quedar bien", queremos una descripción real de lo que pasó según recordamos.

El segundo paso es escribir la situación tal como la hemos vivido.

En este segundo paso, escribimos lo que vivimos sin modificarlo. ¡Cuidado! A veces hay cosas que no queremos escribir pues no nos gusta "quedar mal": no ocultes

información. Pon lo que viviste sin modificarlo: así tendrás la información cierta para observar.

Por ejemplo, podemos escribir esto:

Entré en la habitación y busqué la comida mientras repasaba mentalmente los acontecimientos y miraba de recordar dónde había dejado la agenda porque quería poder ir al lugar que me habían dicho. En ese momento entra María y me dice que soy un imbécil y se va. Me quedo muy triste.

3. - Reescribir la situación para que sea fácil observar lo que pasó.

Hacer bricolaje, por ejemplo, pintar una casa, sin preparar el terreno es un error.

Aunque pueda parecer una pérdida de tiempo tapar los muebles y enchufes antes de pintar... ¡Es importantísimo o luego quedará una chapuza!

También en este ejercicio es clave preparar el texto para que luego el avance sea más profundo: hay que reescribirlo.

¿Qué pasos vamos a seguir para reescribir el texto? Vamos a hacer lo siguiente:

- 1.- Vamos a reescribirlo en **frases cortas: una frase, una idea.**
- 2.- Vamos a escribir todas las frases **en presente.**
- 3.- Todas las frases empezarán por **“El/la personaje...” que será el sujeto.**

Muy importante: ¡no cambies ninguna frase al escribir y no te olvides de ninguna!

Por ejemplo, si el texto inicial dice:

"Entré en la habitación y busqué la comida mientras repasaba mentalmente los acontecimientos y miraba de recordar dónde había dejado la agenda porque quería poder ir al lugar que me habían dicho. En ese momento entra María y me dice que soy un imbécil y se va. Me quedo muy triste."

Ahora lo reescribiré así:

El personaje entra en la habitación.

El personaje busca la comida.

El personaje repasa mentalmente los acontecimientos.

El personaje intenta recordar dónde ha dejado la agenda.

El personaje quiere ir al lugar que le han dicho.

El personaje ve que, en ese momento, entra María

El personaje escucha que María le dice que es un imbécil

El personaje ve que María se va.

El personaje se queda muy triste.

Es imprescindible que el sujeto de la acción sea el personaje o no podríamos observar lo que él protagoniza.

Además, **escribiendo en 3ª persona, generamos una distancia** que nos permite observar con menos riesgo de identificación.

No nos estamos observando a nosotros, sino a la programación que nos posee. Por eso usamos la tercera persona, por eso todas las frases empiezan por: "El/La personaje...".

Reitero una idea que he dicho antes: **no te dejes ninguna frase, ni añadas nada.** Solo estamos reescribiendo para que sea más fácil de analizar, pero sin olvidar ninguna frase ni añadir cosas nuevas. Partimos del texto original y no lo modificamos más allá de ponerlo en presente, en frases simples (cortas) y con "el/la personaje" como sujeto. ¿De acuerdo?

En el boletín de dudas frecuentes verás algunos ejemplos extras, pero estoy seguro de que este paso lo has visto bien sencillo, ¿verdad?

4. - Hacer las preguntas adecuadas para descubrir qué pensamientos hay de base en nuestra programación.

Para observarnos necesitamos HERRAMIENTAS que nos ayuden a mirarnos de forma FÁCIL y OBJETIVA.

Las herramientas serán unas preguntas que pondremos a todas las frases.

Las preguntas obligatorias que siempre me pondré tras cada frase son:

¿Qué piensa de eso?
¿Qué siente al respecto?

Si la frase es una ACCIÓN, añadimos: ¿Qué quiere obtener al hacer eso? (el diccionario de acciones te dará pistas para responder, en caso de que lo necesites).

Si es un SENTIMIENTO buscamos en el diccionario del dossier la pregunta que corresponde a cada sentimiento y la añadimos. También podemos deducirla partiendo de la definición del sentimiento que haga cualquier diccionario.

Veamos un ejemplo con el texto que teníamos:

El personaje entra en la habitación.

¿Qué piensa el personaje de entrar en la habitación?

¿Qué siente el personaje de entrar en la habitación?

¿Qué quiere conseguir con ello? (es una acción)

El personaje busca la comida.

¿Qué piensa el personaje de buscar comida?

¿Qué siente el personaje de buscar comida?

¿Qué quiere conseguir con ello? (es una acción)

- *El personaje repasa mentalmente los acontecimientos.*

¿Qué piensa el personaje de repasar los acontecimientos?

¿Qué siente el personaje de repasar los acontecimientos?

¿Qué quiere conseguir con ello? (es una acción)

- *El personaje intenta recordar dónde ha dejado la agenda.*

¿Qué piensa el personaje ello?

¿Qué siente el personaje de ello?

¿Qué quiere conseguir con ello? (es una acción)

- *El personaje quiere ir al lugar que le han dicho.*

¿Qué piensa el personaje de querer ir al lugar que le han dicho?

¿Qué siente el personaje de querer ir al lugar que le han dicho?

¿Qué encuentra de deseable en ir a ese lugar? (es un sentimiento y he deducido esa pregunta usando el diccionario de sentimientos del dossier de la sesión 6)

- *El personaje ve que, en ese momento, entra María*

¿Qué piensa el personaje ver entrar a María en ese momento?

¿Qué siente el personaje de eso?

- *El personaje escucha que María le dice que es un imbécil*

¿Qué piensa el personaje al oírlo?

¿Qué siente el personaje al oírlo?

- *El personaje ve que María se va.*

¿Qué piensa el personaje de que María se vaya?

¿Qué siente el personaje de que María se vaya?

- *El personaje se queda muy triste.*

¿Qué piensa el personaje de quedarse muy triste?

¿Qué siente el personaje de quedarse muy triste?

¿Qué cosa muy importante ha perdido o cree el personaje que va a perder? (es un sentimiento y he encontrado la pregunta al mirar en el diccionario de sentimientos de la sesión 6).

5. - Responder con sinceridad las preguntas en función de tu texto.

Para responder a las preguntas:

a. - **Respira. Relájate.**

b. - **Contesta sin identificarte** con lo que ocurrió: solo quieres entender. Imagina que respondes lo que hace **una tercera persona: ¡porque el personaje no eres tú!**

c. - Apunta **la respuesta en frases cortas y breves** (repito: cortas y breves, **¡nada de parrafadas!**, mejor muchas frases cortas y breves). La respuesta también en presente y con **“El personaje...” de sujeto.**

d.- Tras ello, **vuelve a poner de nuevo las mismas preguntas** tras cada frase corta y breve:

¿Qué piensa de eso?

¿Qué siente al respecto?

¿Con qué intención lo hace? (si es una acción)

Si es un **sentimiento, añadimos** la pregunta que sale en el diccionario de sentimientos o la deduzco.

Y vuelvo a respirar y a contestar.

Y sobre lo contestado vuelvo a poner las mismas preguntas.

Y vuelvo a respirar y a contestar.

Y sobre lo contestado vuelvo a poner las mismas preguntas.

Y vuelvo a respirar y a contestar.

Y sobre lo contestado vuelvo a poner las mismas preguntas.

Y así hasta que todo esté más evidente que el agua.

Mientras algo no sea totalmente evidente, añado las preguntas y contesto. Tantas veces como sea necesario.

Es como buscar petróleo: cada vez irás más al fondo de ti misma/o gracias a las preguntas.

Es muy simple, pero muy eficaz.

Recuerda:

Escribe una respuesta nueva a cada pregunta. Recuerda, **la respuesta corta, en presente y con “el personaje” como sujeto**. Cuando ya has contestado todas las preguntas, añades las mismas preguntas a la respuesta.

Y otra vez.

Y otra vez.

Y otra vez...

Y así **hasta que ya no se puede preguntar más: todo más claro que el agua**.

A veces es un trabajo largo. **Puedes partirlo en varios días. Lo único que hay que hacer de inmediato es escribir el hecho** (pues tiene que ser algo de hoy o, como máximo, de ayer).

Pero el analizarlo con estas preguntas y respuestas, lo puedes hacer un rato cada día. ¡A veces se alarga muchos días!

El texto está terminado cuando las ideas profundas que llevaron a actuar y sentir así han quedado en evidencia.

Recuerda: contestas para llegar a tu verdad, no para contentar a nadie. No buscamos engañar, ni quedar bien, sino que **buscamos la verdad**.

6.- Para sacar un excelente: ampliar la observación con preguntas implícitas

Lo que explico a continuación es para "sacar un excelente", pero no es imprescindible hacerlo.

Solo es una ampliación optativa. ¿De acuerdo?

En los textos muchas veces habrá **preguntas que están implícitas**.

Las preguntas implícitas no son inventadas, sino que **están dentro del texto** como bien se deduce del nombre: "preguntas implícitas".

Por **ejemplo**, veamos 3 frases del texto que vimos en la sesión presencial:

El personaje piensa las chicas son bastante vulgares.

El personaje lo piensa por la manera de vestir.

El personaje lo piensa por la manera de comportarse.

Las **preguntas implícitas**, como acabo de afirmar, son preguntas que están dentro del texto. En este caso, podrían ser:

El personaje piensa las chicas son bastante vulgares. ¿Qué quiere decir vulgar?

El personaje lo piensa por la manera de vestir. ¿Cómo deberían vestir?

El personaje lo piensa por la manera de comportarse. ¿Cómo deberían comportarse?

Otro ejemplo: *Ella no debería haberme contestado gritándome.*

¿Cuál sería la pregunta implícita?

Seguramente: ¿cómo debería haberme contestado? (o algo parecido).

Quiero remarcar que estas preguntas NO son obligatorias cuando nos observamos. Aunque son muy útiles, no son obligatorias.

Hazlas solamente si lo ves claro. En caso de duda no hace falta que las hagas.

¡Ah! Una última nota:

Evita preguntas de "terapeuta intuitivo": nada de preguntas que no sean las que he comentado. No estamos aquí para preguntar cosas del estilo "¿tuvo una infancia feliz?", "¿esto surge de un trauma edípico?", etc.

Tampoco uses el "¿Por qué....?" como pregunta. Pues los "porqués" suelen llevarnos a inventarnos razones mentales, en lugar de invitarnos a observar. Un "por qué" difícilmente se puede observar y, por eso, suele confundirnos. No uses el "por qué" como pregunta. ¿De acuerdo?

Si usas únicamente las preguntas que te he dicho, irás al grano. No buscamos teorizar, sino ver.

Por eso preguntamos todo el rato lo mismo: "**¿qué piensa? ¿qué siente?**" y, si es una acción, **¿con qué intención lo hace?**

Observar más situaciones.

Os invito a observaros en la vida cotidiana. NO hace falta que uséis este método en la mayoría de los casos.

Usadlo solamente cuando encontréis algún evento en el que os encontréis encallados/as.

En general, basta con los métodos que hemos comentado en las sesiones anteriores:

- 1.- Mirarnos como si fuéramos una **tercera persona**.
- 2.- Observarnos cuando nos **defendemos** de algo.
- 3.- Partir de los **sentimientos** para ir a los pensamientos que los generan.
- 4.- Partir de las **acciones** para ir a los pensamientos que fueron su causa.

Generalmente con eso ya se obtiene información suficiente.

Pero con el ejercicio de las preguntas de esta sesión puedes sacar más jugo si alguna situación se resiste y crees que es importante, ¿de acuerdo?

A medida que pasan las semanas y nos vamos observando, vamos acumulando situaciones en las que nos observamos. Y **vemos que algunas cosas se repiten a menudo**.

Por ejemplo, vemos que solemos hacer comentarios para que **nos admiren**, o para **llamar la atención**, o para remarcar que somos **bondadosos/as y sufridas/os**, o para que vean que estamos **comprometidos/as socialmente**, o buscamos formas de **pasar desapercibidos/as**, o nos estamos fijando todo el rato en el **peso o la altura de la gente, o en su edad...**

Eso nos dará pistas de lo que es clave en nuestra mente, las **creencias que están ahí siempre** y nos hacen actuar de una forma determinada...

¡Sigue observando!

Tarea propuesta para esta semana:

Esta semana hay dos tareas que son fundamentales:

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

despiertas en otros lugares, también sirve. ¡Aprovéchalo, pero intenta acordarte en el WC!

2.- **Auto observación** de la propia vida con las técnicas que estamos sugiriendo.