

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

## **EGO-IDEA: OBSERVAR EL MEU PERSONATGE GRÀCIES ALS SENTIMENTS**

Dossier 6  
Segona setmana de novembre

## Índex

UTILITAT DEL DOSSIER	3
INTRODUCCIÓ A LA SESSIÓ	3
L'AMOR COM A ACTE CONSCIENT	4
RECORDAR QUI SOC: L'EXERCICI DEL LAVABO	5
DEIXAR CAURE EL CURS COM UNA PLUJA FINA	5
COM FUNCIONA LA NOSTRA MENT	6
DIFERÈNCIA ENTRE PERCEPCIÓ, PENSAMENTS, EMOCIONS I SENTIMENTS	7
PERCEPCIÓ	8
PENSAMENTS	8
SENTIMENTS	8
ACCIÓ	8
CONCLUSIÓ	9
DES DEL SENTIMENT AL PENSAMENT: UNA ESTRATÈGIA D'AUTOOBSERVACIÓ	9
LA TÈCNICA "SENTO-PENSO"	9
DICCIONARI DE SENTIMENTS	10
REPTES DE LA SETMANA	12
I LA SETMANA VINENT...	12
EL DICCIONARI DE SENTIMENTS	13

## UTILITAT DEL DOSSIER

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

Sabent que rebràs el resum de la sessió, podràs decidir si en prens molts o pocs a classe: sempre ho tindràs tot.

No obstant això, el dossier **no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar per escrit.

De vegades, **el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu**, i això només es pot captar escoltant.

**L'assistència (en directe o en diferit) forma part essencial del procés.**

## INTRODUCCIÓ A LA SESSIÓ

Comencem la sessió número 6 recordant que el curs es diu Aula Interior perquè la feina que fem és dins nostre. Aquest mes de novembre ens centrarem en observar el personatge, però per fer-ho cal entendre com funciona la nostra ment.

L'observació ens ajudarà a dibuixar un mapa de la nostra pròpia pressió psicològica i, alhora, a enfortir un jo més autèntic: un jo que mira sense jutjar, que accepta sense criticar ni maltractar.

Aquest “mirar cap endins” vol dir observar com valorem i vivim la realitat dins nostre, com la deformem segons els nostres patrons, pensaments i creences. Entendre l'ordre intern de la ment ens donarà una eina potent d'autoobservació. Per això, avui començarem parlant de com funciona la ment i quines són les peces que formen el nostre psiquisme.

## L'AMOR COM A ACTE CONSCIENT

Abans d'entrar en matèria, fem una reflexió prèvia sobre l'amor.

Psicològicament, estimar vol dir buscar el màxim bé per a un mateix i per als altres. No és un sentiment, sinó una actitud i una decisió que es pot aplicar a qualsevol moment i context.

Quan actuem des de l'amor, la nostra mirada es transforma: és una mirada d'acceptació, de tendresa i de comprensió. I això mateix és el que vivim dins nostre. Per tant, no hi ha cap motiu per negar-nos viure des de l'amor.

Mobilitzar l'amor no vol dir ser dolç o edulcorat. De fet, hi ha moltes accions que són profundament amoroses i, tanmateix, poden ser dures o contundents. Per exemple:

- Dir “no” a una ajuda que no compleix les condicions adequades és un acte d'amor.
- Expulsar algú del teu entorn quan agrdeix o fa mal, també ho és.
- Marxar d'un lloc on no et cuiden és estimar-te.
- Pagar el bitllet de l'autobús conscientment pot ser una acció amorosa.
- Fins i tot rentar-se les dents és un acte d'amor si es fa amb consciència i cura cap a un mateix.

L'amor és una acció que es pot expressar en qualsevol àmbit: a la parella, sí, però també en la feina, amb la família, al transport públic o fins i tot escoltant aquesta classe.

En definitiva, l'amor es troba en el fet de viure de manera conscient buscant el màxim bé.

**I com més el practiquem, més transformem el món... i també a nosaltres mateixos.**

## RECORDAR QUI SOC: L'EXERCICI DEL LAVABO

Abans d'entrar en el funcionament de la ment, revisem un exercici clau proposat en sessions anteriors: l'exercici del lavabo, també conegut com l'exercici de la presència, del despertar o del record de si.

Aquest exercici **té com a objectiu recordar qui som realment**. Encara que tingui un cert grau de dificultat, **no pot “sortir malament”**, perquè tant si t'oblides de fer-lo com si el fas i no surt com esperaves, estàs observant una cosa fonamental: que no ets tu qui mana a la teva vida. I si te'n recordes i ho fas, estàs entrenant la presència.

L'essència de l'exercici és **prendre consciència de tu mateix/a**. Per exemple, quan escoltes la classe, pots **posar l'atenció en tu** i no només en el que s'explica. Pots llegir una frase i adonar-te que hi ha un “jo” que llegeix. O pots notar el cos: el contacte amb la cadira, els peus a terra... i **reconèixer que hi ha un “jo” que observa** aquestes sensacions.

Això és el record de si: **incloure't dins de la teva pròpia atenció**, adonar-te de tu a més de l'exterior. L'exercici consisteix a **posar l'atenció en aquest “jo”** abans de sortir del lavabo, i sortir intentant mantenir aquesta presència.

Amb la pràctica, aquest “jo” que observa es va enfortint i deixa d'identificar-se amb tot el que passa, facilitant així l'autoobservació. I com més t'observes sense jutjar, més s'enforteix aquest jo autèntic.

## DEIXAR CAURE EL CURS COM UNA PLUJA FINA

Abans d'entrar de ple en el funcionament de la ment, una última reflexió: moltes persones senten que “no fan prou” en aquest curs, que podrien treballar més, posar més atenció o implicar-se més.

La resposta és clara: no. Fem el que podem. Si haguéssim pogut fer més, ho hauríem fet.

Aquesta idea que “no n’hi ha prou” no ve de nosaltres, ve del personatge. És una de les moltes queixes que genera per fer-nos creure que el que pensem és la realitat. Però la veritat no és el que pensem, és el que passa.

Per tant, es tracta de permetre que aquest curs vagi calant com una pluja fina, suau, però transformadora. No cal forçar res. El procés d’autoconeixement és lent i profund.

I recordem una cosa clau: nosaltres no tenim un personatge, **el personatge ens té a nosaltres**. Aquest personatge —també anomenat mecanicitat, automatisme, programació o ego— ens domina. I l’objectiu d’aquest mes és començar a observar-lo i entendre com funciona la nostra ment.

## COM FUNCIONA LA NOSTRA MENT

Per poder observar la ment, primer cal entendre com funciona. La ment humana segueix sempre el mateix patró, i conèixer aquest ordre ens permet tenir una eina potent d’autoobservació.

S’explica a través d’una història senzilla: reps una carta d’Hisenda i llegint-la descobreixes que has rebut una herència de 300.000 €. A partir d’aquí s’activa un procés intern: penses què faràs amb els diners, sents alegria, alleujament o entusiasme, i decideixes comunicar-ho a algú.

Ara imaginem la mateixa situació però amb una mala notícia: la carta informa d’una multa de 300.000 € que s’ha de pagar. El pensament immediat és de desesperació o injustícia, els sentiments que apareixen són impotència o por, i finalment, actues comunicant-ho a algú.

En ambdós casos, l’ordre intern de la ment és el mateix:

1. **PERCEPCIÓ:** Captem una informació externa (en aquest cas, la carta).

2. **PENSAMENT:** Interpretem i valorem el que hem percebut. El pensament pot ser ràpid, però sempre hi és.
3. **SENTIMENTS:** Sentim en funció del que pensem. El pensament és el que dona forma als sentiments.
4. **ACCIÓ:** Actuem a partir d'aquests sentiments i pensaments previs.

Aquest ordre és constant. No podem sentir res sense abans haver pensat, encara que sovint el pensament sigui tan automàtic i ràpid que no en siguem conscients.

Hi ha una única excepció: les **accions instintives** (com retirar la mà quan et cremes o posar les mans quan caus). Però representen una minoria ínfima del que fem. En el 99% dels casos, primer percebem, després pensem, sentim i actuem.

El que sentim no depèn de la realitat externa, sinó **de com la interpretem**. Davant d'un mateix fet, dues persones poden sentir coses completament diferents segons el que pensen. Així doncs, si volem transformar com ens sentim, **no podem lluitar contra els sentiments**, sinó canviar la nostra manera de pensar, però sense enganyar-nos, sense mentir-nos: som a Aula Interior i volem veure la veritat, sigui o no agradable. L'engany o l'edulcoració no és el nostre objectiu, sinó veure la veritat.

Entendre aquest procés ens dona una brúixola per observar-nos des del lloc adequat.

## **DIFERÈNCIA ENTRE PERCEPCIÓ, PENSAMENTS, EMOCIONS I SENTIMENTS**

Per autoobservar-nos amb eficàcia, cal entendre com es diferencien i relacionen les parts que formen la nostra experiència interna: **percepcions, pensaments, emocions, sentiments i accions**.

### **PERCEPCIÓ**

Les percepcions són la informació que captem a través del nostre cos.

Poden venir **de fora** (llum, sons, temperatura, olors...) o **de dins** (fam, son, dolor, tensió...). Aquestes **percepcions internes, les anomenem emocions** en aquest context. Són biològiques, no les triem ni les generem voluntàriament. Simplement les captem.

## PENSAMENTS

Els pensaments són judicis, valoracions o descripcions subjectives sobre la realitat. Poden ser certes o no, però sempre tenen conseqüències: afecten com vivim, com sentim i fins i tot com respon el nostre cos. Pensar que ets algú molt important, per exemple, condicionarà la teva actitud i també pot generar malestars físics si la realitat no encaixa amb aquesta visió.

## SENTIMENTS

Els sentiments són el resultat directe dels pensaments. No podem sentir un sentiment (alegria, culpa, tristesa, vergonya...) si abans no hi ha hagut un pensament que el provoqui.

Per exemple:

- No pots sentir **culpa** si abans no has pensat que no has actuat correctament.
- No pots sentir **alegria** si abans no has pensat que estàs a punt d'aconseguir alguna cosa important.
- No pots sentir **tristesa** si no has pensat que perdràs o has perdut quelcom valuós.

Els sentiments són **senti-mentals**, són els **fills dels pensaments**.

Un punt clau: **no podem sentir per un altre**. Per tant, frases com “sento que no m'estimes” són enganyoses. En realitat, **penso** que no m'estimes. Atribuir a l'altre allò que jo sento és una forma subtil de manipulació.

## ACCIÓ

Les accions són allò que fem per modificar la realitat interna o externa. En aquesta sessió només s'han introduït breument, ja que es tractaran amb més profunditat en la següent classe.

## CONCLUSIÓ

La clau d'aquesta part de la sessió és entendre l'ordre natural de la nostra experiència interna:

1. **Percepció (incloses les emocions internes)**
2. **Pensament (valoració de la percepció)**
3. **Sentiments (resposta al pensament)**
4. **Acció (resposta que modifica la realitat)**

Si volem transformar el que sentim, no podem fer-ho directament. **Hem de revisar com estem pensant.** I si aconseguim identificar pensaments que ens fan mal i els transformem, canviaran també els sentiments que en deriven.

## DES DEL SENTIMENT AL PENSAMENT: UNA ESTRATÈGIA D'AUTOOBSERVACIÓ

Una de les eines més potents d'aquest treball interior és identificar **els pensaments que hi ha darrere dels sentiments**. La proposta és clara: **deixar de jutjar la realitat per començar a comprendre-la**. Quan canviem la mirada, canvia el pensament. I quan canvia el pensament, canvia el sentiment.

Quan els nostres pensaments són de comprensió i amor, també ho són els nostres sentiments i accions. I aquest és el camí que transforma tota la nostra experiència vital.

## LA TÈCNICA “SENTO–PENSO”

L'exercici consisteix a identificar un sentiment, posar-li nom, i a partir d'aquí anar buscant el pensament que l'ha generat. Això ens permet fer visibles aquells pensaments que habitualment funcionen de forma inconscient i que condicionen la nostra vida.

**Els passos són tres:**

1. **Identificar el sentiment.** Posa nom a com et sents: abandonat, acceptat, acusat, alegre...
2. **Definir el sentiment.** Pregunta't: què significa sentir-me així? Com puc definir aquest sentiment?
3. **Trobar la pregunta implícita.** Això et portarà directament al pensament que hi ha al darrere.

### Exemples pràctics:

- **Sentiment:** Abandonat  
**Definició:** No rebo l'ajuda que necessito.  
**Pregunta implícita:** Quina ajuda espero? A què crec que tinc dret?
- **Sentiment:** Acceptat  
**Definició:** El meu entorn aprova com soc.  
**Pregunta implícita:** Quines característiques he de tenir perquè m'acceptin? Com he de ser per ser acceptat?
- **Sentiment:** Acusat  
**Definició:** No he complert una norma i em jutgen per això.  
**Pregunta implícita:** Quina norma he de complir?

## DICCIONARI DE SENTIMENTS

**Més endavant, en aquest mateix dossier, trobaràs un diccionari de sentiments.**

T'ajudarà a identificar amb més claredat què et passa per dins.

Aquest diccionari no només dona un **nom** a cada sentiment, sinó que també n'ofereix una **definició** i una **pregunta implícita**.

Aquesta pregunta és clau perquè ens porta directament al **pensament que ha generat el sentiment**, i això ens permet aprofundir en l'autoobservació.

Per exemple:

- **Sentiment:** abandonat/da
- **Definició:** no he rebut l'ajuda que necessitava o a la qual tenia dret
- **Preguntes implícites:**
  - Quina ajuda necessitava?
  - A què creia que tenia dret i no he rebut?

Com pots veure, a partir d'un sentiment arribem a la idea de fons que el produeix. Això és el que ens permet entendre'ns millor i transformar el que vivim.

Aquest diccionari va ser creat per **Jordi Sapés** i publicat al llibre *El concepte de personatge a la línia d'Antonio Blay*.

Inicialment, va aparèixer a l'editorial Manuscritos, i l'autor em va demanar que en aquest dossier només n'inclogués **una part**, perquè qui volgués disposar-ne complet el pogués adquirir.

Posteriorment, en Jordi Sapés va trencar la relació amb Manuscritos i em va demanar publicar-lo a **Boira Editorial**, l'editorial que dirigeixo. Actualment, el pots trobar aquí:

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

En aquest dossier només hi trobaràs una part del diccionari perquè els drets són de l'autor; tanmateix, el material que tens és suficient per començar a treballar i, si ho desitges, pots completar-lo tu mateix o bé adquirir el llibre a l'enllaç anterior.

Unes poques pàgines més endavant trobaràs el diccionari.

Està en castellà perquè es reproduïx textualment tal com apareix al llibre.

## REPTES DE LA SETMANA

1. **Mantingues la pràctica de presència.** Recorda't de fer l'exercici del lavabo (jo em poso atenció a mi) o en qualsevol altre moment si t'oblides de fer-ho al lavabo.
2. **Autoobservació a partir dels sentiments i de les tècniques que vàrem explicar abans** (observar-te com una tercera persona, observar els mecanismes de defensa). Quan et sentis d'una determinada manera, identifica què sents, defineix-ho i pregunta't quin pensament hi ha al darrere.
3. **Continua observant creences falses**, com les que vam identificar durant el primer mes: la idea que sempre hem d'ajudar, la confusió sobre l'egoisme, la visió simplista de l'amor...
4. **Actes d'amor conscients.** Tria una acció quotidiana (com pagar l'autobús, atendre algú amb presència, dir no...) i converteix-la en un acte d'amor fet conscientment.

## I LA SETMANA VINENT...

A la pròxima sessió treballarem **l'observació a partir de l'acció**. És a dir, aprendrem a detectar **els pensaments que hi ha darrere del que fem**, tal com ara hem après a fer-ho amb el que sentim.

## EL DICCIONARI DE SENTIMENTS

El diccionari que tens a continuació et serà molt útil per observar-te, però cal entendre'l com una eina **orientativa**, no com una veritat absoluta.

### **Confia en tu.**

Allò que vius interiorment només tu ho pots veure i entendre. Al principi potser no ho veuràs tot amb claredat, però **de mica en mica tot es farà més senzill, més evident**.

No cal voler-ho captar tot de cop.

Però sí que pots confiar que, a mesura que passin les setmanes, **el teu propi procés d'observació s'anirà afinant.**

Amb el temps, aprendràs a utilitzar els sentiments com a porta d'entrada per conèixer **els mandats del teu personatge i els pensaments que t'estan condicionant.**

Ara bé, aquest treball **no s'esgota aquí.**

El complementarem amb altres tècniques d'observació, i molt especialment, amb **l'observació de les accions**, que explorarem a la pròxima sessió.

D'acord?

Sentimiento. El personaje se siente ...	Definición	Implica ...
Abandonado/a	No le han dado la ayuda que necesitaba	¿Qué necesitaba?
Aburrido/a	No hay nada que despierte su interés	¿Qué le interesa?
Aceptado/a	El entorno aprueba sus características	¿Qué características cumple?
Acogido/a	El entorno entiende sus problemas o necesidades y se solidariza con él	¿Qué problemas? Qué necesidades?
Acusado/a	Se rechazado porque no ha cumplido las normas del entorno	¿Qué normas ha roto? ¿Qué ha hecho?
Adecuado/a	Tiene las virtudes que convienen	¿Qué virtudes son?
Admirado/a	Es un ejemplo para el entorno, encarna los valores del modelo social admitido.	¿Qué valores son?

Admitido/a	Ha conseguido demostrar que cumple los requisitos del entorno, su valía	¿Cuáles son los requisitos? ¿Qué valores debe mostrar?
Adulado/a	En realidad no vale tanto como se dice, el entorno le alaba porque no lo conocen suficientemente	¿Cómo es en realidad?
Cariñoso/a	El entorno le cuida y quiere corresponder	¿Cómo le cuidan?
Afrenta	Le atribuyen defectos o pretensiones que no tiene	¿Qué le atribuyen?
Afín / Próximo/a	Comparte las ideas y proyectos del entorno	¿Qué ideas? ¿Qué proyectos?
Agraviado/a	Ha cumplido las condiciones que pedía el entorno y no le ofrecen el aprecio debido	¿Qué condiciones ha cumplido? ¿Qué esperaba obtener a cambio?
Agudo/a	Manifiesta una especial capacidad de ver cosas no evidentes	¿Qué ve?
Alegre	Todo sucede según las expectativas	¿Qué esperaba?
Alterado/a	Incapaz de mantener el equilibrio interno	¿Qué le desequilibra?
Amargado/a	Lo fundamental le va tan mal que no puede disfrutar de lo accesorio	¿Qué es lo esencial?
Animado/a	Presupone que los planes saldrán bien	¿Qué planes tiene?
Ajeno/a lejano/a	Las circunstancias o personas del entorno no tienen nada que ver	¿Qué le interesa?

	con sus intereses	
Amable	El entorno le considera de una manera positiva	¿Cómo lo ven?
Angustiado/a	Las circunstancias le niegan alcanzar los objetivos	¿Qué objetivos tiene?
Aferrado/a (apegado/a)	Necesita mucho algo por no estar solo o inseguro	¿Qué necesita? ¿Qué teme?
Apenado/a	Ha dado una imagen negativa de sí mismo, ha perdido prestigio	¿Cómo lo ven? ¿Qué ha perdido?
Apreciado/a	Se siente valorado en sus capacidades	¿Qué capacidades piensa que tiene?
Aprobado/a	Siendo la valoración del entorno por lo que ha hecho	¿Que cree haber hecho?
Apto/a	Ha superado una prueba y merece el apoyo del entorno	¿Qué ha superado? ¿Qué apoyo espera?
Atendido/a	Puede confiar en el entorno que lo cuida y lo valora bien	¿En qué quiere confiar? ¿Como lo valoran?
Atormentado/a	No puede resolver una cuestión esencial	¿Cuál?
Atractivo/a	Tiene algo que los demás admiran	¿Qué tiene?
Atraído/a	Algo en el entorno es de gran importancia para él	¿Qué cosa? ¿Para qué es importante?
Avergonzado/a	Lo ven como una persona deficiente o que ha fallado	¿En qué aspecto? ¿Cuál es su déficit?
Benévolo/a	Puede permitir que el entorno rompa levemente las normas	¿Cuál es la norma?
Bondadoso/a	Juzga a los demás de forma	

	altruista	
Calificado/a	Reconocido como valioso en algún aspecto	
Caprichoso/a	Puede saltarse las normas porque ha cumplido con creces con sus obligaciones	
Cariñoso/a	Inclinado a mostrar el afecto por el entorno	
Celoso/a	Su posición está en peligro porque no tiene suficiente valía	
Censurado/a	No aprueban sus actos y lo rechazan	
Compasivo/a	Siendo lo que pasa en el entorno	
Competente	Se siente con capacidades o habilidades adecuadas para atender el entorno	
Complacido/a	El entorno ha actuado como esperaba	
Confiado/a	Todo el entorno indica que se cumplirán los proyectos	
Conmovido/a	Las circunstancias le impiden mantener el equilibrio interno	
Contento/a (alegre)		
Corriente / Vulgar	No tiene nada de especial	
Cordial	Unido a las esperanzas e intereses del entorno	
Correcto/a	Actúa estrictamente según lo que se espera de él	

Creativo/a	Se siente capaz de dar respuestas originales	
Crítico/a	Se siente inclinado a ver los defectos del entorno	
Culpable/a	El entorno le considera responsable de haber provocado unas circunstancias desagradables para los demás	
Decente	No trata de engañar a nadie	
Decepcionado	Las esperanzas en ciertas personas, objetos o personas no han cumplido	
Deficiente	Le faltan las virtudes básicas	
Defraudado	La han engañado	
Denigrado/a	Han ensuciado su imagen pública	
Desacreditado/a	Le niegan poseer los valores que tiene	¿Qué valores le niegan?
Desafortunado	No tiene suerte	¿Respecto a qué objetivo? ¿Qué no consigue?
Desanimado/a	Presupone que las cosas saldrán mal	¿Qué cosas? ¿Qué quiere decir “mal”?
Despegado / desvinculado/a	Puede prescindir del entorno	¿Para cumplir qué objetivos?
Desautorizado/a		¿Por qué causa? ¿Qué valores son negados?
Descalificado/a		¿En qué área?
Desconfiado/a		¿Qué proyectos tiene? ¿Qué le han prometido?

		Exactamente, ¿qué le hace desconfiar?
Desconsolado/a		¿Como considera la realidad?
Desgraciado/a		¿En qué, concretamente? ¿Por qué motivo?
Desencantado/a		¿Cómo creía que era?
Desengañado/a		¿Cómo creía que era?
Desgraciado/a		¿Qué proyectos tiene? Concretamente, ¿qué esfuerzos?
Desilusionado/a		¿Qué esperaba?
Desinteresado/a		¿Qué desea? ¿Qué le interesa? ¿Cómo juzga el entorno?
Desmoralizado/a		¿Qué obstáculos?
Desolado/a		¿Qué esperaba? ¿Qué ha perdido?
Despreciado/a		¿Qué virtudes? No cuentan, ¿para qué?
Desprestigiado/a	Ha perdido la consideración pública de sus virtudes	¿Qué virtudes? Exactamente, ¿cómo?
Difamado/a	Cuentan algo falso de él	¿Qué le atribuyen?
Discriminado/a	Se le ignora a pesar de cumplir las condiciones	¿Qué condiciones? Exactamente, ¿cómo?
Disgustado/a	No le gusta la actuación del	¿Qué esperaba?

	entorno	
Diferente	No se siente igual que el entorno	¿Cuáles son las diferencias?
Dividido/a	Incapaz de elegir entre dos opciones (o más)	¿Qué ve de positivo en cada una de ellas?
Dolido/a		
Ejemplar		
Emocionado/a		
Encantado/a		
Egoísta		
Envidioso/a		
Envidiable		
Entusiasmado/a		
Especial		
Estafado/a		
Estúpido/a		
Esperanzado/a		
Eufórico/a	No puede creer que tenga tanta suerte	¿Qué esperaba? ¿Qué cree haber conseguido?
Excluido/a	No lo tienen presente por temas del colectivo	¿Qué papel esperaba jugar?
Falso/a	Siendo que dice lo contrario de lo que piensa	¿Qué piensa en realidad?
Feliz	Todo según lo que espera	¿Qué espera?
Feo/a	Está lejos de los cánones de belleza física	¿Cuáles son?

Generoso/a	Entrega más de lo que el entorno espera	¿Cuánto más? ¿Con qué intención?
Gracioso/a	Despierta la hilaridad del entorno	¿Qué ridiculiza? ¿Con qué intención?
Hábil	Soluciona los problemas con facilidad	¿Qué problemas?
Hastiado/a	Nada justifica su interés y está tentado a abandonar	¿Qué le interesa realmente?
Honesto/a	Se muestra sincero al margen del entorno	¿De qué acusa a los demás? ¿Qué verdad dice?
Herido/a	Se siente atacado	¿En que se apoyan para atacarlo? Concretamente, ¿cómo?
Heroico/a		¿Qué esperaba?
Hipócrita		¿Qué piensa?
Honrado/a		¿A quién podría engañar? Concretamente, ¿cómo?
Idealista		Exactamente, ¿qué? ¿Cómo cree ser?
Idiota		¿Qué imagen debería dar? Concretamente, ¿cómo?
Ignorado/a		¿Para qué debería contar? ¿Para qué los necesita?
Iluminado/a		¿Cómo contacta?

Ilusionado/a		¿Qué espera?
Imperfecto/a		¿Cuáles?
Importante		¿En qué sentido? ¿Qué aporta?
Impopular		¿De qué lo acusan? ¿Qué valores le niegan?
Incomprendido/a		¿Cuáles son?
Indiferente	Lo que sucede no cambia sus intenciones o intereses	¿Qué intenciones tiene? ¿Qué intereses tiene?
Indignado/a	No quiere admitir como posible la conducta del otro	¿Qué conducta? ¿Por qué motivo?
Infeliz	Nada según lo esperado	
Inferior	Está por debajo de la media de valores sociales.	
Inmoral	Practica lo que los demás consideran mal	
Inspirado/a	Encuentra soluciones de manera intuitiva	
Insultado/a	El entorno le atribuye un déficit en algo que destaca	
Íntegro/a	No saca provecho de las debilidades en el alienas	
Interesado/a	Cree que puede sacar provecho de las circunstancias	
Intuitivo/a	Prevé lo que pasará	
Liberado/a	Ha dejado el que el limitaba	
Listo/a	Ve circunstancias que los demás no ven	

Malo/a	No actúa según los valores morales	
Maltratado/a	No lo tratan como deberían	
Marginado/a	El entorno le tiene menos en cuenta que los demás	
Mártir	Se sacrifica para defender algo o alguien	
Mediocre	No destaca en nada	¿En qué basa el juicio? ¿Cómo cree que debería ser?
Melancólico/a	Ve la realidad actual con tonos grises	¿Qué añora?
Minusvalorar	No se valoran sus virtudes	¿Qué virtudes no le consideran?
Miserable	No quiere reconocer lo que es justo	¿El qué, exactamente? ¿Por qué motivo?
Misericordioso/a	Perdona el mal que le han hecho	¿Qué cosas perdona? ¿Con qué intención?
Molesto/a	El entorno no ha respetado ciertas normas o consideraciones que le deben	¿Concretamente qué? ¿Cómo cree que le ven?
Negativo/a		
Orgullosa/a		
Perfecto/a		
Pesimista		
Pleno/a		
Pletórico/a		
Querido/a		

Reconocido/a		
Rehusado/a		
Respetando/a	El entorno le confiere autoridad	¿En qué materia? Exactamente, ¿cómo?
Ridículo/a	Da una imagen que no quiere dar	¿Qué imagen da? ¿Qué quisiera dar?
Satisfecho/a		
Sincero/a		
Superior		
Sutil		
Tonto/a		
Torpe		
Trascendente	Resalta valores espirituales	¿Qué, exactamente?
Triste	No se cumplen las expectativas, no podrá cumplir sus objetivos	¿Qué expectativas tenía?
Unido/a	Con los mismos valores que el entorno	¿Qué valores?
Valorado/a	Cuenta con el apoyo del entorno	¿En qué aspectos?
Voluntarioso/a	Pone más esfuerzo de lo ordinario	Exactamente, ¿cómo? ¿Con qué intención?
Vacío/a	No hay nada en el entorno, ni a su alcance que le dé sentido	¿Que considera imposible de alcanzar?