

Dossier

 Daniel Gabarro
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

EGO-IDEA: OBSERVAR EL MEU PERSONATGE PARTINT DE LES ACCIONS

Dossier 7

Tercera setmana de novembre

Índex

Utilitat del dossier	2
Què estem fent ara?	3
Com ho estem fent?	3
I aquesta setmana?	4
Per què és important fer això?	5
L'origen de les accions també són els pensaments	6
Algunes reflexions abans d'entrar en les accions	7
Enamorament i amor	7
Sobre els pensaments	7
Sobre els sentiments	8
Què són les accions?	9
Observa les accions... i entén el teu personatge	10
El diccionari d'accions	10
Per què posar nom a les accions?	11
La depressió: acció o sentiment?	11
Per què és útil observar això?	13
Ús del diccionari	13
Per si el vols consultar complet	13
Una última invitació a l'observació	24
Tasques per a la setmana	25

Utilitat del dossier

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

Tot i això, el dossier **no substitueix la sessió**, ja que hi ha coses que només es poden transmetre en viu.

Recorda que **l'assistència (en directe o en diferit) és clau**: representa el 80% del resultat del curs.

T'animo a **escoltar la sessió més d'una vegada**: sovint els conceptes es comprenen millor amb una segona escolta.

Tens l'àudio disponible a Telegram, i això et permet escoltar-lo fàcilment, en qualsevol moment.

Què estem fent ara?

Aquest mes estem adquirint instruments per **observar el nostre ego o la nostra mecanicitat**.

L'objectiu no és canviar res.

Ara no toca transformar, sinó mirar.

Ja arribarà el moment de modificar; de moment, ens entrenem en **observar-nos sense intervenir**.

Com ho estem fent?

A la primera setmana de novembre vam començar observant-nos **com si fóssim una tercera persona**.

Vam veure que **les reaccions defensives** (enfadar-nos, criticar, tallar la respiració...) són oportunitats d'or per mirar-nos amb més claredat.

La setmana passada vam posar el focus als **sentiments**.
Darrere de cada sentiment, hi ha un pensament que el genera.

Per exemple:

- No em puc sentir trist si no he pensat abans que “el que passa és dolent i estic a punt de perdre alguna cosa important o ja l’he perduda”.
- No em puc sentir impacient si no he pensat que “encara no ha arribat allò que espero i és bo o important”.

Per això vam treballar a partir dels sentiments per identificar **els pensaments que els originen**.

No podem canviar el que sentim si continuem pensant el mateix.

Observar els pensaments que generen els nostres sentiments és una manera directa i profunda d'explorar **les idees automàtiques** que tenim gravades dins.

I aquesta setmana?

Farem un pas més: observarem les **accions** que fem.

Igual com darrere d'un sentiment hi ha un pensament, **darrere de cada acció també n'hi ha un**.

Ningú actua sense haver pensat abans, encara que sigui de forma inconscient.

Així doncs, observarem:

- Què faig?
- I... quina idea hi ha darrere d'això que faig?

Igual com el fum ens porta al foc, **les accions i els sentiments ens porten als pensaments que els originen.**

Per què és important fer això?

Perquè **mentre no descobreixi els pensaments que em mouen**, continuaré actuant i sentint de la mateixa manera.

I no podré canviar res de fons.

Només puc transformar allò que primer he observat.

Per això estem dedicant temps a identificar **les creences inconscients** que limiten la nostra llibertat.

Per exemple, puc creure:

- “El món és perillós”
- “He de ser el centre”
- “Soc un frau”
- “He de passar desapercebut”
- “He de canviar el món”

Aquestes creences actuen com motors ocults.

Detectar-les és un pas fonamental en el camí de l'autoconeixement.

I sobretot:

No es tracta de jutjar-nos. Es tracta d'observar.

L'origen de les accions també són els pensaments

Igual que els sentiments, **les accions també tenen el seu origen en els pensaments.**

Així que les investigarem: deixarem que **les accions i els sentiments ens condueixin als pensaments** que els originen, per fer-los visibles i poder-los entendre.

Recorda que **la ment sempre segueix el mateix patró:**

1. **Percepció**

Primer percebem. Poden ser estímuls externs (formes, colors, sons, textures...) o interns (fam, dolor, set, atracció sexual, calor...). Als interns els anomenem “emocions”.

2. **Pensament**

Jutgem el que percebem a través dels pensaments.

3. **Sentiment**

Els pensaments generen sentiments. Si penso d'una manera agradable, sento coses agradables. Si penso quelcom desagradable, sento malestar.

4. **Acció**

Finalment, actuem segons el que sentim i pensem.

No hi ha acció sense pensament previ.

L'única excepció són accions instintives (com protegir-nos en caure), però són poques i **no són objecte de la nostra observació.**

Avui ens centrarem a **anar de les accions fins als pensaments que les van generar.**

Aquest camí ens permetrà veure **quins pensaments ens dominen** de forma inconscient.

Algunes reflexions abans d'entrar en les accions

Durant la classe, abans de treballar amb les accions, vaig voler compartir algunes idees prèvies.

L'objectiu és **desfer confusions habituals** que poden frenar el procés d'observació.

Enamorament i amor

L'**enamorament** és una emoció. El seu origen és **biològic**: el cos reacciona generant hormones quan percep una atracció sexual amb algú.

Però **no és amor**.

- L'enamorament és hormonal, com la gana o la febre.
- L'amor és una acció. Una decisió.
- L'amor implica sostenir l'altre, buscar el seu màxim bé, i es demostra amb fets.
- L'enamorament **s'acaba**. L'amor, si és amor, **dura tota la vida**.

No som responsables d'enamorar-nos o no, però sí que som responsables del que fem quan estem enamorats... i també quan aquell enamorament s'acaba.

Aquest tema el treballarem a fons a l'abril.

Però començar a trencar aquesta confusió **pot estalviar molt patiment**.

Sobre els pensaments

Un **pensament** és una **descripció o judici** sobre la realitat.

Tant si és cert com si no, **continua sent un pensament**.

És clau entendre això: **els desitjos també són pensaments, i no són la realitat**.

El que és real és el que passa (el que es podria filmar).

També és real **el que podem comprendre** del que passa.

Però confondre el que **voldríem** amb el que **és, ens fa mal**.

Desitjar que el món sigui pacífic no el fa pacífic. Desitjar no és observar.

Diferenciar fets i desitjos és clau.

Com més objectius siguem, **més podrem créixer.**

Per això **observar** és una eina tan potent: ens fa més objectius, menys confosos.

Ens convida a **renunciar a voler tenir raó** i a centrar-nos a **comprendre la realitat.**

Tenir raó és accessori. Comprendre és essencial.

Quan volem comprendre en lloc de tenir raó, **millora la relació amb nosaltres mateixos i amb els altres.**

Apareix més empatia. Més lucidesa. Més pau.

Observar **sense enganys** té molts efectes positius.

Sobre els sentiments

Les **emocions** són **biològiques**: gana, set, son, cansament, fred, enamorament...

En canvi, els **sentiments** són **el resultat d'un pensament**: sentir-se trist, alegre, menyspreat o impotent implica haver fet **un judici** sobre la realitat.

Per exemple, la **por** pot ser:

- Una **emoció** instintiva (quan ens trobem enmig d'un incendi).
- O un **sentiment** (quan sentim por davant qualsevol ganivet o una simple llar de foc).

Moltes pors són apreses. Quan observis una por, **pregunta't si és biològica o mental**:

- Si és una por que tothom sentiria en aquesta situació, probablement és biològica.
- Si és una por que no tothom sentiria, segurament és mental.

Si és mental, cal **descobrir les idees que la generen**. Observa-les.

També cal **diferenciar entre el que sentim i el que mostrem.**

Podem mostrar o dissimular el que sentim. Per exemple, pots sentir por i intentar aparentar seguretat.

Aquesta diferència ens porta al següent punt:

Què són les accions?

Com fer-les servir per conèixer-nos.

Una **acció** és qualsevol cosa que **modifica la realitat**, sigui externa (física) o interna (psicològica).

Exemples d'accions externes:

Ballar, escriure, cuinar, cridar, abraçar.

Exemples d'accions internes:

Decidir, imaginar, dissimular, criticar mentalment, prometre't alguna cosa...

Encara que una acció només tingui conseqüències internes (“mai més em tornaré a enamorar”), **continua sent una acció**.

Perquè canvia alguna cosa dins teu.

Tota acció implica **una intenció**. Sempre.

No actuem “perquè sí”. Sempre hi ha un **motiu**.

Per això, una bona pregunta és:

Què vol el meu personatge o ego amb aquesta acció?

I aquí tens una pista d'or.

La resposta et portarà a **descobrir els mandats interns** que et governen, encara que siguin inconscients.

Les accions **els deixen al descobert**.

Observa les accions... i entén el teu personatge

Observar les teves accions pot ser sorprenent.

Et convida a **descobrir què busca realment el personatge que portes dins.**

Potser observes que:

- Et fas la víctima per provocar compassió.
- Et sacrificues constantment per sentir-te “bo” o reconegut.
- T'exhibeixes per sentir-te valorat.

Aquest exercici és una manera profunda i clara de conèixer-te.

Però recorda: **observa sense jutjar-te.**

Només mira. Amb sinceritat.

El diccionari d'accions

Per facilitar l'observació, t'adjunto un **diccionari d'accions** que t'ajudarà a identificar **els pensaments que hi ha darrere** del que fas.

Aquest diccionari funciona de manera similar al de sentiments:

1. Enumera accions habituals.
2. N'ofereix una definició funcional.
3. Proposa una **possible intenció** de fons.

Per què posar nom a les accions?

Si no posem nom al que fem, **no ho podem observar amb claredat**.
El primer pas és sempre **identificar l'acció**.

Exemples:

Acció: Agredir algú.

Què vol comunicar el personatge? Que l'entorn és hostil i cal defensar-se.

Què vol aconseguir? Que l'altre renunciï a una actitud o canviï de comportament.

Acció: Mostrar-se deprimat/da.

Què es vol expressar? Que ja no podem més.

Què es vol aconseguir? Que algú ens ajudi o ens salvi.

A partir d'aquí, podem començar a **descobrir els mandats mentals** que ens mouen, sovint inconscients:

“No m'he d'enfrontar.”

“Si em mostro feble, em salvaran.”

“Els altres han de venir a rescatar-me.”

La depressió: acció o sentiment?

És important **diferenciar sentiment de conducta**.

La depressió, en la gran majoria de casos, **no és un sentiment**, sinó **una acció**.

- Aproximadament un 10% de les depressions són d'origen biològic.
- El 90% restant són **respostes apreses** davant situacions difícils.

Davant una situació dolorosa, podríem haver respost de moltes altres maneres:

- Enfadant-nos

- Demanant ajuda
- Fent un canvi concret
- O posant límits

Però moltes persones —sobretot dones— han estat educades per **no enfadar-se**, i acaben responent amb depressió.

Altres —sobretot homes— han estat educats per **no mostrar vulnerabilitat**, i acaben responent amb enuig o fredor.

Si tens tendència a mostrar-te deprimet/da o enfadat/da, pregunta't:

- **Què estic evitant sentir o mostrar?**
- **Què estic intentant aconseguir amb aquesta actitud?**

Això ens porta a una reflexió essencial:

Ni la “depressió” ni el “mal humor” són sentiments. Són accions.

Per què és útil observar això?

Perquè ens permet fer-nos preguntes com:

- **Què vull aconseguir mostrant-me així?**
- **Quina altra resposta podria tenir?**

I aquestes preguntes **ens obren la porta a alternatives** que potser mai ens havíem plantejat.

Però de moment, com sempre, **només observem**. Sense jutjar.

Ús del diccionari

El **diccionari d'accions** que trobaràs a continuació **no és infal·lible**, però és una gran eina.

Et donarà pistes per **mirar-te amb objectivitat**.

Fes-lo servir per explorar les teves accions i descobrir **què intenta aconseguir el teu personatge**.

Important:

Aquest diccionari no és de la meva autoria. És de Jordi Sapés, i no en puc compartir la versió completa per motius de drets d'autor.

Però sí que et dono prou exemples perquè entenguis el funcionament i el puguis completar pel teu compte.

He deixat algunes caselles buides perquè les dedueixis. No hi ha una única resposta correcta, però totes segueixen una lògica similar.

Per si el vols consultar complet

El diccionari complet està publicat a **Boira Editorial**, dins el llibre:

“El concepto del personaje en la línea de Antonio Blay”

Autor: Jordi Sapés

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

Aquest llibre també inclou el diccionari de sentiments.

El poso a continuació, en castellà, com està al llibre original:

Acción (me muestro)	Para hacer notar que ...	Y conseguir ...
Abatido/a	No tiene suficiente fuerzas para enfrentarse a las circunstancias	Despertar la compasión para que le ayuden o no le exijan más
Abierto/a	Está expectante, porque supone que sacará provecho de la experiencia	Quiere que los demás lo incluyan en los sus proyectos
Absorto/a	Está ocupado en algo muy importante que le reclama toda su atención	Que nadie le moleste. No quiere saber nada del entorno.
Acabado/a		
Acobardado/a	No tiene suficiente fuerzas para enfrentarse a lo que sucede	Quiere que los demás le resuelvan sus problemas.
Acosado/a	Se siente demasiado presionado por el entorno	Quiere que éste disminuya sus exigencias.
Agotado/a	Ha gastado todas las energías y necesita descansar	Quiere que el entorno aplazar el cumplimiento de sus obligaciones.
Agresivo/a	Considera el entorno hostil y que no le queda más remedio que intentar destruirlo	Que el entorno renuncie absolutamente a sus pretensiones
Alborotado/a	Ha descubierto algo muy importante y reclama la atención para confirmarlo	Que el entorno esté por él.
Alerta	Toda su atención se dirige a lo que sucede.	Quiere demostrar que también lo considera relevante.
Apagado/a	Su interés es bajo	No quiere que le pidan más atención de la que quiere

		dar
Apático/a		
Apocado/a		
Aturdido/a	No puede integrar lo que sucede	Quiere tener más tiempo para integrar lo que pasa, quiere poder diferir la respuesta
Brusco/a	No está de acuerdo con el entorno ni quiere más argumentos para cambiar de opinión.	No quiere que nadie insista en convencerle.
Cansado/a		
Cínico/a	Intenta anular los demás ridiculizando sus posiciones.	Quiere mostrarse superior al entorno.
Cohibido/a	La preocupación por quedar bien le impide abordar con tranquilidad lo que se le pide.	No quiere ser el centro de atención.
Colaborador/a		
Combativo/a		
Competitivo/a		
Comprensivo/a		
Comunicativo/a	Intenta atraer la atención del entorno a base de explicar sus experiencias.	Quiere que le presten atención.
Concupiscente	Quiere mostrar su interés por los placeres de los sentidos.	Quiere relacionarse con el entorno sin las barreras morales habituales.
Confuso/a		
Decidido/a		

Derrotado/a		
Desafiando/a		
Desagradable		
Despreocupado/a	Intenta mostrar una imagen de seguridad en sí mismo/a y capacidad de hacer frente a las circunstancias..	Quiere tranquilizar a su entorno para que, a su vez, le dejen tranquilo.
Desprevenido/a	Intenta manifestar que no ha tenido el tiempo necesario para organizar los medios de los que dispone a fin de solucionar los problemas que se han presentado.	Quiere que se le permita retrasar su actuación.
Disciplinado/a		
Dramático/a		
Encogido/a		
Enfadado/a	Intenta mostrar su oposición a un entorno poco dispuesto a actuar de conformidad con sus pretensiones.	Quiere advertir que, si no modifican su conducta, actuará de un modo explícitamente agresivo.
Enérgico/a		
Ensimismado/a	Pendiente de sus reflexiones interiores	No quiere que el entorno le distraiga
Escandalizado/a		
Escéptico/a		
Espléndido/a	Quiere mostrarse más generoso de lo esperado	Quiere ser considerado alguien especial.

Exaltado/a		
Formal		
Grave	Quiere mostrar que se ha dado cuenta de las circunstancias difíciles y que renuncia a toda conducta egoísta y se pone a disposición para resolverlo.	Quiere ser reconocido y apreciado.
Hostil		
Humilde	Intenta mostrar que se considera por debajo del entorno.	Quiere evitar que se le exija demasiado, obtener ayuda o evitar presiones. Quizás quiere obtener reconocimiento por ser poco presumido.
Impecable		
Impaciente	Intenta resaltar que ha sido condescendiente pero lleva ya demasiado tiempo esperando que se atiendan sus exigencias.	Quiere forzar un resultado inmediato.
Implacable		
Impotente		
Impulsivo/a		
Incapaz	Intenta mostrar que, con los medios que dispone, no puede alcanzar los obectius que el entorno le propone	Quiere ser excusado de seguir intentándolo
Incómodo/a		
Inseguro/a		
Intolerante	Intenta mostrar que ya no le es posible continuar soportando la	Quiere que el entorno modifique su conducta o no

	conducta del entorno.	seguirá atendiendo sus demandas.
Irritado/a		
Justiciero/a		
Lacónico/a		
Llorón/a	Intenta resaltar que el nivel de presión es superior al que puede soportar.	Quiere arrancar la misericordia o la compasión del entorno.
Lascivo/a		
Liberal		
Limitado/a		
Malhumorado/a		
Mártir	Intenta resaltar que sacrifica sus intereses por el entorno de modo radical.	Pretende que el entorno lo considere alguien excepcional.
Maternal/paternal		
Medido/a		
Miedoso/a		
Moderado/a	Intenta relativizar la información que el entorno le proporciona.	No quiere comprometerse, ni alterar su conducta habitual. Quiere tranquilizar a los demás.
Natural		
Negociador/a		

Obediente	Intenta resaltar su disposición a actuar conforme a las normas, renunciando a sus propios criterios e impulsos.	Quiere que el entorno se lo reconozca y se le recompense.
Obligado/a	Intenta resaltar que su conducta se deriva de una imposición que no puede evitar.	Quiere evitar ser responsabilizado/a de sus acciones.
Obsesionado/a		
Obtuso/a		
Ocupado/a	Intenta resaltar que no puede atender todas las demandas del entorno porque está resolviendo las que le habían solicitado con anterioridad.	Quiere que se pongan en cola y que no lo estorben.
Ofuscado/a		
Oportuno/a		
Oprimido/a		
Ordenado/a	Intenta dar una imagen de tener una capacidad especial para disponer el entorno de manera que sea fácil actuar sobre él.	Quiere que se respete su disposición de las cosas.
Organizado/a	Intenta dar la imagen de saber diferenciar lo que es prioritario de lo que no.	Quiere que se respete su programación de tareas y la forma de hacerlas.
Ostentoso/a		
Pacífico/a		
Partidario/a		
Patoso/a		
Pecador/a		
Peligroso/a	Intenta mostrar una imagen	Quiere advertir que toda

	amenazante.	oposición puede volverse en contra de sus causantes.
Pensativo/a		
Perdido/a		
Perezoso/a	Intenta destacar su poca disposición a abordar las tareas que el entorno le propone.	Prefiere gastar su energía en disuadir a su entorno de que se las encargue.
Permisivo/a		
Perplejo/a		
Perseverante		
Persistente		
Persuasivo/a	Intenta dar la imagen de que puede contrarrestar las dudas del entorno reacio a base de presionarlo.	Desea lucir sus habilidades. Desea imponer su visión.
Prevenido/a		
Preocupado/a		
Prepotente	Quiere dar la imagen de estar por encima de los demás	Quiere evitar que el entorno lo cuestione
Provocativo/a		
Prudente	Intenta dar una imagen de persona racional que no cae en la exaltación que muestra el entorno.	No quiere seguir a los demás, pero tampoco quiere que le excluyan.
Rebelde		
Receloso/a		
Receptivo/a		
Reflexivo/a	Intenta dar una imagen de estar profundamente dedicado a	Quiere diferir su opinión

	examinar la lógica de lo que le piden.	hasta estar más seguro.
Relajado/a	Intenta dar la imagen de ser capaz de realizar lo que el entorno le propone sin mayores problemas.	Quiere asegurar al entorno que ha elegido a la persona adecuada.
Relegado/a		
Rehecho/a		
Reservado/a		
Resentido/a		
Reservado/a	Intenta dar una imagen de persona poco dispuesta a explicitar sus emociones o sentimientos.	Quiere desalentar toda clase de comunicación íntima. Quiere evitar el contacto profundo. Desea protegerse.
Resuelto/a		
Resignado/a		
Reticente		
Riguroso/a	Intenta dar una imagen de persona que no consentirá ninguna desviación de lo correcto.	Quiere evitar que alguien haga las cosas de forma diferente. Quiere despertar confianza.
Sereno/a		
Serio/a		
Servil		
Sobrado/a		
Sociable	Intenta dar una imagen de persona que participa activamente en los asuntos	Quiere despertar la atención y la consideración del

	colectivos.	entorno. Quiere crear un ambiente agradable y evitar tensiones.
Solemne		
Sorprendido/a		
Sosegado/a		
Sucinto/a	Intenta dar la imagen de estar poco dispuesto a explicar más de lo que es imprescindible.	No quiere comunicarse más que lo imprescindible. Quiere mantener el poder en la relación teniendo más información que el resto.
Sufrido/a		
Sumiso/a		
Rígido/a		
Torpe	Intenta resaltar que sus capacidades no son las idóneas para lo que le piden.	Quiere hacerlo evidente para que lo sustituyan o le excusen de seguir intentándolo
Tozudo/a		
Tranquilo/a		
Ufano/a		
Vacilante	Intenta dar una imagen de no estar lo suficientemente seguro.	Quiere que el entorno le acabe de convencer.
Variable		
Vencido/a		
Vengativo/a	Intenta dar la imagen de que su debilidad es provisional y aparente y que sus enemigos	Quiere restaurar su imagen ante los demás y ante sí

	serán debidamente castigados.	mismo. Quiere resarcirse de una injusticia aplicando la ley del talión.
Veraz		
Vigoroso/a		
Violento/a	Intenta dar la impresión de ser objetivamente peligroso para cualquiera que busque obstaculizarlo.	Quiere evitar, de entrada, toda posible oposición.
Virtuoso/a		
Vulnerable		

Una última invitació a l'observació

T'animo a observar el que fas i a preguntar-te:

Quina intenció hi ha darrere d'aquesta acció?

És molt probable que trobis informació reveladora.

I ara, un avís important:

No t'agredeixis, passi el que passi.

L'objectiu no és jutjar-te, sinó **mirar-te amb lucidesa**.

És normal adonar-se que a vegades actuem per:

- Cridar l'atenció
- Evitar responsabilitats
- Donar una imatge concreta

- Sentir-nos especials...

No passa res. **No et critiquis. Observa.**

I sobretot: **no li donis la culpa al curs.**

Això que veus, **ja hi era abans**. La diferència és que ara **ho veus**, perquè **t'estàs mirant**.

I per així, més endavant, ho podrem abordar i superar.

Tasques per a la setmana

Et proposo dues pràctiques:

1. **Continua amb l'exercici dels despertadors.**

Intenta mantenir la presència durant el dia.

Torna a fer l'exercici del lavabo: recorda't de tu abans de sortir-ne.

2. **Continua amb l'autoobservació.**

Pots partir d'un sentiment, d'una acció concreta o d'un mecanisme de defensa.

A partir d'aquí, pregunta't:

“Quin pensament ha provocat això?”

T'animes?

Doncs endavant.

La setmana que ve en parlarem a classe i farem un pas més.

Ens veiem a la pròxima sessió.