

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EGO-IDEA: OBSERVAR MI PERSONAJE CON LAS ACCIONES

Dossier 7

Tercera semana de noviembre

Índice

Utilidad del dossier.....	3
¿Qué estamos haciendo ahora?.....	3
¿Cómo lo estamos haciendo?.....	4
¿Y esta semana?.....	4
¿Por qué es importante hacer esto?.....	5
El origen de las acciones también son los pensamientos.....	6
Algunas reflexiones antes de entrar en las acciones.....	7
Enamoramiento y amor.....	7
Sobre los pensamientos.....	8
Sobre los sentimientos.....	9
¿Qué son las acciones?.....	10
Observa las acciones... y entiende a tu personaje.....	10
El diccionario de acciones.....	11
¿Por qué poner nombre a las acciones?.....	11
¿La depresión: acción o sentimiento?.....	12
¿Por qué es útil observar esto?.....	13
Uso del diccionario.....	14
Por si lo quieres consultar completo.....	14
Una última invitación a la observación.....	25
Tareas para la semana.....	26

Utilidad del dossier

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

Aun así, el dossier no sustituye la sesión, ya que hay cosas que solo pueden transmitirse en vivo.

Recuerda que la asistencia (en directo o en diferido) es clave: representa el 80 % del resultado del curso.

Te animo a escuchar la sesión más de una vez: a menudo los conceptos se comprenden mejor con una segunda escucha.

Tienes el audio disponible en Telegram, y eso te permite escucharlo fácilmente, en cualquier momento.

¿Qué estamos haciendo ahora?

Este mes estamos adquiriendo instrumentos para observar nuestro ego o nuestra mecanicidad.

El objetivo no es cambiar nada.

Ahora no toca transformar, sino mirar.

Ya llegará el momento de modificar; de momento, nos entrenamos en observarnos sin intervenir.

¿Cómo lo estamos haciendo?

La primera semana de noviembre empezamos observándonos como si fuésemos una tercera persona.

Vimos que las reacciones defensivas (enfadarnos, criticar, cortar la respiración...) son oportunidades de oro para mirarnos con más claridad.

La semana pasada pusimos el foco en los sentimientos.
Detrás de cada sentimiento, hay un pensamiento que lo genera.

Por ejemplo:

No puedo sentirme triste si no he pensado antes que “lo que pasa es malo y estoy a punto de perder algo importante o ya lo he perdido”.

No puedo sentirme impaciente si no he pensado que “todavía no ha llegado eso que espero y es bueno o importante”.

Por eso trabajamos a partir de los sentimientos para identificar los pensamientos que los originan.

No podemos cambiar lo que sentimos si seguimos pensando lo mismo.

Observar los pensamientos que generan nuestros sentimientos es una manera directa y profunda de explorar las ideas automáticas que tenemos grabadas dentro.

¿Y esta semana?

Daremos un paso más: observaremos las acciones que realizamos.

Igual que detrás de un sentimiento hay un pensamiento, detrás de cada acción también hay uno.

Nadie actúa sin haber pensado antes, aunque sea de forma inconsciente.

Así pues, observaremos:

¿Qué hago?

Y... ¿qué busco al hacerlo?

Del mismo modo que el humo nos lleva al fuego, las acciones y los sentimientos nos llevan a los pensamientos que los originan.

¿Por qué es importante hacer esto?

Porque mientras no descubra los pensamientos que me mueven, seguiré actuando y sintiendo de la misma manera.

Y no podré cambiar nada de fondo.

Solo puedo transformar aquello que primero he observado.

Por eso estamos dedicando tiempo a identificar las creencias inconscientes que limitan nuestra libertad.

Por ejemplo, puedo creer:

“El mundo es peligroso”

“Debo ser el centro”

“Soy un fraude”

“Debo pasar desapercibido”

“Debo cambiar el mundo”

Estas creencias actúan como motores ocultos.

Detectarlas es un paso fundamental en el camino del autoconocimiento.

Y sobre todo:

No se trata de juzgarnos. Se trata de observar.

El origen de las acciones también son los pensamientos

Al igual que los sentimientos, las acciones también tienen su origen en los pensamientos.

Así que las investigaremos: dejaremos que las acciones y los sentimientos nos conduzcan a los pensamientos que los originan, para hacerlos visibles y poder entenderlos.

Recuerda que la mente siempre sigue el mismo patrón:

1 Percepción

Primero percibimos. Pueden ser estímulos externos (formas, colores, sonidos, texturas...) o internos (hambre, dolor, sed, atracción sexual, calor...). A los internos los llamamos “emociones”.

2 Pensamiento

Juzgamos lo que percibimos a través de los pensamientos.

3 Sentimiento

Los pensamientos generan sentimientos. Si pienso de una forma agradable, siento cosas agradables. Si pienso algo desagradable, siento malestar.

4 Acción

Finalmente, actuamos según lo que sentimos y pensamos.
No hay acción sin pensamiento previo.
La única excepción son las acciones instintivas (como protegernos al caer), pero son pocas y no son objeto de nuestra observación.

Hoy nos centraremos en ir desde las acciones hasta los pensamientos que las generaron.

Este camino nos permitirá ver qué pensamientos nos dominan de forma inconsciente.

Algunas reflexiones antes de entrar en las acciones

Durante la clase, antes de trabajar con las acciones, quise compartir algunas ideas previas.

El objetivo es deshacer confusiones habituales que pueden frenar el proceso de observación.

Enamoramiento y amor

El enamoramiento es una emoción. Su origen es biológico: el cuerpo reacciona generando hormonas cuando percibe una atracción sexual hacia alguien.

Pero no es amor.

El enamoramiento es hormonal, como el hambre o la fiebre.

El amor es una acción. Una decisión.

El amor implica sostener al otro, buscar su mayor bien, y se demuestra con hechos.

El enamoramiento se acaba. El amor, si es amor, dura toda la vida.

No somos responsables de enamorarnos o no, pero sí somos responsables de lo que hacemos cuando estamos enamorados... y también cuando ese enamoramiento se acaba.

Este tema lo trabajaremos a fondo en abril.
Pero empezar a romper esta confusión puede ahorrar mucho sufrimiento.

Sobre los pensamientos

Un pensamiento es una descripción o juicio sobre la realidad.
Tanto si es cierto como si no, sigue siendo un pensamiento.

Es clave entender esto: los deseos también son pensamientos, y no son la realidad.

Lo que es real es lo que ocurre (lo que se podría filmar).

También es real lo que podemos comprender de lo que ocurre.

Pero confundir lo que quisiéramos con lo que es, nos hace daño.
Desear que el mundo sea pacífico no lo hace pacífico. Desear no es observar.

Diferenciar hechos y deseos es clave.
Cuanto más objetivos seamos, más podremos crecer.

Por eso observar es una herramienta tan potente: nos hace más objetivos, menos confundidos.

Nos invita a renunciar a querer tener razón y a centrarnos en comprender la realidad.
Tener razón es accesorio. Comprender es esencial.

Cuando queremos comprender en lugar de tener razón, mejora la relación con nosotros mismos y con los demás.

Aparece más empatía. Más lucidez. Más paz.

Observar sin engaños tiene muchos efectos positivos.

Sobre los sentimientos

Las emociones son biológicas: hambre, sed, sueño, cansancio, frío, enamoramiento...

En cambio, los sentimientos son el resultado de un pensamiento: sentirse triste, alegre, despreciado o impotente implica haber hecho un juicio sobre la realidad.

Por ejemplo, el miedo puede ser:

- Una emoción instintiva (cuando estamos en medio de un incendio).
- O un sentimiento (cuando sentimos miedo ante una hormiga o el fuego de una chimenea).

Muchos miedos son aprendidos. Cuando observes un miedo, pregúntate si es biológico o mental:

- Si es un miedo que todo el mundo sentiría en esa situación, probablemente es biológico.
- Si es un miedo que no todo el mundo sentiría, seguramente es mental.

Si es mental, hay que descubrir las ideas que lo generan. Obsérvalas.

También es importante diferenciar entre lo que sentimos y lo que mostramos. Podemos mostrar o disimular lo que sentimos. Por ejemplo, puedes sentir miedo e intentar aparentar seguridad.

Esta diferencia nos lleva al siguiente punto:

¿Qué son las acciones?

Cómo utilizarlas para conocernos

Una acción es cualquier cosa que modifica la realidad, ya sea externa (física) o interna (psicológica).

Ejemplos de acciones externas:

Bailar, escribir, cocinar, gritar, abrazar.

Ejemplos de acciones internas:

Decidir, imaginar, disimular, criticar mentalmente, prometerse algo...

Aunque una acción solo tenga consecuencias internas (“nunca más me volveré a enamorar”), sigue siendo una acción, porque cambia algo dentro de ti.

Toda acción implica una intención. Siempre.

No actuamos “porque sí”. Siempre hay un motivo.

Por eso, una buena pregunta es:

¿Qué quiere mi personaje o ego con esta acción?

Y aquí tienes una pista de oro.

La respuesta te llevará a descubrir los mandatos internos que te gobiernan, aunque sean inconscientes.

Las acciones los dejan al descubierto.

Observa las acciones... y entiende a tu personaje

Observar tus acciones puede ser sorprendente.

Te invita a descubrir qué busca realmente el personaje que llevas dentro.

Quizás observes que:

- Te haces la víctima para provocar compasión.
- Te sacrificas constantemente para sentirte “bueno” o reconocido.
- Te exhibes para sentirte valorado.

Este ejercicio es una manera profunda y clara de conocerte.

Pero recuerda: **obsérvate sin juzgarte.**

Solo mira. Con sinceridad.

El diccionario de acciones

Para facilitar la observación, te adjunto un diccionario de acciones que te ayudará a identificar los pensamientos que hay detrás de lo que haces.

Este diccionario funciona de forma similar al de sentimientos:

- Enumera acciones habituales.
- Ofrece una definición funcional.
- Propone una posible intención de fondo.

¿Por qué poner nombre a las acciones?

Si no ponemos nombre a lo que hacemos, no podemos observarlo con claridad.

El primer paso es siempre **identificar la acción.**

Ejemplos:

- **Acción:** Agredir a alguien.
 - ¿Qué quiere comunicar el personaje? Que el entorno es hostil y hay que defenderse.
 - ¿Qué quiere conseguir? Que el otro renuncie a una actitud o cambie su comportamiento.

- **Acción:** Mostrarse deprimido/a.
 - ¿Qué se quiere expresar? Que ya no podemos más.
 - ¿Qué se quiere conseguir? Que alguien nos ayude o nos salve.

A partir de aquí, podemos empezar a descubrir los **mandatos mentales que nos mueven**, a menudo inconscientes:

- “No debo enfrentarme.”
- “Si me muestro débil, me salvarán.”
- “Los demás tienen que venir a rescatarme.”

¿La depresión: acción o sentimiento?

Es importante diferenciar sentimiento de conducta.

La depresión, en la gran mayoría de casos, **no es un sentimiento, sino una acción.**

Aproximadamente un 10 % de las depresiones son de origen biológico.

El 90 % restante son respuestas aprendidas ante situaciones difíciles.

Ante una situación dolorosa, podríamos haber respondido de muchas otras formas:

- Enfadándonos
- Pidiendo ayuda
- Haciendo un cambio concreto
- O poniendo límites

Pero muchas personas —sobre todo mujeres— han sido educadas para **no enfadarse**,

y acaban respondiendo con depresión.

Otras personas —sobre todo hombres— han sido educadas para **no mostrar vulnerabilidad**, y acaban respondiendo con enfado o frialdad.

Si tienes tendencia a mostrarte deprimido/a o enfadado/a, pregúntate:

- ¿Qué estoy evitando sentir o mostrar?
- ¿Qué estoy intentando conseguir con esta actitud?

Esto nos lleva a una reflexión esencial:

Ni la “depresión” ni el “estar de mal humor” son sentimientos. Son acciones.

¿Por qué es útil observar esto?

Porque nos permite hacernos preguntas como:

- ¿Qué quiero conseguir mostrándome así?
- ¿Qué otra respuesta podría tener?

Y estas preguntas nos abren la puerta a alternativas que quizás nunca nos habíamos planteado.

Pero de momento, como siempre, **solo observamos. Sin juzgar.**

Uso del diccionario

El diccionario de acciones que encontrarás a continuación no es infalible, pero es una gran herramienta.

Te dará pistas para mirarte con objetividad.

Úsalo para explorar tus acciones y descubrir qué intenta conseguir tu personaje.

Importante:

Este diccionario **no es de mi autoría**. Es de **Jordi Sapés**, y no puedo compartir la versión completa por motivos de derechos de autor.

Pero sí te doy suficientes ejemplos para que entiendas cómo funciona y lo puedas completar por tu cuenta.

He dejado algunas casillas vacías para que las deduzcas tú. No hay una única respuesta correcta, pero todas siguen una lógica similar.

Por si lo quieres consultar completo

El diccionario completo está publicado en **Boira Editorial**, dentro del libro:

“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/>

Este libro también incluye el **diccionario de sentimientos**.

Tienes la información continuación:

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	No quiere que nadie insista

	argumentos para cambiar de opinión.	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	Quiere evitar que se le exija

	por debajo del entorno.	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 objetivos 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 conducta del entorno.	Quiere que el entorno modifique su conducta o no 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	Quiere que se pongan en cola y que no lo estorben.

	las que le habían solicitado con anterioridad.	
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 amenazante.	Quiere advertir que toda 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 examinar la lógica de lo que le piden.	Quiere diferir su opinión 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 colectivos.	Quiere despertar la atención y la consideración del 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 serán debidamente castigados.	Quiere restaurar su imagen ante los demás y ante sí 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 invitación a la observación

Te animo a observar lo que haces y a preguntarte:

¿Qué intención hay detrás de esta acción?

Es muy probable que encuentres información reveladora.

Y ahora, un aviso importante:

No te agredas, pase lo que pase.

El objetivo no es juzgarte, sino mirarte con lucidez.

Es normal darse cuenta de que a veces actuamos para:

- Llamar la atención
- Evitar responsabilidades
- Dar una imagen concreta
- Sentirnos especiales...

No pasa nada. No te critiques. Observa.

Y sobre todo: **no le echas la culpa al curso.**

Eso que ves, ya estaba ahí antes. La diferencia es que ahora lo ves, porque **te estás mirando.**

Y así, más adelante, podremos abordarlo y superarlo.

Tareas para la semana

Te propongo dos prácticas:

- **Continúa con el ejercicio de los despertadores.**
Intenta mantener la presencia durante el día.

Vuelve a hacer el ejercicio del lavabo: recuérdate a ti mismo antes de salir de él.

- **Continúa con la autoobservación.**

Puedes partir de un sentimiento, de una acción concreta o de un mecanismo de defensa.

A partir de ahí, pregúntate:

“¿Qué pensamiento ha provocado esto?”

¿Te animas?

Pues adelante.

La semana que viene lo comentaremos en clase y daremos un paso más.

Nos vemos en la próxima sesión.