

RECUPERA TU PODER INTERIOR

AOR

RECUPERA TU PODER INTERIOR

ACOMPANAMIENTO



Yo Idea - Reconociendo mi personaje, mi programación

Te recuerdo, brevemente, el lugar donde estamos ahora. Ya lo dijimos en la anterior sesión, pero hay que tenerlo claro:

Hemos descubierto que nosotras NO mandamos en nuestra vida.

Podemos haber decidido hacer el ejercicio del WC, pero no lo recordamos cuando queremos, nos cuesta encontrar nuestro yo y, si lo conseguimos, nos cuesta mantener la atención en nosotras. Nos olvidamos de nosotras mismas continuamente.

Y, por lo tanto, podemos comprender la gran importancia de descubrir quién manda en nuestra vida, observar la mecanicidad que nos tiene atrapadas y liberarnos.

Sin este paso, todo lo que hagamos espiritualmente será secuestrado por el personaje.

No es posible entender profundamente de ninguna enseñanza profunda sin haber realizado un trabajo previo de autoobservación del personaje o mecanismos o automatismos del ego. Si no hemos hecho este trabajo previo, cualquier cosa que leamos estará contaminada por nuestro personaje. Todo lo que estudiemos se deformará por nuestro ego.

No podremos avanzar.

Los trabajos de observación pueden parecer no nucleares... ¡pero sin ellos daríamos siempre vueltas alrededor de lo mismo! ¡Por lo tanto son fundamentales!

El personaje se compone básicamente de dos partes: la idea de cómo pienso que soy (ego-idea o ego-mecánico) y el ideal al que debo llegar, como debería ser (ego-ideal).

No es fácil liberarse del ego. No podemos luchar directamente contra él, porque esto es lo que él quiere: mejorar; sería caer en el juego de costumbre. No hay salida en esta dirección: querer cambiar o mejorar el personaje es caer en su trampa.



No buscamos cambiar al personaje, sino observarlo hasta llegar a entenderlo, con el fin de prescindir de él. Por este motivo la crítica o la culpa no tienen cabida aquí: estamos observando para entender. No miramos con intención moralista, ni juzgadora.

Simplemente queremos describir.

Este trabajo de observación del personaje se hace observando la propia vida en directo viendo lo que hago y siento en mi día a día. Ahí no hay engaño.

Así, observando nuestra realidad de forma minuciosa con las preguntas, llegamos a la evidencia de que el personaje, ego, ego-idea o ego-mecánico está presente en todos y cada uno de los momentos de nuestra existencia.

No existen dos personas que precisen los mismos consejos, instrucciones u observaciones: cada persona parte de su propia realidad y trabaja su propia observación.

Por eso resulta tan eficaz este planteamiento a base de preguntas sobre algo real y concreto.

Cuando vemos el personaje, nos damos cuenta de que es una especie de programación mental que está interfiriendo todo el rato, obligándonos a reaccionar como él tiene previsto. Constatamos que no es algo anecdótico, sino un mecanismo omnipresente que nos limita, una imposición real: el obstáculo que nos impide ser realmente quienes somos.

Observas que aparece constantemente, en cualquier momento: en el trabajo, con la familia, en la calle, durante una conversación telefónica... y esto se presenta como algo insoportable.

Y sin embargo, para observarlo y desactivarlo tenemos que resistir la tentación de intervenir para cambiarlo y mejorarlo. No hay nada que mejorar: el personaje no se puede mejorar, se tiene que trascender. Intentar mejorar al personaje es tan absurdo como decorar las paredes de la cárcel en vez de procurar escapar de ella.

Esta fase del trabajo, al principio, puede resultar desagradable, especialmente si tendemos a culparnos, criticarnos y compararnos.



Pero es imprescindible para avanzar y puede ser mucho más llevadera si la vivimos como una oportunidad de observar lo andrajosos que son nuestros vestidos psicológicos y de dejarlos caer. Cuando nos sabemos atrapadas, estamos preparadas para dar el siguiente paso. La sensación de estar en una cárcel es un acicate que nos conduce a la libertad.

No se trata de pensarnos, ni deducir cosas. Sino de ver y dejar que la evidencia salte a la vista. Como un hecho. Simplemente.

Durante estas semanas intentaremos observar cuáles son nuestras limitaciones, cuáles son nuestros límites ...

Descubrir las creencias que me limitan (el mundo es peligroso, tengo que ser el centro del mundo, soy un fraude, no soy estimable ...) es un paso imprescindible en el camino espiritual y de crecimiento personal.

Por el humo sabremos dónde está el fuego

Cuando hay fuego, siempre hay humo. Si seguimos el humo llegaremos al fuego: a su origen.

Bien, en nuestra conducta también es así.

Igual que el fuego es el origen del humo, en nuestra conducta lo que pensamos está en el origen de lo que sentimos y de lo que hacemos.

Es decir, que, en la gran mayoría de las veces, se produce un pensamiento que genera un sentimiento y una acción.

El origen de los sentimientos son los pensamientos.

El origen de las acciones son los pensamientos.

¡Pues ahí investigaremos: que la acción o el sentimiento me conduzca al pensamiento!

Eso es lo que vamos a aprender: a ir desde la acción o el sentimiento hasta la idea que la produjo. De este modo veremos las ideas que nos mandan.

¡Y no importará que no seamos conscientes de lo que pensamos... pues vamos a tener un sistema de investigación que lo hará emerger!



- **Diferenciar pensamientos, sentimientos y acciones**

Pero, claro, necesitamos, previamente, saber diferenciar entre pensamientos, sentimientos y acciones.

Si lo confundimos no podremos investigar.

Así que ahí os doy unos criterios para diferenciarlos.

- **Pensamiento:**

Los pensamientos siempre son una descripción, una opinión o un juicio. No importa que sea cierto o no. "Los caballos vuelan" pertenece a la categoría pensamiento, al igual que "Las vacas dan leche".

Todo lo que hace otra persona para mí es un pensamiento: puesto que yo no hago nada. Por ejemplo: "Mi madre canta" es un pensamiento para mí, por muy alto que cante mi madre... o "María me da un puñetazo" es otro pensamiento pues es la descripción de la realidad... ¡aunque te hayan roto la mandíbula! ¿Será porque es un pensamiento contundente? je, je, je...

- **Emociones y Sentimientos:**

Una emoción es biológica o instintiva: la percepción, lo que captamos por los sentidos, el hambre, la sed, el deseo sexual, el cansancio, el sueño, el sonido, la temperatura...

Un sentimiento nace de un juzgar la realidad. En español se ve muy claro: SentiMiento, es decir Siento porque Miento, porque juzgo la realidad...

Cuando algo me gusta/disgusta es de esta categoría.

Otro truco para recordarlo: Senti-Mental: todo lo que siento viene de la mente pues es senti-mental.

Si pienso que algo me favorece, sentiré alegría.

Si siento que algo me perjudica, sentiré enojo, etc..



Observación importante: No podemos sentir por otra persona. Yo solo puedo sentir mis sentimientos, no los ajenos igual que no puedo comprender por ellos, comer por ellos o respirar por ellos. Por eso es una especie manipulación decir cosas del estilo "siento que no me amas". Evítalo. No finjas saber lo que sienten los demás. Sí sabes lo que tú sientes, pero no puedes sentir por otra persona.

Y para que sea fácil llegar a alguna conclusión con un sentimiento, te adjunto un diccionario donde se presentan las preguntas que pueden ser útiles para cada sentimiento. ¡Así lo tienes más fácil!

• Acciones:

Una acción modifica la realidad (externa o interna).

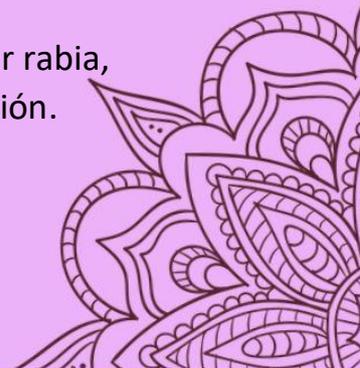
Por ejemplo: "Leo", "Abro la puerta", "Le digo que no vendré", "Callo", "Me prometo no hacerle caso nunca más", "Me enfado", "Lloro", "Me deprimó", "Río"... todo esto son acciones.

No importa que la acción solo tenga consecuencias internas (como "prometerme que nunca más volveré a enamorarme") o que también tenga consecuencias externas: "cortar una cuerda". Todas son acciones puesto que modifican la realidad, sea interna o externa.

Observación: siempre que actuamos tenemos una intención. Por ese motivo podemos preguntarnos ¿qué desea obtener el ego actuando así? Y, claro, al responder tendremos una pista clara para ir fotografiando nuestros mandatos internos... ¡aunque estuvieran en el inconsciente! Las acciones los evidencian.

¡Ah! Y para facilitar la tarea de descubrir la intención de cada acción te adjunto un diccionario de acciones en el que verá la pregunta que puedes hacerte para llegar a una respuesta útil.

Enfadarse es una acción (el sentimiento que lo provoca puede ser rabia, impotencia...), pero cuando me muestro enfadada es una acción.



En esta misma línea de argumentación, cuando me muestro deprimida también es una acción. De hecho, en lugar de deprimida me podría mostrar de otra forma: agresiva, marcharme, buscar activamente salidas, llorando, gritando... Creo que esto tiene mucha importancia: cuando te muestres deprimida, busca las emociones y los pensamientos que la provocan. Pero no creas que esa acción es inevitable, solo lo es en una minoría de los casos cuando es totalmente biológica. Pero si nace de algo que ha ocurrido, es una respuesta que podría ser diferente: enfado, mover la energía, marchar...

Te ruego que lo tengas presente.



Diccionario de emociones y acciones

A menudo nos falta poder poner nombre a nuestras emociones y/o acciones (o formas de mostrarnos públicamente).

Si no le ponemos nombre, ¿cómo los podremos distinguir? ¿Cómo los podremos observar si no tienen ni siquiera nombre?

Por eso te adjunto los diccionarios que vienen a continuación. Igualmente, no basta con poder poner nombre.

Hay que entender que detrás de cada emoción y a cada acción hay una idea (relacionada con la definición de la emoción o acción) y una pregunta implícita evidente. Conocerla nos facilitará poder profundizar en nuestra observación.

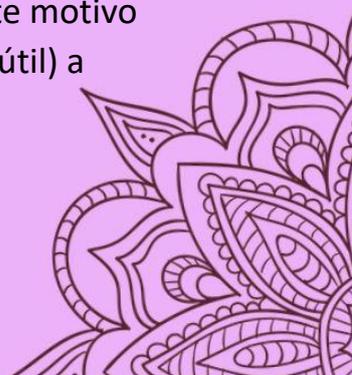
Por ejemplo:

Si te sientes abandonada implica que piensas que "no te han dado la ayuda necesaria a la que tenías derecho" (esto está relacionado con la definición de la palabra "abandonado")

Y, por tanto, la pregunta que hay que hacerse es: "¿Qué necesitaba?" "¿A qué tenías derecho que no has obtenido?"

En este sentido, creo que los dos diccionarios que os dejo a continuación os serán muy útiles.

Los hizo Jordi Sapés y ahora los ha publicado en el libro El concepto de personaje en la línea de Antonio Blay, editorial Manuscritos. Por este motivo sólo puedo poner una parte del diccionario y te animo (si lo ves útil) a comprar el libro para usar estos diccionarios.



Diccionario de emociones y acciones

Emoción-El personaje se siente / Definición / Implica

Abandonada No le han dado la ayuda que necesitaba / ¿Qué necesitaba?

Aburrida No hay nada que despierte su interés / ¿Qué le interesa?

Aceptada El entorno aprueba sus características / ¿Qué características cumple?

Acogida El entorno entiende sus problemas o necesidades y se solidariza con ella / ¿Qué problemas? ¿Qué necesidades?

Acusada Se rechazado porque no ha cumplido las normas del entorno / ¿Qué normas ha roto? ¿Qué ha hecho?

Adecuada Tiene las virtudes que convienen / ¿Qué virtudes son?

Admirada Es un ejemplo para el entorno, encarna los valores del modelo social admitido / ¿Qué valores son?

Admitida Ha conseguido demostrar que cumple los requisitos del entorno, su valía / ¿Cuáles son los requisitos? ¿Qué valores ha mostrado?

Adulada En realidad no vale tanto como se dice, el entorno el alaba por que no la conocen lo suficiente / ¿Cómo es en realidad?

Cariñosa El entorno está bien predispuesto hacia ella y quiere corresponder / ¿Qué está consiguiendo?

Alegre Todo sucede según las expectativas / ¿Qué esperaba?

Alterada Incapaz de mantener el equilibrio interno / ¿Qué le desequilibra?

Amargada Lo fundamental le va tan mal que no puede disfrutar del accesorio / ¿Qué es lo esencial?



Diccionario de emociones y acciones

Animada Presupone que los planes saldrán bien / ¿Qué planes tiene?

Ajena-lejana Las circunstancias o personas del entorno no tienen nada que ver con sus intereses / ¿Qué le interesa?

Amable El entorno la considera de una manera positiva / ¿Cómo la ven?

Angustiada Las circunstancias le niegan alcanzar los objetivos / ¿Qué objetivos tiene?

Aferrada-apegada Necesita mucho algo por no estar sola o insegura /
¿Qué necesita? ¿En qué aspectos?

Apenada Ha dado una imagen negativa de sí misma, ha perdido prestigio /
¿Cómo lo ven?

Apreciada Se siente valorado en sus capacidades / ¿Qué capacidades piensa que tiene?

Aprobada Siendo la valoración del entorno por lo que ha hecho / ¿Que cree haber hecho?

Apta Ha superado una prueba y merece el apoyo del entorno / ¿Qué ha superado? ¿Qué apoyo espera?

Atendida Puede confiar en el entorno que la cuida y la valora bien / ¿En qué quiere confiar? ¿Como la valoran?

Así te invito a poder ver el resto de emociones y acciones para poder hacer un trabajo más profundo.

Aquí te dejo unos ejemplos para que puedas comprenderlo mejor.



Corto una rebanada de pan	Es una acción. El pan se transforma.
Juan corta una rebanada de pan	Es un pensamiento. Una descripción de lo que hace otra persona
Estoy cortando una rebanada de pan	Es un pensamiento. Es una descripción de lo que haces tú
Disfruto el pan recién cortado	Es un sentimiento. Registra un deseo o una preferencia. Gusta o no gusta.
Siento desagrado por el pan seco	Es un sentimiento. Registra un deseo negativo: un disgusto o rechazo
Nunca más compraré el pan cortado	Es una acción. Tus hábitos de compra se transforman.
Voy en coche de casa al trabajo	Es un pensamiento. Es una descripción de tus hábitos
Conduzco	Es una acción. Actúas sobre un vehículo que te traslada.
Estoy en la carretera	Es un pensamiento. Es una descripción de tu localización
Pongo la radio	Es una acción. La radio se transforma: antes apagada, ahora encendida.
Escucho las noticias	Es una acción. Tu información se transforma.
Prefiero la emisora XXX	Es una emoción. Registra un deseo o una preferencia
Mi madre escucha la emisora XXX	Es una descripción de lo que hace otra persona
Sintonizo la emisora XXX	Es una acción. Modifica las emisoras que escucho
Adoro la emisora XX	Es un sentimiento.



Ejercicio triturador

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, además de la técnica de mirarnos como si fuéramos una tercera persona y tomar nota sin juzgar, utilizaremos otra técnica.

Te 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 te 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, y Daniel Gabarró.

Ahora describiremos cada uno de los pasos para realizar este ejercicio:

1. - Tener una situación concreta y breve a analizar. Cogemos una situación muy breve (de unos 5 o 10 minutos ¡¡máximo!!). Que sea actual y donde hayas hecho algo. No puedes analizar nada que haga más de 24 horas que ha ocurrido, pues ya lo habríamos deformado demasiado sin darnos cuenta.

He aquí un test que puedes usar para comprobar que tu anécdota puede analizarse:



1. ¿Es una situación concreta en la que yo hago algo?

1. ¿Dura un máximo 10 minutos de reloj?

2. ¿Me ha pasado hoy?

Si en alguna de las 3 preguntas anteriores se responde con 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. Ejemplo:

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. - Preparar la situación para que sea fácil observar lo que pasó.

Hacer bricolaje sin las herramientas adecuadas es un horror:

1.- Pasamos mucho tiempo.

2.- Acabamos haciendo una chapuza.

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

Así pues, debemos preparar el texto para ser analizado: la preparación del texto (y las preguntas que luego haréis) son las herramientas que necesitamos.

En concreto, es necesario:

1.- Todas las frases empezarán por "El/la personaje..." que será el sujeto.

2.- Que todas las frases sean cortas: una frase, una idea.

3.- Poner todas las frases en presente.

Importante: no cambiar ninguna frase, no olvidarse ninguna frase. Hacerlo con todas.



Por ejemplo, si se 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." lo descompondré en:

- 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, hablando en 3ª persona, generamos una distancia que nos permite observar con menos riesgo de identificación.

4. - Hacer las preguntas adecuadas para descubrir qué pensamientos hay de base en nuestra programación. Los pensamientos llevan a sentirnos y a actuar de una forma determinada. Así que descubrir los pensamientos es muy clave para conocer nuestra conducta: vamos a intentarlo. La lista de pensamientos que dirigen nuestra vida son la programación de nuestro "yo-idea o yo-mecánico o ego".

Cada situación tiene implícitas unas preguntas concretas.

Las preguntas obligatorias que siempre me haré ante cada frase son:

¿Qué piensa de eso?

¿Qué siente al respecto?



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

Si hay un sentimiento buscamos en el diccionario la pregunta que corresponde a cada emoción-sentimiento. También podemos deducirla mirando en cualquier diccionario la definición del sentimiento.

Ejemplo:

- 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)



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

Ante 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! Así que míralo como si fuera otro/a.

c. - Apunta la respuesta en frases cortas y breves (repito: cortas y breves, ¡nada de párrafadas!, 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?

Si es una acción, añadimos:

¿Qué quiere obtener al hacer eso? y miramos el diccionario de acciones por si nos inspira

Si es una emoción-sentimiento:

Añado la pregunta que sale en el diccionario de sentimientos o la deduzco y volver a respirar y contestar.

Y si hay una respuesta nueva a cada pregunta (recuerda: corto y breve con “el personaje de sujeto”) añado de nuevo las preguntas.

Y si hay una respuesta nueva a cada pregunta (recuerda: corto y breve con “el personaje de sujeto”) añado de nuevo las preguntas.

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.

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.



6. - No confundir los pensamientos con las emociones o las acciones. Esto implica diferenciar previamente los pensamientos, las emociones y las acciones.

7. - Analizar más situaciones.

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

Úsalo solamente cuando encuentres algún evento en el que te sientas encallada.

En general basta con:

Actuar con normalidad y, justo después, preguntarse:

"Lo que he hecho, lo que he pensado, lo que he sentido... ¿qué dice de mis creencias?"

Por ejemplo, me cuelo en la cola del súper delante de unos adolescentes. ¿Qué dice de mí? ¿Cómo me veo ante los jóvenes? ¿Qué mandato interior tengo para colarme impunemente delante de ellos?

Si, por ejemplo, una persona te pone de los nervios... ¿qué dice de ti? ¿qué está despertando en ti? ¿qué pensamientos o creencias hay en ti que te ponen de los nervios?

Generalmente con eso ya se obtiene información razonable.

Pero con el ejercicio de las preguntas puedes sacar más jugo si alguna situación se resiste, ¿de acuerdo?



Diccionario de actitudes y acciones

Diccionario de actitudes o acciones (cómo nos mostramos al exterior, qué hacemos)

Lo mismo que antes: no tengo los derechos del diccionario y el autor, cuando lo publicó dentro del libro “El concepto del personaje en la línea de Antonio Blay”, por eso no lo he copiado al 100%, pero sí lo bastante para que entiendas el funcionamiento y que lo completes tu.

Abatida No tiene suficientes fuerzas para enfrentarse a las circunstancias /

Despertar la compasión para que le ayuden o no le exijan más

Abierta Está expectante, porque supone que sacará provecho de la experiencia / Quiere que los demás la incluyan en sus proyectos

Absorta Está ocupada en algo muy importante que le reclama toda su atención / Que nadie la moleste. No quiere saber nada del entorno.

Acobardada No tiene suficientes fuerzas para enfrentarse a lo que sucede

Acosada Se siente demasiado presionada por el entorno

Agotada Ha gastado todas las energías y necesita descansar / Quiere que el entorno aplazar el cumplimiento de sus obligaciones.

Agresiva Considera el entorno hostil y que no le queda más remedio que intentar destruirla / Que el entorno renuncie absolutamente a sus pretensiones

Alborotada Ha descubierto algo muy importante y reclama la atención para confirmarlo / Que el entorno esté por ella.

Alerta Toda su atención se dirige a lo que sucede / Quiere demostrar que también lo considera relevante.

Etc.....

