



EJERCICIO DEL OBSERVADOR

Objetivo: Tomar posición del yo como contexto.

Con el fin de que la persona experimente que él no es equivalente a sus conductas también se puede realizar el ejercicio del observador de sí mismo. Este ejercicio consiste, básicamente, en hacer que el cliente haga contacto con la variedad de pensamientos, emociones, sentimientos, roles, apariencias, etc. que ha tenido a lo largo de su vida. Toda esta variedad no ha mermado su identidad personal. Cada uno de nosotros ha seguido siendo él mismo a pesar de estar a veces triste y otras alegre, a veces ilusionado y otras desesperado, a veces ser hijo y a veces ser padre, a veces ser un niño y otras un adulto, etc. Hay algo que permanece constante en cualquier experiencia que uno tiene.

Así, el ejercicio que a continuación se detallará tiene como propósito el que la persona haga contacto con esa experiencia de trascendencia comportamental. Para ello se solicita al cliente que se siente en una silla cómoda y cierre los ojos. A continuación, se le pide que haga contacto con la situación que se presenta en ese momento. Que note el contacto de su cuerpo con la silla y con sus ropas, con el suelo, su respiración, los ruidos de la habitación, etc. Una vez hecho esto se van presentando distintas situaciones. Por ejemplo, se pide que recuerde un momento en que él era un niño de pocos años, y también otro en que fuera mayor. O un momento en que hubiera estado feliz y otro muy triste, etc. Lo importante es que, a medida que realiza el ejercicio, el terapeuta insista en que el cliente tendría que hacer contacto con el hecho de que hay algo que en todas las situaciones (por contradictorias que sean) ha permanecido constante: Este "algo" es "el observador de sí mismo". A pesar de que los sentimientos, pensamientos o roles desempeñados por el cliente han sido muy diversos, el observador ha sido siempre el mismo: él mismo. Se ha de insistir que no se trata de una "creencia" racional, sino de una experiencia.



El cliente ha de experimentar, realmente, que a pesar de haber hecho cosas muy distintas ha seguido siempre manteniendo un aspecto que es común a todas estas conductas: el observador.

EJERCICIO

No soy mis papeles (roles), soy algo más: vamos a examinar un cierto número de áreas diferentes de su vida. Empecemos por notar sus facetas. Considérese a usted mismo en el trabajo, intente visualizar una imagen de usted mismo en su trabajo. Advierta que mientras está trabajando interactúa con otras personas y advierta también que cuando está allí, está en su papel de trabajador.

Ahora imagínese en casa: advierta cómo funciona como compañero y como padre. Note que puede haber una cierta superposición, pero que también hay papeles distintos que usted desempeña como padre, como marido.

Ahora piense acerca de su pasado por un momento. Cuando era un niño y estaba con sus padres en el papel de hijo. Algunas veces usted desempeñaba el papel de hijo “bueno”; otras, de hijo travieso. Cuando iba al colegio desempeñaba el papel de estudiante.

Advierta que, ahora mismo, está interpretando el papel de PACIENTE. Ahora note que, aunque ha desempeñado diversos papeles, hay un yo en usted que es consistente a través de todos ellos. Caiga en la cuenta de que sus papeles cambian en el transcurso del día y que han cambiado también en el curso de su vida, pero que en todas esas ocasiones estaba ese “yo”, una persona, un sí mismo que permanecía siempre idéntico. Esa persona que desempeñaba todos esos papeles allí, es la misma persona que está aquí y ahora en este lugar. Sólo por un momento, permítase a sí mismo notar este hecho central: “aunque tengo diversos papeles, yo no soy mis papeles”.



No soy sólo mi cuerpo, soy algo más: examinemos ahora su cuerpo. Considere su cuerpo tal y como es ahora mismo. Intente visualizar una imagen de su cuerpo como adolescente, permítase deslizarse dentro de la piel de ese adolescente. Imagine que, desde el interior de aquel cuerpo, se mira a sí mismo. Advierta que su cuerpo de entonces es diferente del que tiene ahora.

Ahora representése a sí mismo como un niño. De nuevo, déjese deslizar dentro de la piel de ese niño por un momento. De nuevo, mire hacia ese cuerpo. Mire esas pequeñas manos. Imagine que, al mirarse, mueve las manos delante de sus ojos. Advierta la diferencia entre esas manos pequeñas de entonces y sus manos actuales.

Ahora, quisiera que se representara a sí mismo en aquella ocasión en que estuvo enfermo. Note cómo se siente ese cuerpo. Quizá tuviera náuseas o fiebre, quizá le doliera la cabeza o los músculos.

Ahora imagine una ocasión en la que estuviera inmerso en alguna actividad física muy vigorosa. Permítase notar la sensación de la sangre corriendo por sus venas, la sensación del aire entrando y saliendo de sus pulmones. Ahora quiero que note que su cuerpo cambia constantemente. Ha sido pequeño y grande, ha estado sano y enfermo, activo e inactivo.

Advierta que, a través de todos esos cambios, la persona que estaba cuando era pequeño es la misma persona que se hizo más grande. El sí mismo que estuvo enfermo es el mismo sí mismo que ha estado sano. Caiga en la cuenta de que, incluso si hubiera perdido un brazo, aún serías TU, sólo que habríaS perdido un brazo. Tan sólo por un momento, advierta que aunque tiene un cuerpo, usted no es su cuerpo. Note que aunque su cuerpo ha cambiado en el transcurso de su vida, todo ese tiempo había un "persona" que permanecía siempre el mismo. La persona que tenía ese cuerpo es la misma persona que está ahora aquí SENTADO. Por un segundo, permítase notar este hecho fundamental: "aunque tengo un cuerpo, no soy mi cuerpo".

No soy mis emociones, soy algo más: ahora examinemos sus emociones. Piense en aquel momento en el que usted estaba tan triste como no ha vuelto a estar nunca más. Déjese deslizar en esa experiencia por un instante.

Ahora imagine aquel momento en que estuvo más feliz que nunca. Imagine un ejemplo concreto. Cuando lo tenga en mente, permítase deslizarse en esa situación. Permítase sentir lo que sentía al estar allí...al sentir aquello.



Ahora piense en alguna ocasión en la que estuviera aburrido. Representese esa situación y suméjase en ella.

Recuerde ahora alguna vez en que estuviera contrariado, indeciso. Imagínela. Imagine estar en aquella situación.

Ahora represéntese una ocasión en que estuviera enamorado. Sienta como sentía aquello. Las mariposas del estomago.

Quiero que note que, a través de todos esos cambios, el “yo” que estaba triste es el mismo “yo” que estaba feliz. La persona que estaba enamorado es la misma que estaba aburrida. Advierta que, aunque sus emociones han cambiado constantemente, había una persona que tenía todas esas emociones.

Sólo por un momento, caiga en la cuenta de que aunque tenga emociones, usted no es sus emociones. Note que aunque sus emociones han cambiado a lo largo de su vida, en todo momento había una “persona” que permanecía siempre. El usted que tenía esas emociones es el mismo usted que está aquí ahora. Por un momento tan sólo, déjese notar este hecho fundamental: “aunque tengo emociones, yo no soy mis emociones”.

No soy mis pensamientos soy algo más: examinemos ahora un área en verdad muy peliaguda. Examinemos sus pensamientos. Piense en cuando era estudiante y note que usted pensaba un montón de cosas acerca de ser estudiante. Advierta que usted puede no haber pensado nada en absoluto de eso en los últimos años. Caiga en la cuenta de que, en ese tiempo, usted podía tener pensamientos acerca de sus amigos de la escuela. Ahora recapacite cuándo fue la última vez que pensó en ellos. Quizá no haya pensado en ellos durante años.

Vea si puede recordar alguna ocasión en la que usted pensaba que algo era verdadero y que ahora no piensa que sea verdad. Puede que cuando era niño pensara que existían los Reyes Magos, pero ahora no lo piensa así.

Puede que alguna vez usted pensara que se casaría y que viviría feliz para siempre, pero ahora no lo piensa así.

Tal vez usted pueda recordar un tiempo en el que pensaba mucho en la política, pero ahora quizá no lo haga. O puede que sea justo al contrario, que ahora piense en cosas



en las que entonces no pensaba. Note que antes de esta sesión usted podría haber estado pensando sobre qué hablaríamos hoy.

Quizá justo ahora esté pensando acerca de este ejercicio. Intente recordar en qué estaba pensando ayer a la misma hora que hoy. Trate de recordar qué estaba pensando la semana pasada, a esta misma hora.

Ahora, advierta que la persona que estaba pensando acerca de eso la semana pasada es la misma persona que está aquí, ahora mismo, pensando en esto. Note que esa persona que una vez creía en ciertas cosas es la misma persona que ahora piensa de forma diferente. Esa persona que siempre ha estado ahí eres TÚ.

Caiga en la cuenta de que, aunque sus pensamientos hayan cambiado constantemente, había un “YO” que tenía todos esos pensamientos. Por un solo instante, note que aunque usted tenga pensamientos, usted no es sus pensamientos. Note que aunque sus pensamientos han cambiado en el transcurso de su vida, todo ese tiempo había un “YO” que permanecía INMODIFICABLE. El usted que tenía esos pensamientos es el mismo usted que está aquí ahora. Sólo por un momento, permítase notar este hecho fundamental: “aunque tengo pensamientos, yo no soy mis pensamientos”.

Ahora, recapacite en lo que hemos revisado, roles, cuerpo, emociones, pensamientos, en que hay una corriente de cosas que han cambiado y que, sin embargo, usted podía notar un usted que permanecía constante. Desde esta perspectiva, advierta todas las cosas con las que ha estado luchando (poner ejemplos concretos de los eventos psicológicos –pensamientos, emociones, etc.– con los cuales el cliente ha estado luchando). Advierta que no importa cómo sean esos pensamientos, ya que hay un usted que permanecerá a través de ellos. No importa cómo se desarrolle la lucha, pues usted estará allí al final, siempre, detrás de todos esos pensamientos, emociones, etc. Note que aunque esas cosas parecen amenazarle, usted es mucho más que todas ellas, hay una parte de usted mismo que no está, y no ha estado nunca, realmente amenazado. Hay un usted que persiste a todos los pensamientos, sensaciones, recuerdos. Y ahora, en este momento, advierta ese usted que está aquí y ahora, que está advirtiendo todo esto.