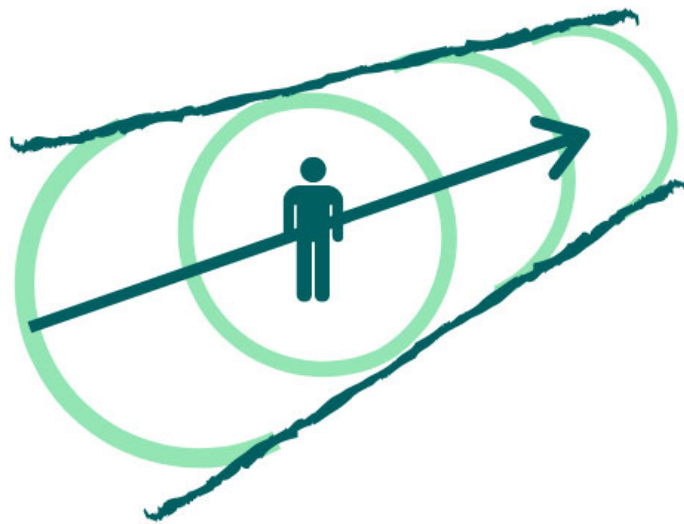


# Autoanálisis del Dasein:

Un encuentro con tu Yo  
a través de la escritura



Francisco López López -Psicólogo Clínico



¡Hola! Soy Francisco López, psicólogo clínico especialista en ayudar a personas que están pasando por una situación de crisis vital, que sufren malestar psicológico o que desean iniciar un proceso de autoconocimiento y crecimiento personal, que desean analizar la situación en la que se encuentran porque quieren sacar el máximo partido a sí mismas y a sus vidas.

Con el objetivo de poder ayudarte en un camino de autoconocimiento y comprensión he creado esta **guía gratuita con algunas estrategias para que puedas analizarte y conocerte mejor**. Tener un encuentro contigo a través de la escritura que te ayude a tomar perspectiva y comprender mejor tu situación.

# Autoanálisis del Dasein: un encuentro con tu Yo a través de la escritura

## Índice

Introducción: Análisis del Dasein

1º Simboliza tu experiencia a través de la palabra escrita

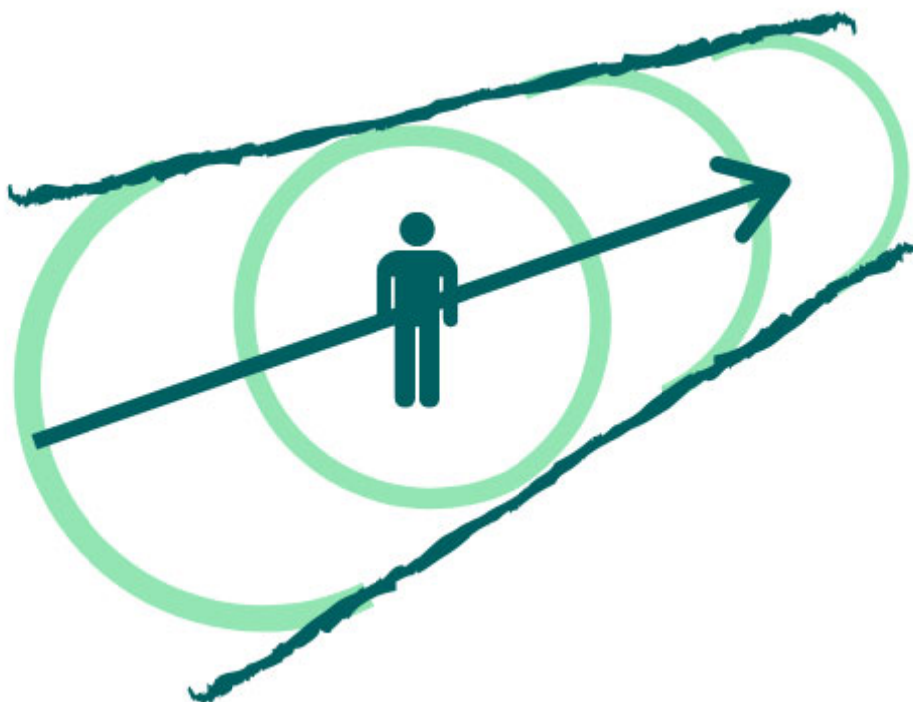
2º Léete para Analizar tu Dasein

3º Haz pequeños cambios en tu Dasein congruentes con tu verdadero  
ser

## Introducción: Análisis del Dasein

Dasein es un término que significa literalmente "el ser ahí" y que utilizo en el sentido Orteguiano de "Yo soy yo y mi Circunstancia". Sólo podemos entender realmente a las personas en su configuración de ser-en-el-mundo. Un análisis de la persona con el objetivo de autoconocimiento, desarrollo personal o alivio del malestar psicológico es un Dasein-Análisis, el análisis de su Yo y sus circunstancias, de su ser-ahí, de su Dasein.

En esta guía te muestro cómo utilizar la escritura para poder realizar un trabajo personal que te ayudará a analizar tu Dasein y conocerte mejor con el objetivo de que tengas mayor seguridad en ti misma como persona, mayor libertad y responsabilidad en tu estar en el mundo y que te permita hacer algunos cambios que te ayuden a desarrollar la vida que realmente deseas, a llegar a ser quién realmente eres.



Representación del Dasein: El Yo y sus Circunstancias a través del tiempo.

## 1º Simboliza tu experiencia a través de la palabra escrita

Para poder analizar tu Dasein es importante poder observarlo desde cierta distancia. Para ello es necesario que primero puedas simbolizar tu experiencia y tus respuestas a ella. Simbolizar significa asignar símbolos a lo que nos sucede y hacemos. El símbolo más corriente es la palabra escrita o hablada. Simbolizar nuestra experiencia nos ayuda a aumentar nuestra comprensión y dominio de nuestro ser-en-el-mundo. Es como construir un mapa de un territorio. Un mapa bien construido nos ayuda a saber dónde estamos en cada momento. Nos ayuda a poder llegar a donde deseamos ir. Nos da tranquilidad y seguridad. Nos ayuda a encontrar el camino si nos perdemos.

### 1.1 Redacta un Resumen de Eventos de vida:

Un primer ejercicio que puedes realizar para poder observarte desde la distancia es un resumen de los eventos de tu vida más importantes, aquellos que han moldeado quién eres hoy como persona. **Resumir los aspectos importantes de tu vida te ayudará a conocer el camino recorrido hasta ahora y a entender mejor tu momento actual.**

En una página aparte, plasma tu vida desde el nacimiento al momento actual en términos de acontecimientos importantes, retos, celebraciones, relaciones, circunstancias que terminan, puntos de inflexión, logros conseguidos, pérdidas, aventuras y las ausencias y valles que han moldeado quién eres como persona.

Es importante que te ubiques en el tiempo, por lo que debes intentar señalar en cada momento el año o la edad aproximada que tenías cuando ocurrió.

Cuándo lo hayas terminado guárdalo y déjalo reposar unos días. Vuelve entonces a leerlo y conecta con las emociones que te surjan al hacerlo.

Pregúntate:

- ¿Cuáles fueron las épocas más importantes para ti?
- ¿Qué decisiones marcaron especialmente tu trayectoria vital?
- ¿En qué épocas de tu vida sientes que actuaste con mayor autenticidad?

## 1.2 Escribir un diario personal

La siguiente forma de simbolizar tu experiencia que puedes realizar es empezar a escribir un diario personal. El diario te ayuda a simbolizar las experiencias de tu día a día de la forma más cercana en el tiempo, cuando las emociones aún están activadas y el recuerdo es fresco. Dejar tu experiencia plasmada te permitirá releerla en el futuro y poder ver tu Dasein desde un lugar diferente.

Un diario también nos sirve como elemento de catarsis. La catarsis de las emociones permite su liberación. Como agua estancada que es liberada, les permite fluir libremente. Poder expresar las emociones nos alivia al rebajar la tensión. Escribir o hablar de las situaciones cargadas emocionalmente nos ayuda a conectar con ellas, volver a sentirlas en un contexto más seguro y permitir su expresión y liberación sin que suponga un peligro para nosotros mismos. Contener las emociones, aunque lo hagamos sin ser conscientes, requiere energía y agota nuestros recursos. Poder liberarlas nos relaja y nos permiten recuperar parte de esa energía.

### ¿Cómo hacerlo y qué elementos incluir en él?

El lenguaje y el pensamiento surgen en primer lugar como herramientas de comunicación entre las personas. Por ello la importancia de un "otro" que escucha. Dirige lo relatado en el diario a otra persona. Eso te ayudará a conectar con nuestra forma de simbolizar y elaborar la experiencia cuando estamos hablándole a otra persona, donde no damos las cosas por supuestas o sabidas, si no que nos esforzamos por comunicar todos los detalles y elementos necesarios de la forma mejor ordenada para la comprensión. Puedes usar la fórmula clásica de "querido diario" o hablarle a tu Yo en el futuro.

*Elementos que debes incluir en cada registro del diario:*

Nuestro Dasein es una unidad completa que no se podría comprender si faltan algunos de sus componentes. En ocasiones no entendemos a los demás por ver sólo una parte de su ser-en-el-mundo. Observamos su comportamiento y nos parece extraño, pero si conocemos en profundidad sus circunstancias, su historia vital o sus sentimientos, lo que hacen puede empezar a tener mayor sentido.

Nos puede ocurrir a nosotros mismos algo parecido, no tener presentes elementos y partes importantes de nuestro Dasein puede llevarnos a una incomprensión de lo que está ocurriendo y de lo que nos está ocurriendo.

Así que para tener un mapa completo y poder analizarlo bien, debemos tener presentes los elementos más importantes del Dasein. Para ello, en nuestro diario, cuando vayamos a relatar los acontecimientos más importantes ocurridos en el día, debemos incluir los siguientes elementos:

**Temporalidad**

La temporalidad en nuestra vivencia es fundamental, pues vivimos a través del tiempo. Por ello debes incluir siempre una referencia temporal. Cada día que se escriba debe empezar con un encabezado con el día de la semana, la fecha y la hora a la que empiezas a escribir. En los acontecimientos que relates debes incluir también cuándo ocurrieron.

**Espacialidad**

La espacialidad es otro de los elementos fundamentales de nuestro Dasein. De ahí que sea importante que tu relato incluya los lugares en los que has estado. Señalar "salí de casa" o "llegué

al trabajo" es suficiente para señalar el espacio, aunque si vas a lugares nuevos o relevantes de algún modo es recomendable una descripción más detallada.

### Otras personas

Dado que somos seres sociales las demás personas son fundamentales en nuestra construcción de la identidad y en nuestra vida. Hay relaciones más cercanas e importantes y otras que están en un segundo plano. Incluye en tu diario aquellas personas con las que has estado en contacto a lo largo del día.

### Qué ocurre antes

La acción que ocurre inicial. Este es el punto más importante porque nos presenta el corte inicial para el análisis relevante en un continuo de experiencia. Aquello que ocurre que nos saca de la rutina, de lo esperado, lo que marca una diferencia. Lo que nos obliga a responder de cierta manera, lo que nos obliga a prestar cierta atención. Aunque nuestra experiencia es continua, hay ciertos elementos que resaltan sobre el fondo de la vida. Identifica los momentos de inicio de esas experiencias.

### Respuestas personales

Anota tus respuestas a nivel de pensamiento, emoción y lo que hiciste o dejaste de hacer. A nivel de pensamiento entender **cómo interpretabas en ese momento la situación**, qué pensabas de ella o que estabas pensando ajena a ella, incluso si en el momento no llegaste a ponerle palabras al pensamiento, puedes imaginar cual podría haber sido tu pensamiento si en ese momento hubieras podido ponerle palabras. También observar tus sentimientos, **las emociones que te despertó el momento**. Si no consigues identificar una emoción puedes pensar simplemente en cómo reaccionó tu cuerpo o en qué te apetecía

hacer. Y finalmente, **qué hiciste o que dejaste de hacer** que quizás fuese esperable que hicieras.

Qué ocurre después

Tras tu respuesta tú o el mundo puede seguir igual o cambiar de algún modo. Tanto si todo sigue igual, como si evitamos que sucediera algo que temíamos que ocurriera o si algo ocurrió después esperado o inesperado, es importante anotarlo y señalarlo pues nuestras respuestas en muchas ocasiones son moduladas y moldeadas por lo que ocurre tras ellas.

Esquema-Resumen:

Situación Anterior	Respuesta	Situación Posterior
¿Qué ocurrió? Espacialidad Temporalidad Otras personas	Emociones Pensamiento Conductas	¿Qué ocurre después? En nosotros mismos En la situación En los demás

## 2º Léete para Analizar tu Dasein

Fija un momento de la semana donde puedas estar con tranquilidad e intimidad para poder tener un encuentro contigo a solas. **Busca un lugar agradable.** Fuera o dentro de casa. Es hora de que leas lo escrito en días pasados y puedas analizar tu Dasein en perspectiva.

Tras leerte, **reflexiona y medita sobre los eventos relevantes ocurridos durante la semana.** Si quieres, puedes hacerte las siguientes preguntas:

Situaciones que no te gustan:

1. ¿Qué situaciones me producen malestar o insatisfacción?
2. ¿Qué me lleva a situarme en esas situaciones?
3. ¿Las situaciones en las que me encuentro habitualmente son las que realmente deseo encontrarme?
4. ¿Echo en falta situaciones diferentes?
5. ¿Respondo ante ellas de la forma que me gustaría?
6. ¿Cómo me gustaría responder en esas situaciones?

Situaciones que te gustan:

1. ¿Qué situaciones me producen habitualmente satisfacción?
2. ¿Cómo suelo responder en esas situaciones?
3. ¿Qué suele ocurrir en esas situaciones, tanto antes como después?
4. ¿Qué puedo hacer yo para que se vuelvan a repetir o sean más habituales en mi vida?

### 3º Haz pequeños cambios en tu Dasein congruentes con tu verdadero ser.

Para desarrollarnos de forma congruente a nuestro verdadero ser debemos intentar:

1. **Cambiar** aquellos aspectos del Dasein que pueden ser cambiados y no nos gustan.
2. **Aceptar** aquellos aspectos que son inevitables y no se pueden cambiar.
3. Y lo más importante, aprender a **diferenciar entre lo que puede ser cambiado y lo que no.**

Ahora mismo seguramente estás en un punto en el que hay aspectos de ti que te satisfacen. Los has analizado bien y en realidad estás a gusto con esas partes de tu vida. Sin embargo, también encuentras que a menudo acabas en situaciones que te producen malestar, te llevan a actuar de maneras que no son acordes con lo que realmente quieres, y que te llevan a que ocurran cosas que te disgustan.

O quizás sientes que te has alejado de la vida que realmente te gustaría llevar. No vives de acuerdo a tu verdadero ser. No vives de acuerdo a tus valores. Sabes lo que quieres y deseas y acabas actuando de forma diferente. Te sientes una persona atrapada en su propia vida, que no ha podido desarrollar su auténtico Yo.

En este momento podrías preguntarte ¿Qué pequeños cambios puedo hacer, en mi día a día, que me hagan responder al mundo de forma más congruente con mi verdadero ser?

Piensa en pequeñas acciones que puedas realizar en los próximos días que te hagan ser más congruente. Piensa en deseos más ambiciosos a medio plazo que requieran pequeños

pasos para alcanzarlos y da un primer pequeño paso en esa dirección. Piensa en el más largo plazo, en tu vida dentro de 10 años. ¿Cómo te gustaría que fuera? Ajusta el timón del barco para que apunte en esa dirección. No te precipites, el tiempo es necesario, simplemente evita hacer cosas incongruentes con ese futuro al que aspiras.

Empieza a vivir en un mayor equilibrio entre tu Yo y sus Circunstancias, realizando las acciones acordes a tus deseos más profundos e importantes. **Equilibrando la acción con sus posibilidades, dando prioridad al presente pero sin olvidar el horizonte de futuro.** Dar los pasos en el aquí y ahora sin perder de vista ni el camino recorrido ni el camino por recorrer. Enfrentándote a los avatares y circunstancias de la vida de forma auténtica y honesta con tu verdadero ser.

Lo más inmediato que podemos cambiar en nuestro Dasein es nuestra forma de responder a nivel de comportamiento ante las circunstancias que nos ocurren. Con el tiempo, si empiezas a actuar de acuerdo a tus propios principios, a tus propios valores, a tus deseos... tus emociones empezarán a cambiar y las vivirás de forma más positiva. Las situaciones en las que te acabas encontrando se aproximarán más a las situaciones en las que quieres estar, y lo que ocurra a continuación estará cada vez más alineado con lo que quieres, tanto en el presente como en el futuro. Tu pasado actual no puede ser cambiado, pero en la medida que realices pequeños cambios en el presente acordes a tu auténtico Yo, irás desarrollando para el futuro un pasado mucho más congruente, auténtico y satisfactorio.

Espero que esta guía te haya resultado útil

Si deseas contarme tu experiencia o tienes alguna  
duda, no dudes en escribirme a  
[info@centrodasein.com](mailto:info@centrodasein.com)