

ESTACIÓN 7

Depurar el intérprete

Capítulo 7 — Optimizando el código

7.1 — El depurador

Situación que te removió:

[1] Las dos columnas:

Lo que grabaría una cámara	Todo lo demás (mi relato)

[2] ¿En qué me baso?

A favor:

En contra (lo que estoy descontando):

Regla de la proporción: ¿mi interpretación es mucho más grande que el hecho? ■ sí ■ no (Si es que sí: no estás leyendo la situación, estás escuchando a una creencia antigua.)

[3] Tres lecturas alternativas:

[4] La más útil entre las verosímiles:

El test de la acción: ¿qué cambia en mi próxima acción?

Si no cambia nada, no has reinterpretado: te has consolado. Vuelve al paso 4.

7.2 — La caza de deladoras (tres días)

Capturada (literal)	La delatora	Mi traducción

Guía: generalización → al censo · lectura de mente → a hipótesis por contrastar · «soy» → «he hecho» · «tengo que» → «elijo... porque» · «problema» → «reto» (solo si pasa el filtro de verosimilitud).

7.3 — El ensayo con vuelo incluido

La conversación pendiente:

Mi primera frase, literal:

El momento difícil que voy a ensayar:

Fecha real del vuelo: _____ (el ejercicio no está completo hasta que la conversación ocurre)

Una estación por semana. Si un ejercicio no sale, hazlo más pequeño: el problema casi nunca es la voluntad, es el tamaño del paso.