

TALLERES DE AUTOCONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL

DESCUBRIENDO NUESTRO CARÁCTER

"La introspección es el primer paso hacia la transformación,
Y yo entiendo que, tras conocerse a sí mismo,
Nadie puede seguir siendo el mismo"
(Thomas Mann, "Sobre sí mismo")

Nuestro "carácter" es una estructura organizativa que se expresa a través de nuestro psiquismo, la forma de nuestro cuerpo, nuestra respiración, conducta, el tipo de relaciones que mantenemos, la elección de nuestra profesión y del ambiente en el que nos movemos. El núcleo es un profundo sistema de creencias a menudo inconsciente. Y precisamente por ser inconsciente, puede influir poderosamente en nuestras vidas.

Estructuramos nuestra vida tanto corporal como psicológicamente alrededor de determinadas experiencias primarias y sentimientos y sistemas de creencias básicos (suposiciones sobre sí mismo y el mundo). Lo hemos formado y reforzado en las diferentes vidas, en los dramas vividos.

El carácter es como unas gafas a través de las cuáles vemos el mundo. Cada uno lo ve de un color. Y como no podemos ver nuestro propio ojo, no somos conscientes de estas gafas. El carácter es algo así como un cálido abrigo que nos hemos puesto para protegernos, desenvolvemos en el mundo. Lo difícil es cuando el abrigo se nos hace estrecho y nos dificulta vivir. Lo mismo ya no hace tanto frío.

El patrón de carácter es la respuesta del niño a una necesidad que experimenta subjetivamente. Es una solución de emergencia creativa orientada a la supervivencia emocional.

El objetivo de la psicoterapia es rescatar esa sensación subjetiva de peligro y entender para qué utilizamos estas respuestas y cómo, a base de incorporarlas, las hemos transformado en hábitos de respuestas caracteriales.

La cuestión es que aquello que en su momento nos sirvió para sobrevivir, ahora se ha convertido en una especie de "cárcel" que limita nuestras experiencias, las cuales encasillamos dentro de los códigos de nuestro patrón de carácter y nos creamos así (un sistema de estar en el mundo) situaciones conflictivas (con los demás y con nosotros mismos).

El patrón de carácter (el guión de vida, según el análisis transaccional) nos sirvió para protegernos ante una necesidad no satisfecha, por tanto, cuando de adultos vivimos experiencias que nos conducen a esa misma insatisfacción vital, el patrón se volverá más rígido (espiral de autoenredo) para ejercer su función protectora y esto provoca justamente el que nos alejemos más de la satisfacción de esa necesidad emergente y del movimiento natural de autorregulación del organismo hacia la salud.

La **terapia** consiste en aprender a destapar el patrón organizativo y a cambiarlo. Aprender a ver nuestra vida desde una distancia. Bajar del escenario al patio de butacas, percibir de forma consciente los patrones que repetimos, reírnos un poco y poder imaginar nuevas órdenes de dirección si es que queremos cambiar y mejorar. Cambiar por otros sistemas de creencias más positivos, que nos ayuden a crecer.

UN ABRAZO Y GRACIAS.