



Autoconocimiento y Relaciones interpersonales



Introducción

Este curso otorga a los participantes una manera práctica un reconocimiento esquemático con el cual se mejoran las relaciones interpersonales y la relación con uno mismo; puede afectar positivamente es varios ámbitos de la vida. Cada persona que está cerca lleva consigo una historia de atrás como resultado de un mito colectivo.

¿Has escuchado a alguien decir: “así soy yo” o “pues así son todos”? Se estaría ante la presencia de alguien que se identifica con su personalidad únicamente, es esa máscara social a la cual le encanta defenderse, tener la razón, estar estrellado o ser una estrella, sin embargo el acto del egocéntrico es parte de nuestros sistemas de sobrevivencia, la personalidad nos eleva o nos deja caer en la vida social. En este primer manual describirá a grandes rasgos ello que se desarrollara a lo largo del curso.

Objetivos

1. Identificar patrones de las personalidades.
2. Manejar eficazmente las relaciones interpersonales y la relación con uno mismo.
3. Tomar conciencia para valorar a las personas que nos rodean y valorarnos a nosotros mismos.

Referencias

El desarrollo de este curso está basado en ideas de Jung como principal icono del desarrollo de arquetipos, como un concepto que perfila características de comportamiento, de reacciones, etc. Igualmente Jean Shinoda con sus libros de arquetipos femeninos y masculinos, basados en los mitos griegos, en los temperamentos de Hipócrates, que en la actualidad siguen marcan perfiles para integrar equipos. En los eneagramas de escritores como Andrea Vargas, Óscar Ichazo, Claudio Naranjo y las tipologías de la relación madre e hija de Myers-Briggs.

Biografía de Carl Gustav Jung (1875-1961)

Nació el 26 de julio de 1875 en Suiza, en su infancia era una persona que se avergonzaba fácilmente y se enfermaba fácilmente, también cuando entraba en situaciones de pánico se desmayaba. Ya adulto empezó a estudiar medicina y conoció al famoso neurólogo Kraft-Ebing quien hablaba de lo que es la esquizofrenia. En 1903 se casa con Emma Rauschenbach, posteriormente dio clases en la Universidad de Zurich y por fin conoce a Freud en Viena en 1907, por varios años siguió a Freud hasta que llegaron a un desacuerdo de teorías, Jung deja de ver a Freud.

Carl Jung hablo de él “espacio interno”, su estudio incluye teorías freudianas, mitologías, religiones, filosofía, simbolismo, alquimia, cábala, hinduismo y budismo, su desprendimiento de Freud le ayudo a ser considerado el padre del humanismo. En 1913 hablo a cerca de los sueños porque una noche soñó con una “inundación monstruosa”, esto le dio la clave para observar que hay algo dentro de nosotros que nos habla, para 1914 en la Primera Guerra Mundial se dedicó a hacerse un auto-examen que de alguna manera nos da una conexión entre el individuo y la humanidad complicado de explicar, para 1928 vivió un proceso doloroso el cual cuidadosamente empezó a anotar sus

sueños, fantasías, visiones y los dibujó, pintó y esculpió; esto se convertiría en la base de su teoría, en sus sueños descubrió los arquetipos: el anciano sabio (gurú espiritual) y su acompañante, una niña pequeña (anima, medium), un duende marrón (la sombra) con la muerte y el renacimiento (inconsciente colectivo). La teoría se base en hecho de “recapturar” nuestras mitologías y así entender estos fantasmas, daría un sentimiento de comodidad con la muerte; por lo tanto, así se superarán patologías mentales, finalmente murió el 6 de junio de 1961 en Zurich.

No encontrarás la paz reordenando las circunstancias de tu vida,
Si no dándote cuenta de quién eres al nivel más profundo.
- Eckhart Tolle -

El ego

Como se mencionó en la introducción, el ego es eso que se hace pasar por la persona y que no es la persona, algunos de los datos para reconocer al ego en un mismo es cuando se tienen algunas de las siguientes ideas:

- Algo debe suceder
- No ha sucedido.
- Con mi resentimiento logré ...
- Algo sucedió.
- Si no hubiera sucedido.
- Me está sucediendo algo que no debería ...

Ejercicio: Reconociendo el ego en mí

Contesta las siguientes preguntas sin pensar mucho en las respuestas. Contesta lo primero que llegue a la mente.

¿Qué es eso que debe suceder en tu vida para lograr la paz?

¿Qué es eso que no ha sucedido en tu vida para lograr tus metas?

¿Qué es eso que con tu resentimiento podrás lograr?

¿Qué es eso que sucedió que cambio tu vida?

¿Qué es eso que piensas que si no hubiera sucedido tu situación sería diferente?

¿Qué es eso que está sucediendo que no debería suceder?

Como se puede ver entonces existe un patrón de “se quiere atención”, ideas que construyen una posición existencial, se hacen suposiciones, se confunde el ser con la función, se espera la felicidad a través de sucesos y cosas externas, se cree que el ser infeliz es parte de la vida y por lo tanto esto causa sufrimiento, se olvida de vivir y se enfoca en el trabajo o se habla de la enfermedad como algo normal.



El Ser

La primera parte para entender lo que es el “Ser”, tiene que ver con todo lo que se renuncia de ello que se considere banal, cuando se llega a un estado que pasa de querer recibir a un estado en el que se disfruta dar, para ello entonces, es necesario llegar al entendimiento de este concepto.

El origen del ser

Hace 114,000,000 años nació la primera flor, fue un fenómeno raro, al igual que los cristales y las aves, inician el darle significados para el espíritu humano, es lo primero que le llama la atención y le da valor sin que representara algo que satisface una necesidad directa como la de sobrevivir, que le proporcionara alimento u protección. Solo le ofrecía inspiración y a partir de ahí y a lo largo de la historia de la humanidad sirvió como fuente de inspiración. El mensaje era la belleza a través de la que se encuentra uno mismo con la inspiración.

Los sabios de la humanidad encontraron en las flores mensajes que solo pocos podrían entender, de ello viene el desarrollaron de una consciencia, entonces se empieza a reconocer la belleza, las emociones y los sentimientos, lo cual está ligado a este reconocimiento. Incluso la roca siento la materia más dura cambia a diamante, la mayoría reptiles rastreos han permanecido sin cambio por millones de años, algunos se hicieron aves, trascendieron. La presencia es la clave, (ahora le llaman mindfulness) con esto se siente la esencia de la vida y de las formas de vida, por eso cuando se ve a una cría cualquier especie sentimos su esencia con solo contemplarlo, no lo nombramos, solo se contempla. ¿Podrá la humanidad llegar a ser en esencia como lo son las piedras, las flores o las aves? Una mente inconsciente percibe solo la imagen y la forma de la flor, otros con un poco de consciencia de la presencia puede percibir la esencia de la flor. En cuanto se da un destello de la presencia, no hay vuelta atrás, se crece nada más.

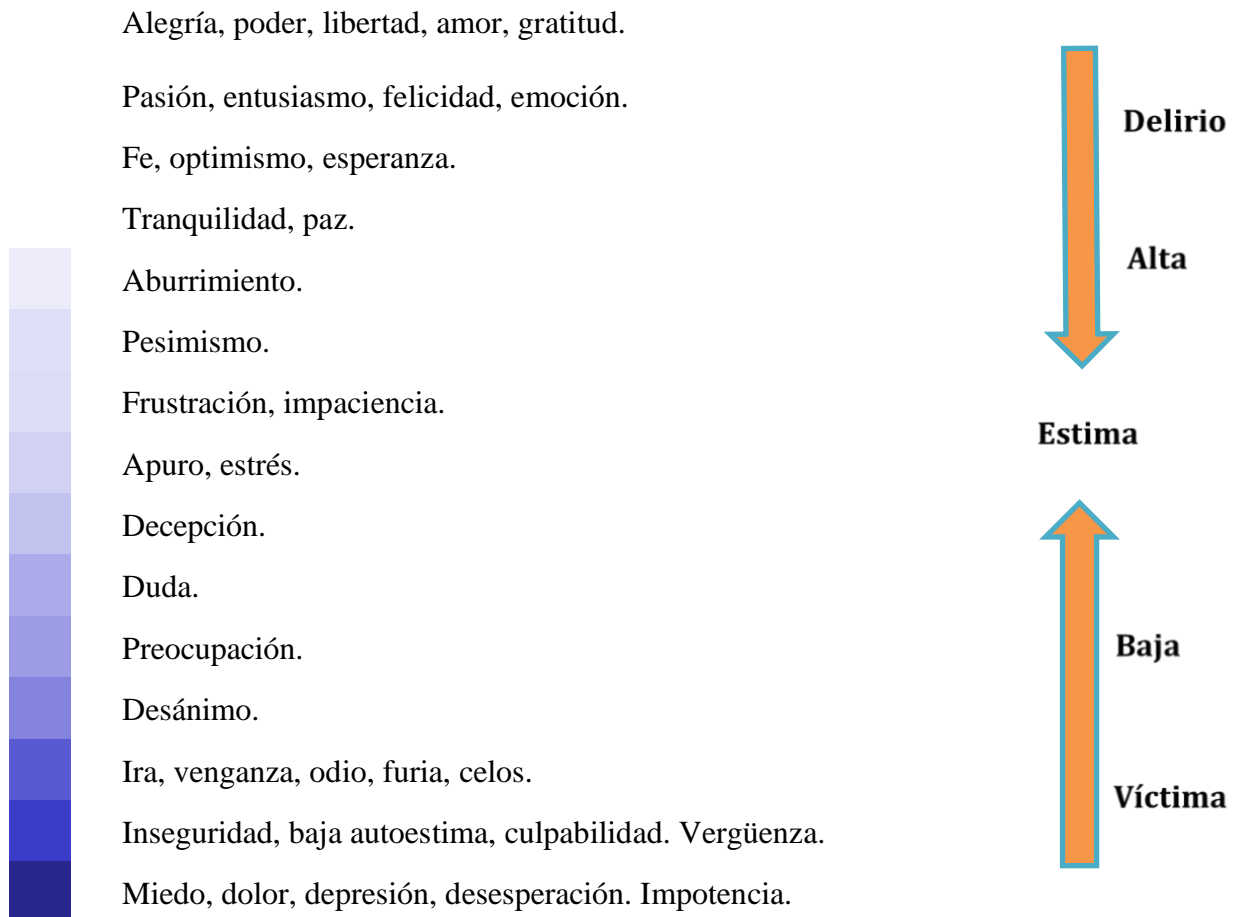
Ejercicio: emociones y sentimientos. Ejercicio: Subraya los sentimientos o emociones que vivas con regularidad.

Alegría	Poder	Libertad	Amor	Gratitud
Pasión	Entusiasmo	Felicidad	Fe	Optimismo
Esperanza	Tranquilidad	Estrés	Celos	Decepción
Paz	Impaciencia	Apuro	Furia	Culpabilidad
Aburrimiento	Venganza	Impotencia	Dolor	Desánimo
Pesimismo	Inseguridad	Depresión	Ira	Preocupación
Frustración	Vergüenza	Odio	Miedo	Duda
Baja autoestima		Desesperación		

* Este ejercicio se tendrá que relacionar con la “escala del ser al ego”.

Escala del ego al ser

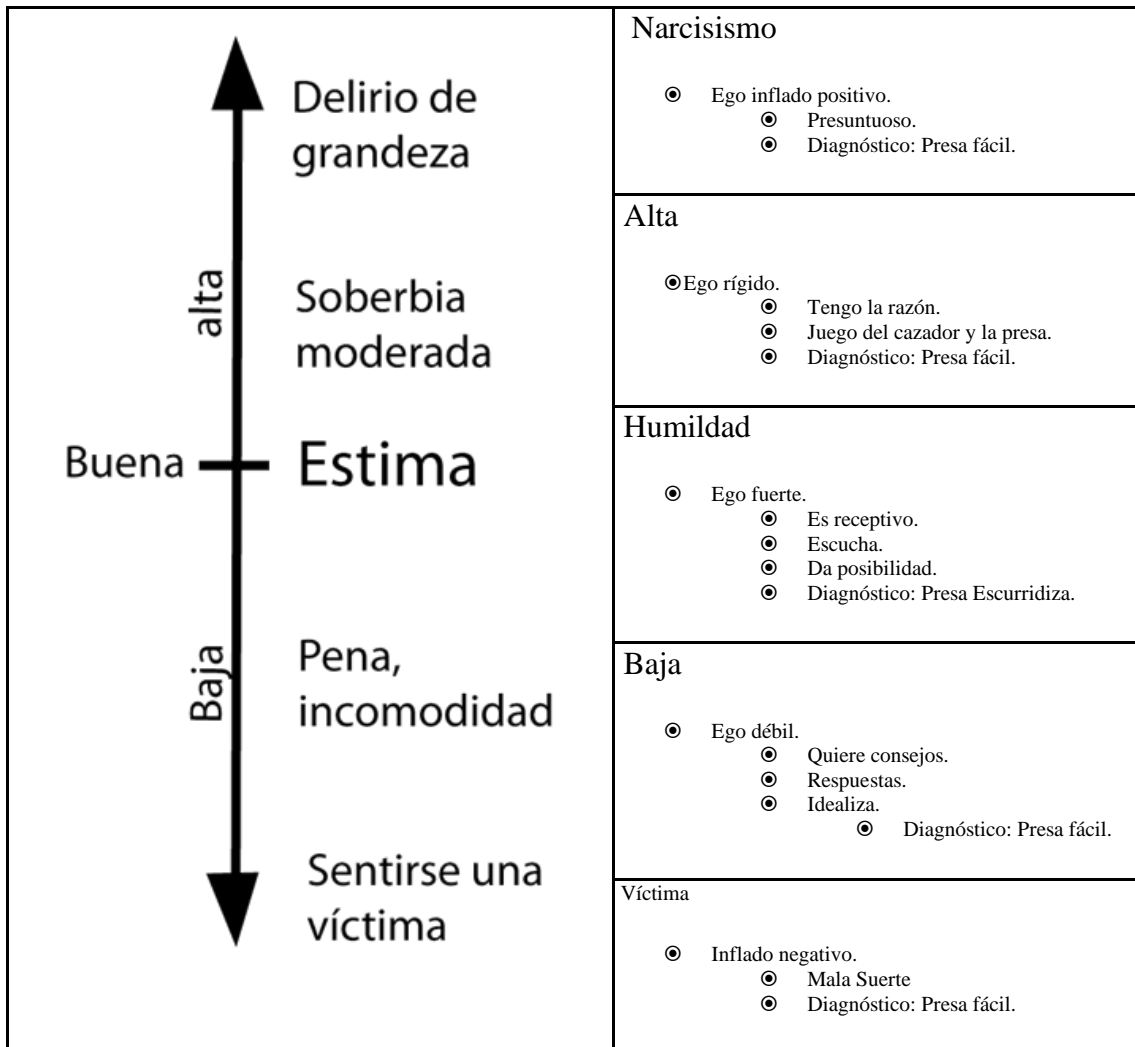
Ejercicio: Subraya los sentimientos o emociones que subrayaste en el ejercicio emociones y sentimientos.



Conclusión: Podemos notar donde se encuentran nuestra situación actual, de tal forma ello lo respalda la personalidad que hemos desarrollado.

Tipos de estima

Esta es una manera práctica para definir el nivel en el que se encuentra la autoestima:



Una persona que tiene la estima alta o baja comúnmente no se da cuenta de sus palabras, además de que se ofende gravemente ante las críticas que recibe, emite críticas y juicios porque lo necesita, igualmente se critica y se juzga a sí mismo.

La persona con una buena estima, por el contrario, es quien se da cuenta de sus palabras son “quiero, puedo, lo hago” además de que no se ofende gravemente ante las críticas que recibe, no emite críticas ni juicios porque no lo necesita. Igualmente no se critica ni juzga a sí mismo.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que más te gusta de ti?

Cuándo ves el espejo ¿Qué te gusta de lo que ves?

¿Cómo valoras lo que tienes? ¿Cómo te lo demuestras?

¿Qué tanto notas el orgullo en ti? Explícalo.

¿Cómo eres bueno contigo? ¿Qué haces para consentirte?

Recuerda:

Estás empezando en un camino de autoconocimiento, de tal forma si notaste que tienes una estima alta o baja no te apures, esto no significa que seas buena o mala persona; muchos adultos no se dan cuenta de ello; que tú te des cuenta es parte de las enseñanzas que ofrece la vida, poco a poco mediante se vayan practicando estados de presencia se puede reconocer el ser. Igualmente puedes volver a leer este manual e ir ajustando detalles para tener una buena estima o estima equilibrada, que sea funcional para el ámbito en el que vives.

Arquetipos

Es una entidad que se manifiesta como conductas generalizadas que no obedecen a aprendizajes previos, poseen vida propia, ya que se manifiestan en forma independiente sin intervención de la voluntad. Cuando varias personas piensan en algo y lo creen posible, crean el arquetipo culturalmente hablando. Ejemplo: El viejo del costal, también llamado el Roba-chicos es una imagen con diferentes nombres y existe en diferentes culturas.

Los arquetipos son:

1. Son memorias de vicisitudes de la especie.
2. Residuos históricos.
3. Representaciones del inconsciente colectivo.
4. Son creaciones energéticas construidas por ideas de diferentes grupos sociales.

El ego se base en como la persona se identifica con símbolos y formas, para ello este mismo ego genera personalidades y ellas son sacadas del inconsciente, a lo largo de la historia de la humanidad existen patrones de historias que se repiten a nuestro alrededor y dependiendo el suceso dentro de la persona existe la información que hace

que se detone una forma supuesta de ser, a esto se le llama “arquetipo”. Muchas ocasiones la situación de vida hace que se detone el arquetipo a través de la función en la sociedad, como el arquetipo del padre, la madre, etc.... no importa la función, sino que tanto se identifica la persona con el personaje que hace la función, se llega a tomar muy en serio el papel y se apodera de la persona, eso es vivir de forma inconsciente.

Por otro lado, no basta con la identificación propia, sino que se asigna papeles a los demás para que concuerde el personaje que se está llevando. Esto afecta a las relaciones, por ser poco auténticas, alienantes y deshumanizados, por ejemplo, un médico llega a tratar a sus pacientes como un caso más, le parece mayormente importante el caso que de la forma en que se sienta el paciente, eso mismo pasa en la iglesia, en las fuerzas armadas, etc. De esta forma no hay manera de que existan relaciones auténticas, mientras las personas se diluyen en sus personajes no existirá una verdadera afectividad.

Algunos arquetipos sociales son: la madre de casa, el macho valiente, mujer seductora, el artista, etc. La espontaneidad, la alegría y la despreocupación no caracteriza al supuesto adulto.

En los años 70's surgió el arquetipo del hippie, que tenía como característica principal el rechazo a los arquetipos, este mismo fenómeno continuo hasta que el hippie mismo se transformó en un arquetipo como cualquier otro.

El superhéroe del comic es el arquetipo el cual acepta su propia sombra y su luz, es decir; sus poderes y sus debilidades, este está basado en todas las mitologías religiosas y espirituales que están llenas de personajes semejantes y hasta dioses cuya ira no conoce límites.

Un humano consciente acepta cada parte de su ser, como su lado masculino llamado por Jung como animus y su lado femenino llamado igualmente por Jung como Anima.

La Sombra es otra parte de la persona la cual consta de todo ello que se niega de sí mismo, ahí se guarda todo lo incorrecto para la sociedad, como lo son los “pecados capitales”, sin embargo, como Freud lo dijo, todo eso que se niega y se deja en el inconsciente, al pasar al consciente se cura. Jung por su lado dice que todo lo que está en la oscuridad y se le señala con la luz, deja la oscuridad y pasa a la luz.

Niveles de la genealogía de las personalidades

1. El Ser.
2. Introversión y extroversión.
3. Temperamento.
4. Personalidad.
5. Psiquiátrico.

Hay miles de formas de ver la vida, con la personalidad solo elegimos una, prácticamente para toda la vida, este es una ventana hacia las oportunidades de entendimiento y autoconocimiento.

