

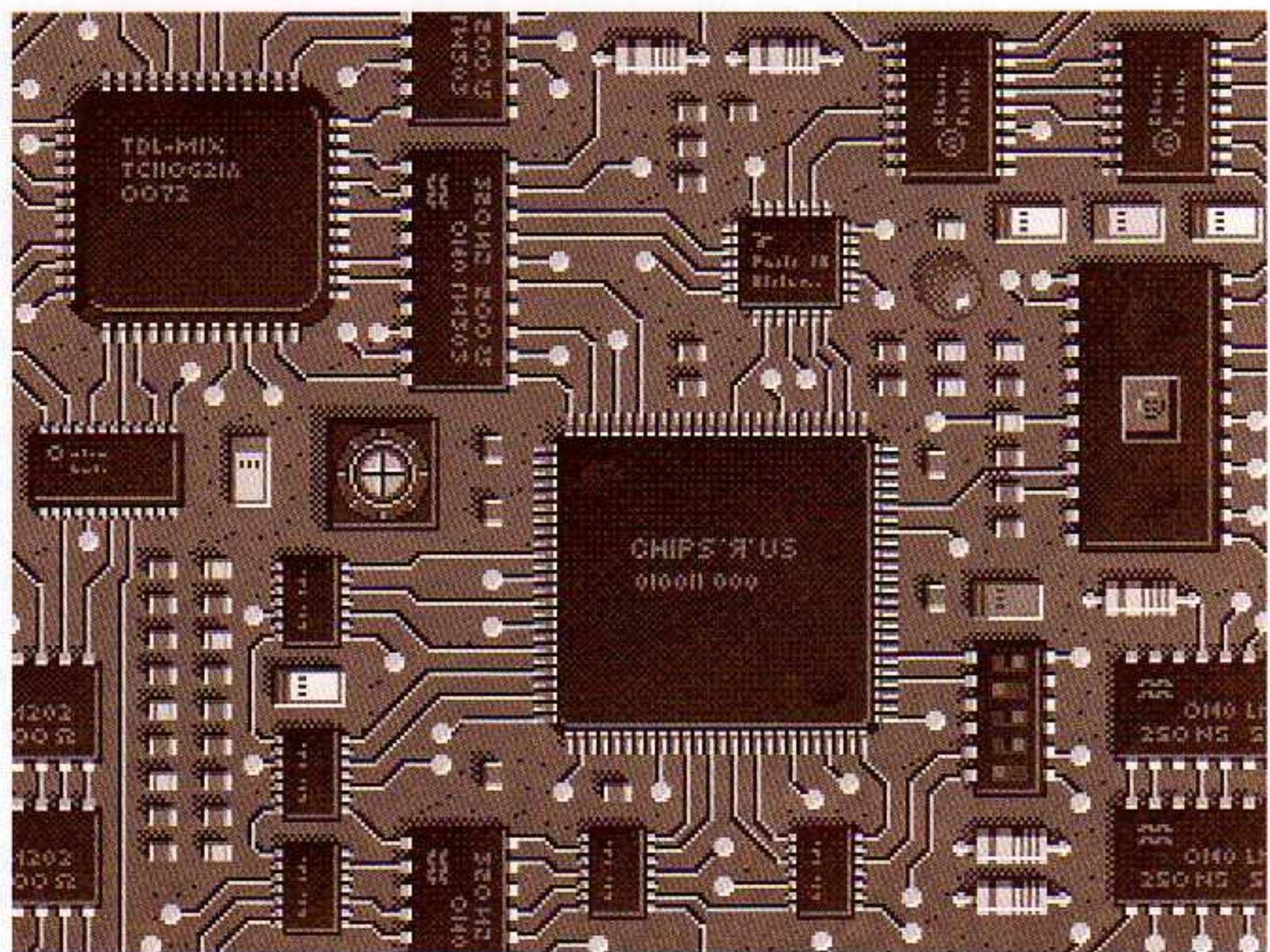
EL PERSONAJE

Cuando hablamos del personaje rápidamente nos viene a la mente un actor, una película, o un papel muy destacado en una película. El acto mismo de interpretar, o incluso las cualidades de interpretación que pueda tener una persona determinada. En el curso de psicología, cuando decimos personaje nos referimos a un modo, una manera mecánica de funcionar muy común socialmente, que está limitando nuestra capacidad de vivir la vida abierta y espontáneamente. Nosotros, como en las películas, estamos interpretando un papel en la vida muy limitado, y muchas veces no nos damos ni cuenta. De esta manera, nos enfadamos por unas cosas, nos alegramos de otras, tenemos unas virtudes, unos defectos, unas personas no caen bien y nos gusta estar con ellas, otras todo lo contrario, deseamos que sucedan unas cosas, y nos da miedo el pensar que puedan suceder otras, y así innumerables dependencias de las personas, de las cosas que suceden, y de como uno se ve y lo ven en relación con nuestras acciones.

Desmenuzando un poco más la descripción del personaje decimos que es:

El yo idea. El pasado, en la infancia, el niño pierde la gracia, la inocencia natural cuando empieza a recibir la educación a través del entorno que le rodea, y sobretodo el familiar. El niño se ve obligado a aprender un modelo de funcionar muy común de la sociedad actual, que menosprecia la característica natural de ser por la forma de ser. Y cuando está aprendiendo el funcionamiento de la vida, y la relación con el entorno, muchas veces se equivoca y se enfadan con él, riñéndole, y se le dice que es tonto, que no se entera, que es poco inteligente, o que es estúpido, antipático, borde, poco cariñoso, o que no vale para nada, débil, gandul, poco voluntarios, etc. En general, en las 3 cualidades básicas que tiene cualquier ser humano, que son la inteligencia-capacidad de aprender, sentir-capacidad de expresar amor, energía capacidad de acción, se le da una idea negativa sobre

esa cualidad, porque se equivoca, o le cuesta en un aspecto determinado. Ya que la educación es cuestión de años, por la insistencia, la repetición, y las vivencias de placer-dolor, se va grabando en el niño el programa, la manera de funcionar. Al principio estaba funcionando desde una profunda espontaneidad, pero acaba grabándose una idea negativa y errónea de sí mismo, y entonces el niño se queda atrapado en un mundo mental lleno de ideas negativas de él mismo perdiendo esa conexión con el fondo, esa gracia innata que todos los niños tienen, para funcionar de una manera mecánica, interesada. El yo idea. Como contrapartida del yo idea que deja a la persona atrapada en un mundo psicológico, el niño que crece y pasa por las etapas de adolescencia, juventud y madurez, se pasa la vida intentando buscar la plenitud que perdió en la infancia con metas y logros en el tiempo a través de cosas, personas, admiraciones, valoraciones, cariños, para contrarrestar la idea errónea y negativa de sí y el sufrimiento que lleva esta idea. Y entonces desea tener una pareja de unas características determinadas, o una casa grande, o un trabajo muy valorado por la sociedad, o la colección de sellos mas importante del mundo, o ser muy destacado en lo que sea. Todo tipo de logros externos, que buscan sin saberlo contrarrestar



la idea negativa y el sufrimiento que provoca vivir así. Detrás de todos estos deseos está el demostrar al mundo e inevitablemente demostrárselo a sí mismo que él es fuerte, que vale, que es capaz, voluntarioso, valiente, digno de valoración, simpático, amoroso, querido, que recibe cariño, alguien importante, destacado, inteligente, con muchos conocimientos, admirado, etc. Las angustias. Junto con la idea negativa, solapada a esta idea se graba el dolor que vivió el niño cada vez que recibía el desprecio verbal y emocional de sus padres, que a veces le hace llorar de una forma desgarradora, y otras no le queda mas remedio que reprimirse y acumular sin posibilidad de descarga ese dolor. A esto le llamamos la angustia base. La angustia la clasificamos en 3 tipos dependiendo de la vivencia asociada a ella. La angustia de impotencia, de sentirse menos en el sentido de fuerza, voluntad, valentía, seguridad, o verse superado por las circunstancias, incapaz de hacer, etc. La angustia de vacío afectivo, de no sentirse querido, de sentirse rechazado, de verse poco simpático, incapaz de expresar alegría, amor, afecto. Y la angustia de identidad, de sentirse tonto, con dificultades de aprendizaje, de no saber uno quien es, etc.

Pero la persona no se conforma con vivir la angustia y ya está, sino que si se ha vivido como menos en uno de los 3 aspectos básicos energía-amor-inteligencia, pues entonces creará una manera de comportarse que le haga vivir y sentirse completo en ese aspecto que falla en ella. Entonces la persona que ha vivido la angustia de impotencia creará una manera de comportarse de prepotencia, buscará ser el más fuerte, el más valiente, el más rápido, el más trabajador, el más voluntarioso, utilizará cualquier circunstancia para hacer ver, y sentirse completo en el aspecto de energía, son aquellas personas que no paran, que no pueden estarse quietas. Si se ha vivido la angustia de vacío afectivo entonces la persona tendrá un comportamiento vanidoso. A veces muy sutilmente, y otras veces no tanto, la persona buscará de una manera incansable el cariño, la aprobación de los demás, hará las mil y una para que los demás le quieran, le arrojen con afecto, lo vean como buena persona, simpático, alegre, gracioso, seguramente tendrá muy desarrollado el arte del ligue más allá de la relación hombre-mujer, será un gran estratega.

Y por ultimo si se ha vivido la angustia de

identidad, la persona buscará ser alguien destacado en lo que sea, intentará ser el más bueno, o el más malo, el más inteligente o el más retorcido, da igual el que, pero lo importante será ser alguien destacado en lo que sea que de un sentido de identidad a la persona, a esto le llamamos el orgullo. Otros 3 aspectos que provoca la angustia en la persona, y que depende un poco también de la época de la vida en la que se este viviendo, de si se vive más la idea o el ideal, es la tendencia a ir de bueno, reactivo, o marginado. La persona porque se ha sentido agredida en la vida entonces aprende la manera de no ser atacada por los demás yendo de bueno, sabe que si hace lo que dicen los demás, va a favor de lo que dicen los otros, no será reprochado, siempre estarán a su favor porque será una persona que no creara problemas. Otra manera de responder es que si la persona por su comportamiento ha sido atacada, o criticada, entonces se revelara e irá a la contra de todo, será una persona que protesta por todo, dirá lo que ve y lo que siente aun provocando dolor a los demás, no aceptará las normas haciendo lo que le de la gana, todo esto en respuesta al dolor que le provoca ser atacado, criticado.

Y la ultima es que la persona, para no recibir, para no tener ningún problema con el mundo, con la sociedad, se margina. Corta la comunicación, se aparta de hacer, de decir lo que ve y lo que piensa, y así es la manera en la que menos problemas encuentra con las demás personas. Seguramente todas las personas tienen los 3 tipos de angustia, y las reacciones y aspectos que ella provoca, pero es muy posible que alguna de ellas destaque sobre las demás, porque es ahí donde se está viviendo más problemática personal. Subconsciente condicionante. El vivir cotidiano junto con la problemática del yo idea, el yo ideal, y las angustias, provoca que la persona viva limitada en el presente, está condicionada a comportarse de una determinada manera, pero además el no vivir de una forma completa las experiencias dando una respuesta directa desde el fondo, deja unos residuos que se van acumulando a la vez de provocar un movimiento en busca de placer que compense la angustia que se está viviendo, a esto le llamamos los bloques del subconsciente condicionante y son 3:

Al vivir la persona de una forma muy psicológica, muy dependiente de la imagen,

de la opinión de los demás, muchas veces cuando toca luchar, mantener una posición firme de vida, en relación con el trabajo, con la familia, las amistades, y la persona ha de posicionarse con firmeza, y ha de hacer y decir lo que ve correcto para seguir adelante, por miedo, por no querer recibir una respuesta que ponga en peligro la imagen ideal, la persona se reprime, no expresa lo que esta disponible en ese momento. Se retiene una cantidad de energía que a poco a poco provoca una sobrecarga que empuja a liberarse, pero que al ser reprimida se convierte en un problema, una tensión interior.

Otro parte del subconsciente que condiciona

son aquellas experiencias del pasado, posiblemente de la infancia y adolescencia que provocaron un trauma, un conflicto importante que quedó atrapado en el interior. La persona no se permite recordar ese trauma por el miedo y el malestar que le provocó, pero continuamente se dispara la alarma cuando en el vivir cotidiano aparece una circunstancia que se parece a aquella que

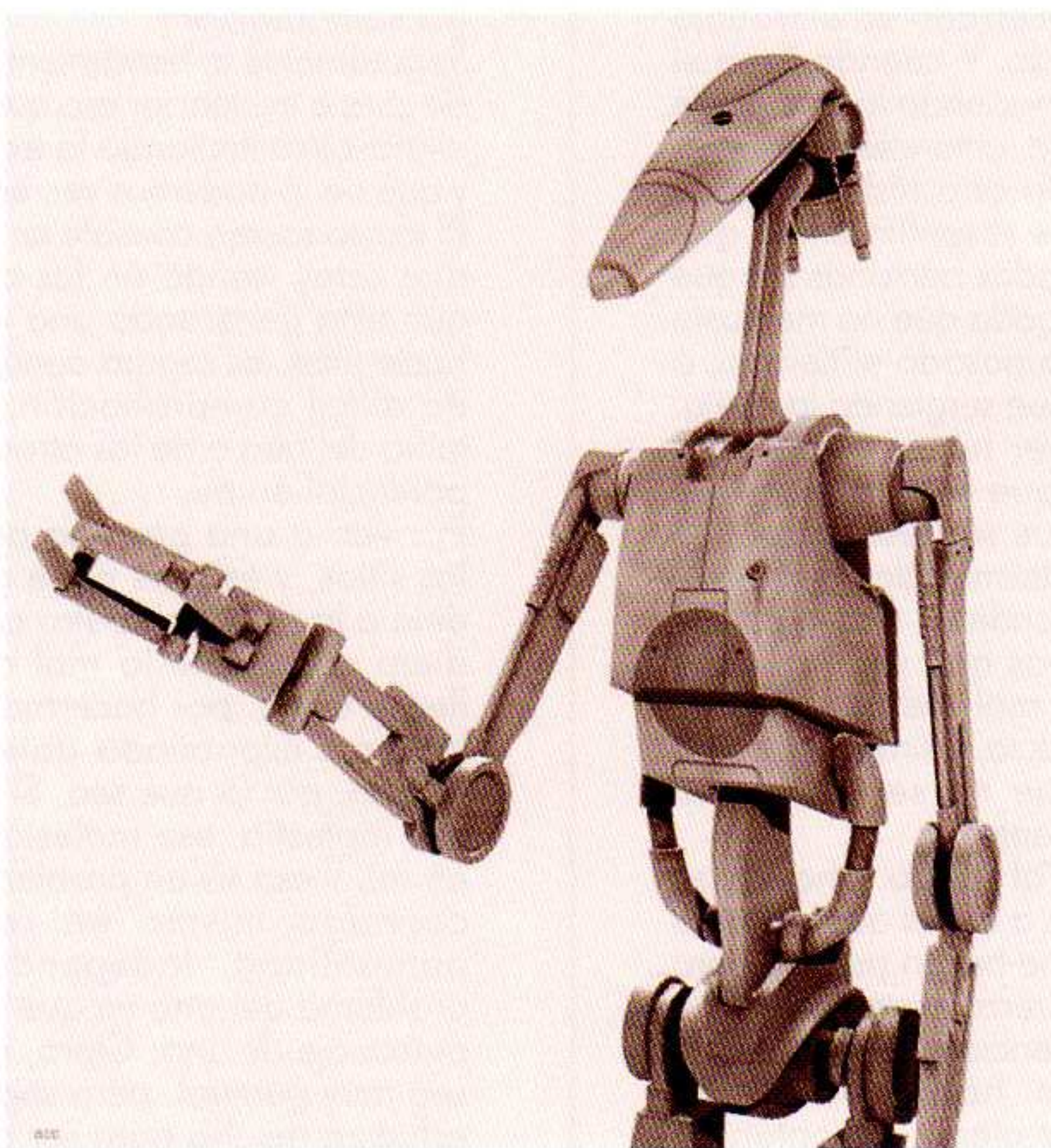
se vivió, que permanece guardada bajo llave en el recuerdo y que está pendiente de ser solucionada. Entonces la persona huye o ataca porque se siente en peligro. Y el último apartado subconsciente que condiciona son los hábitos de placer compensatorios a la angustia. Debido al malestar que se vive, la persona recurre a cosas que son buenas del vivir cuando se hacen con naturalidad, pero las utiliza para calmar el sufrimiento, y entonces las repite obsesivamente porque le calma en ese momento, le da placer que contrarresta el dolor, y pueden ser la comida, el sexo, el

dormir, y otros hábitos directamente destructivos como las drogas, el alcohol, tabaco, etc.

Y hasta aquí la explicación que se da en el curso de psicología de la autorrealización del personaje, que en rasgos muy generales, pero muy comunes a la vivencia humana cotidiana, son la raíz de la mayoría de los problemas que tenemos las personas.

Una visión más de la persona que escribe estas líneas, de lo que ha ido entendiendo y comprendiendo que es el personaje a lo largo de algunos años de trabajo, sería que el personaje es la frustración que estoy viviendo continuamente. El malestar que me

está provocando el esperar que lleguen unas cosas que nunca llegan, siempre imaginando que se solucionen unos problemas determinados, y mientras despistándome en otras. Pero siempre se está en una actitud de espera de que han de llegar cosas que me den la felicidad. También pues todo lo contrario, me da miedo pensar que sucedan según que cosas. Vivimos en una sociedad que a pesar de todas las quejas y descontentos tenemos casi de todo. ¿Qué pasaría si un día aparecen



todos los supermercados vacíos de comida sin posibilidad de reposición? ¿Si el mundo estallase en guerra? ¿O si me falta mi familia y me quedo solo? ¿O si meto en un lio a alguna persona querida? también es personaje las típicas discusiones que siempre tengo con los demás. Me dedico a defender unas cosas y atacar otras, y claro pues de una manera u otra acabo luchando con las personas que me rodean para hacer valer mi opinión personal, sentirme reafirmado. Las críticas escondidas que tengo sobre las personas con las que me relaciono, todas

aquellas cosas que hacen, comportamientos despreciables, y que me enfadan, me producen malestar nada más verlas en los otros. Los numeritos que uno monta a veces para que lo quieran, dramatizando, exagerando cosas sucedidas. La queja que tengo de los demás en relación conmigo mismo ya que no reconocen el trabajo que hago, lo mucho que les quiero, todo lo que hago por ellos, el esfuerzo que hago para que me entiendan, y entiendan mis defectillos que en verdad no lo son tanto, porque como son míos no tienen mucha importancia. Es personaje esperar que llegue el fin de semana para descansar, o para juntarme con mi familia o con algún amigo, o simplemente para no trabajar, y estoy agobiado de estar encerrado en el trabajo en vez de vivir otra cosa. Y cuando llega el fin de semana y estoy haciendo lo que había imaginado en el trabajo, entonces me aburro y ya estoy imaginando otra historia futura que ha de llegar. Los resentimientos que tengo hacia determinadas personas porque me hicieron alguna jugada que no me gusto nada, y aun habiendo pasado el tiempo, o intentado perdonar sigue surgiendo la queja. Es personaje el querer hacer cosas para que vean lo bueno que soy, lo bien que trabajo y lo mucho que sé. Que simpático soy a veces, y con determinadas personas, en otros ambientes, donde yo creo o así me siento lo otros son más que yo, que poca cosa me siento, que mal me veo, cuanto me cuesta expresar afecto, y simpatía, como intento esconder, que no se me vea la maquinita que está dentro.

Como a veces miro al futuro y no tengo ganas de enfrentarme a cosas que por otro lado me preocupan me hacen pensar, pero que no me veo con fuerza para llevarlas a cabo. Todas estas vivencias y seguramente muchas más están hablando de la imposibilidad de vivir pleno, espontaneo, sin preocupación en el presente son personaje.

Una vez explicado lo que es personaje viene la parte de la terapia unitiva dentro del curso de psicología de la autorrealización que explica las técnicas para descubrir el personaje:

Una herramienta para descubrir personaje es lo que llamamos forma-sombra-síntoma-somatización. Por la moral adquirida, y los ideales, a veces aparecen experiencias en nosotros que provocan que no las aceptemos y entonces criticamos a los demás cuando vemos eso mismo que nos ha pasado a

nosotros.

Ej.: (La forma) Resulta que en el trabajo hay una persona que me hace "tilín", y yo que tengo un ideal muy firme de fidelidad de pareja y matrimonio hasta que la muerte nos separe no puedo tolerarme ese deseo, no lo acepto y lo tapo (La sombra). A todo esto veo en el telediario una estadística de la cantidad de infidelidades que hay entre las parejas, y me entero que la vecina del cuarto un día va con uno y otro día va con otro mientras trabaja su marido, y entonces armo una en contra de las personas infieles, y hago una crítica tajante, y es que a esas personas les pegaría y todo, me pongo iracundo (el síntoma). Y me coge un dolor de barriga importante, con ulcera incluida (La somatización).

Seguramente la herramienta más importante de cara a evidenciar eso que está funcionando en nosotros limitando la experiencia del vivir y que no lo podemos ver, es el efecto espejo. El efecto espejo consiste en que todo aquello que estoy viendo en las otras personas, y que está generando una viva crítica en mí hacia ellas, es seguro aunque muchas veces de difícil comprobación, eso que critico tanto del otro o de los otros, es un problema potencial en mí.

Ej.: veo a una persona que llega tarde a los sitios, y eso me pone de los nervios, le diría a la persona cuatro cosas para que se diera cuenta de lo mal que lo hace por llegar tarde, por hacerme esperar, por no haberse espabilado antes para llegar a tiempo, por lo que sea. Si eso me molesta, esa molestia, ese malestar esta y aparece en mí, y eso es un problema que yo tengo conmigo mismo en relación con la puntualidad. Independientemente del problema del otro ya que se trata de ver el personaje de uno. Claro, puede ser que yo sea muy puntual, pero seguramente yo me esfuerzo mucho para ser puntual y eso me provoca tensión y preocupación de no llegar tarde a los sitios, y cuando veo a una persona que es impuntual, esa misma tensión que yo vivo para serlo, la descargo con el otro. O directamente sin saberlo yo llego muchas veces tarde a los sitios, y no me lo reconozco.

Otra manera de el sacar personaje es hacer redacciones de la infancia, y la adolescencia, de las cosas negativas y positivas más importantes que me pasaron. Así podre ver el yo idea, las cosas malas que me pasaron, y los ideales cuando tengo buenos recuerdos de cosas que viví. Junto con las angustias.

O hacerme preguntas que me ayuden a descubrir mis miedos, mis deseos, las frustraciones, las represiones, etc. Y por último, el punto más importante que afecta a todos es la sinceridad. La sinceridad con uno mismo, la sinceridad que empieza por ver poca cosa, lo que hay sin engaños, aunque a veces duela lo que se ve. La sinceridad es el más grande aliado para destapar lo que está escondido. La sinceridad hará que poco a poco vaya viendo más y más.

Mi experiencia personal es que para ver personaje uno ha de tener ganas de descubrir, ha de sentir la necesidad de destapar, ha de reconocer que algo no funciona bien, que algo está sucediendo en uno mismo y que de alguna manera está provocando todos los problemas del vivir cotidiano, y claro está, se ha de querer salirse de este círculo repetitivo.

La vida diaria es un laboratorio completo para descubrir todo lo que hay que descubrir, solamente uno ha de poner atención a uno mismo simultáneamente a la acción que está sucediendo, y entonces vienen las evidencias de lo que está sucediendo, lo que está funcionando. Muchas veces no gustara la manera de como he obrado con las personas y me daré cuenta de que tengo unos ideales muy firmes sobre algo, y sin embargo cada vez que me auto observo me veo que pincho continuamente, de que digo una cosa y hago lo contrario. Descubriré que me muevo por intereses, y que en vez de decir la verdad, digo lo que me conviene, y hago para beneficiarme directamente, y a veces me da igual si el otro se ve afectado por lo que digo y hago. Descubriré todo aquello que me hace emocionarme, que provoca en mi reacciones negativas, pero también emociones positivas. Todo un mundo de creencias, contradicciones, emociones, sensaciones, donde lo único importante será la sinceridad para abrirme paso y ver con mayor claridad. Por otro lado, creo que es muy importante el que pueda dedicar tiempo a mirar lo que sucedió en un pasado. He de poder recogerme en soledad de vez en cuando y cerrando los parpados empezar a recordar aquellas experiencias que están activas en la memoria como desagradables, aunque al principio sean tonterías, no importa, lo importante es cultivar el acto de mirar, lo que se vivió sin más, lo que sucedió sin querer quitar ni poner, y estar muy atento a lo que se siente cuando se recuerda el

pasado para empezar a diluir angustia. Tener la posibilidad de practicar alguna actividad que me dé serenidad, fuerza como la practica del hata yoga. La practica de hata me ayudara a aprender a aflojar y relajarse, a saber profundizar, y muy importante también a generar la fuerza y firmeza necesaria para poder ir avanzando cuando empieza a salir la angustia almacenada.

Y por último, y no menos importante el poder vincularse con un grupo de personas que se dedican a trabajar en la terapia unitiva, es importante poder trabajar conjuntamente con personas que te hagan de espejo.

El personaje es una manera repetitiva de funcionar, como una máquina. Hay maquinas que parecen muy complejas, pero al final resulta que por grande que sea la maquina, si la abro y miro lo que hay dentro, a la que estudie los componentes veré con claridad que el corazón de la maquina se reduce a unas placas de circuitería impresa con puntos de soldaduras de estaño por donde pasa la corriente, junto con unos pequeños procesadores. Y aun más importante que toda la circuitería de la maquina es la fuente de donde se alimenta...

Antonio López