

ENCUENTRO CON Carmen Rosa Pérez Marrero, psicóloga-psicoterapeuta, facilitadora de “Otra manera de vivir”.

- ¿De dónde proviene su interés por ofrecer el taller “Otra manera de vivir” en Fuerteventura?

Soy isleña, de Gran Canaria, y sé el esfuerzo personal y económico que supone trasladarse a espacios formativos y de crecimiento personal fuera de la isla: pasajes, alojamiento...y sobre todo la lejanía de la gente que conoces, con lo cual te pierdes el compartir un café o un paseo para hablar de esto que andamos aprendiendo... el poder darle continuidad al encuentro si así lo deseas.

Por otro lado quiero aportar mi granito de arena para generar espacios de encuentro que favorezcan y faciliten el crecimiento personal en las islas y que las personas que sientan la necesidad y la inquietud de profundizar en su propio conocimiento, de crecer en lo interno, de vivir y relacionarse de forma más satisfactoria, puedan beneficiarse de lo que yo he aprendido y vivido. Y también enriquecernos con lo que cada persona del grupo aporte desde su propia experiencia, de lo que emerja en el encuentro.

- Cómo nació “Otra manera de vivir”

La idea surgió del afecto, de una conversación con una amiga, una tarde, que me sugirió que ya era hora de compartir lo que he aprendido. Me quedé impactada y a partir de ese momento se empezó a gestar en mí la idea de diseñar un Proceso de Trabajo Personal donde pudiera compartir lo que me parecía que podía ser importante para aportar comprensión a nuestra manera de vivir y activar recursos internos para mejorar nuestra calidad de vida.

Creo que nos han vendido una idea de la vida y del mundo que no es real y que se nos queda estrecha para algunas cosas o demasiado anchas para otras. Por ejemplo, nos han inculcado que para ser feliz hay que tener cosas, tener un título, tener una casa, tener un trabajo, tener una pareja, tener hijos, hijas, bastante dinero, etc. Podemos tener muchas cosas que si no le damos valor no valen nada; y por otro lado es muy difícil valorar lo que tengo si no valoro lo que soy.

También nos enseñan a hacer muchas cosas, nos ofrecen mucha información pero pocas que nos ayuden a conocernos más, a respetarnos a nosotros mismos y a los otros, a vivir y gestionar nuestras emociones, a pensar de una manera que nos incremente las posibilidades en lugar de restarlas, a mejorar nuestra manera de relacionarnos, de disfrutar de lo que tenemos, de conocer y practicar herramientas para el cambio...Creo que es urgente abrir más espacios para estos aprendizajes que nos permitan crecer y reaprender a estar en la vida desde la espontaneidad, la honestidad de lo que me anda pasando, desde la apertura a lo nuevo, a lo creativo...

Creo que cada ser humano es único e irrepetible y desde aquí cada cual tiene su propio camino que recorrer basándose en sus propias inquietudes. Creo que esto nos hará sentir más satisfechos cuando acabe nuestro viaje.

Y, mientras dure el viaje encontrarnos con otros con los que compartir y apoyarnos es fundamental: nos necesitamos. Pienso que necesitamos reaprender a mostrarnos y encontrarnos más allá de las mascararas que hemos ido elaborando y de los estereotipos. Contar con encuentros

que generen la confianza necesaria para hacer esto, desde todo el respeto y cuidado que nos merecemos.

Otra manera de vivir pretende ampliar el mapa de lo que dijeron que teníamos que ser, tener o hacer para descubrir que hay muchísimas posibilidades más de vivir la vida, no solo tres o cuatro. El Mapa es una manera de llamarlo, de ponerle nombre a esta idea que nos hemos hecho de la vida y de nosotros y nosotras mismas. El Mapa es una idea que nos puede ampliar o reducir posibilidades y, justamente por esto, es importante revisarlo y actualizarlo.

- ¿Quiénes se pueden beneficiar de él?

Se pueden beneficiar todas aquellas personas que tengan interés en su desarrollo personal. Personas que estén con inquietud de conocerse y de mejorar su manera de vivir; que necesiten un nuevo enfoque que les permita verse y ver las cosas desde otro lugar, tomar decisiones, encontrar gente afín ...

Me parece fundamental también como profesionales ya que considero que las personas que trabajamos con y para las personas (docentes, trabajadores sociales, personal sanitario, etc.) necesitamos espacios para atendernos, mirarnos, cuidarnos... aprender otras formas de intervenir, de acompañar... dejarnos descansar en otros.

- Esta propuesta de crecimiento personal tiene lugar a través de 6 sesiones intensivas, ¿podría describir cómo se desarrollan?

Voy a explicarlo desde dos dimensiones: una es el taller como un proceso y otra lo que haremos en cada sesión.

Como proceso, durante las tres primeras sesiones, cada participante hará un recorrido, acompañado, por su mundo interno. En este sentido serán sesiones para “mirarse” por dentro: cuál es la idea que tiene de sí, recibirá una invitación a ampliar esa mirada y a descubrir otros aspectos de sí y a seguir descubriéndose. También serán sesiones para “explorar” cómo se mueven las emociones, aprenderemos a escuchar los mensajes que nos susurran y cómo vivirlas. Y por último “conocer mi disco duro” y como mejorar mi manera de pensar acerca de mí y el mundo.

Posteriormente haremos una mirada a como me relaciono yo con los otros, haciendo hincapié en las relaciones más cercanas y significativas como son la familia, la pareja y las amistades. Veremos, entre otras cosas, la importancia de estar en mí para poder estar con el otro y la importancia de los límites.

Finalmente y como cierre podremos estar más cerca de cómo seguir con la trayectoria vital teniéndome presente, reconociendo cuáles son mis deseos y motivaciones internas y mis recursos para conseguirlo. Hasta aquí la visión del proceso.

En cada sesión, por otra parte, se hará una propuesta de exploración mediante juegos, dinámicas y otros ejercicios para que cada participante contacte con su propia experiencia en relación al tema que nos ocupe. Estas sesiones incluyen una pequeña exposición a modo de marco teórico que dé soporte a la experiencia y pueda aportar otros conocimientos para comprendernos.

- ¿Aprenderemos entonces a mejorar en contacto con los demás y con nosotros/as mismos/as?

Sí, ese es el objetivo de este Taller, mejorar nuestra manera contactar conmigo mismo, conmigo misma y con las personas con las que me relaciono.

- ¿Qué nos mueve a desear siempre conocernos un poco más, como si no lográsemos nunca llegar hasta el fondo del todo de nuestro ser?

Desde mi manera de verlo, nuestro Ser no tiene fondo, está en continuo crecimiento y evolución. Y así es que durante toda nuestra vida vamos descubriéndonos y descubriendo a los otros... esto si no estamos funcionando con automatismos.

Comparto la creencia de que tenemos un potencial inmenso que nos proporciona muchas maneras de estar y de vivir desde la creatividad. Desde mi experiencia y la de otras personas con quien he compartido espacios de encuentro, de aprendizaje y otras a quienes he acompañado en procesos educativos y terapéuticos, vemos que es muy enriquecedor este camino de autodescubrimiento que permite descubrir al otro y al mundo desde una mirada nueva.

Así, creo que lo que nos mueve es tener la intuición de que podemos alcanzar otros estados de ser.

- ¿En contrapartida, qué produce el autoengaño o por qué a veces preferimos autoengañarnos en lugar de conocernos?

Yo partiría primero de que no elegimos autoengañarnos. Sí que podemos elegir distraernos, dormirnos, pero creo que alguien que se da cuenta de que se está autoengañando, se está preparando internamente para un cambio aunque eso le lleve su tiempo.

El primer paso del cambio es darme cuenta de que no me gusta lo que hay, lo que me pasa. Ahora bien, el cambio implica pasar de lo conocido a lo desconocido y es aquí donde por un lado nos entra el miedo y esto también lo tenemos grabado en nuestro mapa: “más vale malo conocido que bueno por conocer”. Y, por otro lado preferimos no transitar el dolor que supone conectar con lo que me pasa. No nos han enseñado a vivir el dolor, nos enseñan a adormecerlo, endulzarlo y el riesgo de esto es que por evitar el dolor de una situación puntual arrastramos el sufrimiento que esto nos produce.

También el cambio supone un esfuerzo, el esfuerzo de moverte, de poner atención, de transitar por momentos que no son agradables.... Y, a veces nos vence la pereza.

También considero que socialmente faltan estímulos favorecedores de procesos de cambio. Me parece que se incentiva más el adormecimiento y la distracción que la apertura de la conciencia y el movernos en el mundo de forma creativa.

- A través de “Otra manera de vivir” exploramos nuestro mundo emocional, relacional y cognitivo, ¿forman un todo?

Sí forman un todo, para mí somos una unidad con una dimensión corporal, otra emocional, otra mental y otra espiritual. Y por espiritual hablo de esa dimensión de lo que va más allá de mí, la experiencia de sentirme sobrecogida, que puede ser conceptualizado como Dios, Diosas, Humanidad, Naturaleza, Inteligencia superior...

- **¿Cuál es el lugar del corazón en ese “todo”?**

El lugar del corazón diría que es la integración de todos estos niveles que me conforman y me permiten el coraje de ser lo que soy, estar en donde quiero estar y hacer lo que siento que tiene sentido para mí, teniendo también presente a las personas que me acompañan en las distintas etapas de mi viaje y a los procesos con los que me he comprometido.