

EN BUSCA DE LA LLAVE PERDIDA

EL ENCUENTRO CON LA PROPIA HISTORIA A TRAVÉS DE LA PSICOTERAPIA

¿Buscas cambios en tu vida, pero no te sientes capaz de llevarlos a cabo? ¿Se repiten patrones destructivos en tus relaciones? ¿Te cuesta expresar lo que sientes? ¿No sabes cómo interpretar las tensiones en tu cuerpo? ¿Discrepan tus emociones de tus ideas? ¿Hay lagunas en tu historia personal? ¿No te complacen los modelos de tus padres? ¿Eres padre/madre o trabajas con niños pero a veces te sientes impotente? En resumen: ¿te gustaría tener una definición más plena y satisfactoria de lo que quiere decir ser adulto?

Para encontrar esa definición, primero tienes que prestar tu voz al niño callado que llevas dentro de ti. Ese niño quiere contar su historia al mundo. Sin embargo, lo que nos ha pasado cuando aún no teníamos palabras o conceptos o lo que de niño nos ha sido imposible de expresar (y, a veces, hasta sentir) lo relatamos indirectamente. Gran parte de lo que llamamos el "carácter" de un adulto es en realidad una serie de escenificaciones inconscientes de esa historia. Por ejemplo, para una persona que no ha sido respetada en su infancia será difícil respetarse a sí misma y a su entorno.

Tu pasado no se puede cambiar, pero una vez que hayas conseguido convivir conscientemente con tu propia historia, podrás ir más allá de las maneras de reaccionar o de actuar que antes te han servido para sobrevivir y que hoy en día son obstáculos a tu crecimiento.

Los beneficios de tu autoconocimiento repercutirán también en la sociedad, pues cada individuo y la sociedad en su conjunto respetará y hará prevalecer las necesidades de los niños de hoy sólo en la medida en que los adultos puedan hacerse portavoces conscientes del propio niño interno.

Charla a cargo de **Peter Szil, psicoterapeuta**. Nació en Hungría. Hizo su formación en los EE.UU. y Suecia. Tiene 15 años de práctica en diferentes formas de la psicoterapia humanista y su enfoque en los procesos energéticos del cuerpo (Análisis Transaccional, Gestalt, Bioenergética, Psicodrama, etc.)

Miércoles, 13 de octubre de 1993, a las 20 horas
Aula de Cultura CAM, - Dr. Gadea, 1 - ALICANTE