

Autobiografía: Descubre el origen de tus conflictos para poder resolverlos

En artículo anterior presentamos un trabajo de autoconocimiento que comenzaba por una revisión de nuestra situación actual en relación a nuestras tensiones y climas en los distintos ámbitos de nuestra vida.



Estos aspectos de nuestra vida que nos generan malestar y tensión, en muchos casos, se han venido configurando a partir de determinados acontecimientos pasados. Es fácil comprender que muchas de las cosas que nos pasan tienen que ver con nuestra biografía. Determinadas experiencias desagradables, accidentes y vivencias pasadas siguen actuando en nuestra memoria influyendo en nuestra conducta actual en forma de temores, inseguridades, etc.

Existen situaciones biográficas que no quedaron resueltas en su momento y que siguen operando en nosotros, de modo latente o manifiesto, en forma de «temas pendientes», que nos hacen tender a cometer siempre los mismos tipos de errores, por ejemplo. Son hechos o circunstancias que no fueron comprendidos e integrados.

Revisar el pasado puede ser una tarea un poco desagradable, en algunos casos, pero es importante si se aspira a comprender de dónde proceden nuestras tensiones y climas actuales para emprender la tarea de modificarlos.

Por otro lado, si se quiere avanzar hacia la coherencia y la felicidad es necesario «resolver» esos «contenidos biográficos pendientes» que, en ocasiones, actúan como «islas» que dificultan el propio fluir de la conciencia arrastrándonos en direcciones vitales no deseadas.

Todos estos elementos de nuestra vida deben ser explorados y revisados con la ayuda de familiares y amigos, si es preciso, que nos ayuden a iluminar esos espacios vacíos de nuestra biografía.

El trabajo que proponemos hoy lleva su tiempo y no está exento de dificultad pero, bien realizado, puede resultar muy revelador y útil para planificar nuestro futuro.

Autobiografía

Ejercicio 1

Escribe un extenso relato de tu vida.

Ejercicio 2

Elabora un cuadro con 3 columnas (Año/Edad/Acontecimiento) que ordenen los acontecimientos año por año comenzando por el nacimiento respecto al cual no se tienen recuerdos pero puede haber alguna anotación relevante como la muerte de algún familiar, un

problema de parto, etc. y así siguiendo... 1,2,3... hasta la edad actual.

Ejercicio 3

Una vez construido el cuadro, con el mayor detalle posible y con exactitud en las fechas, tratar de observar y destacar estos tres tipos de acontecimientos:

Accidentes: Sería enfermedades o circunstancias imprevistas que han sido importantes y que han provocado algún cambio en la vida o un desvío o modificación de proyectos. Por ejemplo, a los 16 años fallece mi padre y debo dejar los estudios para contribuir al sostenimiento familiar.

Repeticiones: Son situaciones similares que a lo largo de la vida aparecen más de una vez. Estas se obtienen, lógicamente, al comparar distintos años entre sí. Por ejemplo, a los 19, 23 y 28 pareja controladora que me manipula y violenta.

Cambios de etapa: Los cambios de etapa se observan de forma evolutiva, por ejemplo, en el paso de la niñez a la adolescencia, etc. pero también pueden producirse importantes «cambios de rumbo» en los que se modifican nuestros intereses vitales por alguna circunstancia que puede ser abrupta o gradual y que debe anotarse. Por ejemplo, a los 35 años me va de maravilla en la inmobiliaria que dirijo pero me siento cada vez más vacío existencialmente y decido abandonarlo todo e irme a vivir a la selva amazónica.

Ejercicio 4

Por último ha llegado el momento de elaborar una síntesis biográfica tratando de resumir y extraer lo más significativo de todo el material teniendo en cuenta, sobre todo, los hechos de suponen accidentes, repeticiones y cambios de etapa.

Esta síntesis puede ser re-elaborada varias veces hasta estar en condiciones de realizar un sucinto relato de la propia vida con los elementos más determinantes de la misma. Estos darán cuenta de cómo hemos llegado a nuestro estado actual y serán susceptibles de ser modificados si queremos producir un cambio consciente en el rumbo de nuestra existencia.

Esta es una redacción libre de la *Lección 2* de la parte **Prácticas de Autoconocimiento** del libro *Autoliberación* de Luis Ammann