

## Conocer el sistema de defensa respecto a mí mismo

Tener un sistema de defensa es algo normal. Se trata del conjunto de los medios puestos en marcha por una persona para defenderse o protegerse, si está amenazada o se siente atacada tanto en su integridad física como en su integridad psicológica. En el plano psicológico, la puesta en marcha se hace para permitir a alguna de las realidades del ser sobrevivir ante algunas negaciones, agresiones, comparaciones dolorosas u otras...

Un sistema de defensa llega a ser anormal y perjudicial para la persona en su crecimiento cuando se vive y se mantiene de forma exagerada y sin relación ajustada al presente. Defenderse sin una amenaza real o legítima es en sí mismo algo exagerado.

El sistema de defensa respecto a sí mismo es un conjunto de mecanismos interiores en interacción que se pone en marcha instintivamente para no sentir el sufrimiento y para proteger la vida en el corazón de la persona.

### **LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO**

---

- Descubrir los mecanismos de defensa o de protección frente a mí mismo que he puesto en marcha, para mi supervivencia.
- Conocer el origen de estos mecanismos y su evolución a lo largo de mi historia.

Para responsabilizarme de ellos y llegar a vivir una mayor libertad de ser y la armonización de toda mi persona.

### **EL CONTENIDO DEL CURSO (6 horas)**

---

Trabajar el sistema de defensa frente a sí mismo, a través de una serie de TPA:

- Mis defensas respecto a mí mismo.
- El origen de mis mecanismos de defensa.
- La evolución de mis defensas frente a mí mismo.
- Hacia una mayor libertad de ser.
- Hacia una mayor armonización de todas las instancias de mi persona.

Balance.

## **MARCO PEDAGÓGICO**

---

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido de un compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diferentes medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,..). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a una toma de decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

## **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

---

Este módulo está indicado para todas las personas, que deseen, trabajar su sistema de defensa, poner más orden en su vida, y llegar a vivir una libertad de ser.

Se requiere haber comenzado la formación PRH, y tener una cierta experiencia del análisis de las sensaciones y del trabajo sobre las dificultades.