

CARMEN TORRELLA ■ TERAPEUTA DE SALUD INTEGRAL

‘Si me conozco puedo cambiar’

CARMINA MARSÍÑACH

-¿Qué es el Eneagrama?
- Es una herramienta que habla de las estructuras de carácter. Según el Eneagrama hay nueve tipos de personalidad y allí estamos englobadas todas las personas. Eso hace que nos comportemos de una manera o de otra. Cuando la gente dice «yo soy así», ese «yo soy así» quiere decir que mi estructura me hace ir por ahí.

-¿Qué estructuras de carácter define este método?
- He cogido varios libros que hablan del método pero me he basado en uno de ellos: *El Eneagrama, Guía Fácil y Divertida* de Renee Baron y Elizabeth Wagele. Explica irónicamente las nueve estructuras. Habla del perfeccionista, el altruista, el ejecutante, el romántico, el jefe, el observador, el escéptico, el epicúreo y el mediador.

-¿Somos tan solo uno de ellos o podemos sentirnos identificados con varios?
- Todos tenemos un poco de cada uno. Para saberlo profundamente tendríamos que tener una gran capacidad de conocimiento personal y una gran capacidad de conocimiento del Eneagrama.

-No es un autoconocimiento inmediato ni fácil.
- Rápido no (ríe). No es difícil porque es una herramienta potente pero se llega a esto cuando ya llevas un tiempo de camino autoconociéndote. En un

PERFIL

Carmen Torrella es de Barcelona pero torrense de acogida. Es terapeuta de salud integral. En su trabajo combina la estética con la parte emocional de las personas a través del Tapping, estudios energéticos o Reiki. Ahora ha empezado a adentrarse en el mundo del Eneagrama. El martes realizará un taller en la Biblioteca Mestra Maria Antònia de Torredembarra.



La terapeuta integral Carmen Torrella en la Biblioteca Mestra Maria Antònia de Torredembarra. FOTO: ALBA MARINÉ

principio es para empezar a ver como yo me muestro ante el mundo. Viendo que te la «has pegado» bastantes veces es cuando piensas «quizás tengo que cambiar alguna cosa».

-¿Podemos cambiar nuestro carácter?

- Si yo conozco mi manera de ser puedo hacer cosas con eso. La idea del taller del próximo martes es que la gente se dé cuenta de eso, que somos mucho más que una estructura de carácter. Somos emociones, somos cuerpo, somos mucho más.

-¿Qué quiere conseguir en su primer taller de Eneagrama?

- Quiero darle importancia a la capacidad que tenemos las personas para aprender a conocernos, no al tipo de personalidad que tenemos. Y poco a poco empezar a darnos cuenta que nuestro carácter nos hace hacer las cosas de una manera determinada y si conozco mi ca-



Quiero que la gente se dé cuenta de la gran capacidad que tenemos para conocernos

rácter puedo cambiar mi forma de actuar.

-¿Actuamos por inercia?
Sí, muchas veces por automatismos o por reacción.

-Póngame algún ejemplo.

- Te hablo de mi estructura de carácter. Dicen –creo que lo tengo bastante claro pero todavía no me conozco tanto en esta herramienta–, dicen que el epicúreo es esta persona que no quiere vivir el dolor y huye de él. Me di cuenta de que mi manera de reaccionar ante el dolor era escapándome. Luego cuando me tocó vivir situaciones de duelo, y al haberlo trabajado a nivel profesional, he

comprobado que sintiendo y expresando el dolor era mejor que huir.

-¿Es un taller abierto a todo el mundo?

- Sí, forma parte de los talleres de Biblioterapia. Desde la primavera pasada realizo estos talleres mensuales. Hay sesiones de duelo y sesiones de crecimiento personal.

-¿Qué podremos encontrar en la segunda parte del taller?

- En marzo seguiremos profundizando en las estructuras de carácter a través de lecturas de fragmentos, debates, preguntas y juegos, dependiendo del interés de los asistentes.