



Antarayame®

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

ESTRATEGIA MILITAR CONTRA LOS ENEMIGOS DE LA FELICIDAD

Ésta es la única guerra lícita: una batalla incruenta contra los enemigos del desarrollo interior.

Los problemas psicológicos son el resultado de un bloqueo en la evolución interior de la persona, que le impide desarrollarse libremente y ser feliz. Una buena estrategia para eliminarlos restaura la fluidez necesaria que conduce al bienestar interior.

Para comprender el proceso de curación podemos utilizar la Metáfora del Guerrero: los problemas psicológicos representan al enemigo en el campo de batalla: un enemigo que nos impide avanzar en nuestro desarrollo personal y nos bloquea el camino hacia la felicidad.

Sufrir en silencio no arregla nada, el conflicto no se soluciona sólo, el enemigo continuará ahí, bloqueando y torturando hasta que hagamos algo para evitarlo. Hay que trabajar activamente para superarlo, hay que luchar contra el enemigo para expulsarlo de nuestro terreno y para impedir que bloquee nuestro camino. El que sufre debe convertirse en un guerrero fuerte e inteligente, que se maneje con valentía y audacia en el campo de batalla, y si es necesario, que sepa recurrir a un buen aliado: un buen profesional de la psicoterapia que le ayude a desprenderse de lo que no necesita. Pero, ¿cómo llevar a cabo esta batalla?

En primer lugar, realizaremos una primera aproximación al campo de trabajo y a las operaciones que serán necesarias para que la batalla sea fructífera. Esta fase corresponde a la logística, y es una fase preliminar, de exploración y estudio, pero necesaria para garantizar el éxito en la batalla. Cuando nos encontramos ante un conflicto psicológico debemos alejarnos un poco del campo de batalla para tomar perspectiva del conflicto. Este alejamiento emocional nos permite examinar nuestros puntos fuertes (en los cuales nos apoyaremos para luchar) y los débiles (que tendremos que proteger si no queremos que el enemigo penetre por ahí). El Autoconocimiento en esta fase es lo más importante para tener una visión general de lo que está ocurriendo.

Una vez realizada la fase exploratoria, con los datos recogidos comenzaremos a diseñar la estrategia: definiremos de qué forma podemos atacar al enemigo interior, qué vamos a hacer, durante cuánto tiempo, cuales serán las etapas, y cuál es el objetivo final. Es un diseño de lo que queremos que sea la batalla en sí, basado en las conclusiones obtenidas en la etapa logística.

Tendremos que utilizar la táctica para saber en qué momento y bajo qué circunstancias debemos llevar a cabo cada tipo de acción correctora; de qué forma sutil o contundente vamos a aplicarlas y con cuánta firmeza y suavidad vamos a actuar.



Antarayame®

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

Disponemos de una variedad de instrumentos o recursos técnicos que se pueden utilizar de formas diferentes y que constituyen las armas con las que vamos a luchar. Nuestra técnica consistirá en la elección de las diferentes formas en que usaremos los distintos instrumentos: qué armas utilizaremos y de qué forma las manejaremos. Estos son los cuatro principios básicos con los que contamos para plantear y llevar a cabo la batalla.