

PROCESO RADICAL DE CAMBIO

Ideas autoaplicables:

- El cómo **me percibo** determina el cómo **me siento**. Por eso es preciso, a veces, procurar y tratar de conseguir otra forma de verme, de percibirme y de contemplar lo que me pasa. Tengo que salir de esta visión personal que me empobrece y limita y así pensar de otro modo para llegar a sentirme de otro modo. Primer paso decisivo: el **abandono**.
- Y para hacer posible **este cambio** tengo que procurar alcanzar como base de operaciones una situación habitual de mayor bienestar, con independencia de la problemática concreta de la fobia u obsesión que padezca. **He de saber esperar** a empezar a sentirme mejor y percibirme yo en esos momentos. Y para lograrlo ¿qué hábitos he de desarrollar?, ¿Cómo posibilitar ese bienestar que me deje sensaciones positivas?
- **El conflicto psíquico** que se genera en mi vivir, es el que con tanta frecuencia, acarrea el dolor y el sufrimiento que le siguen. Pero comprender una situación y penetrar en el sufrimiento mediante una nueva mirada, con una nueva comprensión, es **el único modo de empezar a liberarme** de las consecuencias negativas del conflicto.
- Para **entender la situación** -conflicto, fobia, obsesión, etc.- hay que saber que esas molestas manifestaciones psicológicas son siempre la respuesta o salida a una situación emocional adversa, una reacción anormal ligada al hecho de moverme con el **yo social y no con el yo auténtico**.
- Es bueno preguntarme si esas manifestaciones verdaderamente dolorosas, son **reacciones normales** de la naturaleza humana ante estímulos concretos y habituales. Hay que procurar no juzgarlas por patrones rígidos que derivan de la valoración que vengo haciendo respecto a cierto entorno. La realidad, lo correcto es que lo que me pasa no es ni bueno ni malo, simplemente pasa, sucede.
- Así caminamos hacia la **banalización del problema**, y eso es ya un gran logro. Empezar a llamar a las cosas de otro modo que les quite la **carga de enfermedad**, y dejarlas sin más en **conflictos** que se dan porque se pueden dar en toda persona es un objetivo altamente deseable. Por ejemplo puedo concluir que mi obsesión o mi fobia simplemente son un ritual que he adquirido.
- También he de considerar que **no voy a conseguir explicarme todo lo que me pasa**. Eso es lo que corresponde a mi ser persona humana limitada. Por tanto, de nuevo **abandono**. Así conviviré más libremente con lo que me pasa sin inquietarme constantemente por la reacción obsesiva que se me escapa del propio control y/o que no sé explicarme. No tengo porqué **entrar tanto**, con el pensamiento, en los sucesos y

situaciones que me ocurren. Es bueno "pasar" algo más. Inténtalo, banaliza.

- La conducta obsesiva y fóbica es **una reacción que se da en el estado ansioso**. Por eso puedo tratar de reducir esas reacciones anómalas bajando el nivel de ansiedad **con la medicación, la relajación, la meditación, etc.** No hay que luchar contra la fobia/obsesión sino **contra la ansiedad, la depresión, el cansancio o la soledad**, que son los que la hacen brotar.
- Hay que escapar del engaño de que ya no puedo más, de que ya lo he intentado todo y tantas veces; por el contrario **tengo necesidad de moverme hacia otro enfoque y modo de vivir**.
- Al ir desmantelando el desenfoque en el abordaje del conflicto, **iré construyendo, en paralelo, el mundo personal** que había dejado vacío tantas veces: aficiones, gusto por el trabajo, cultivo del gusto por las cosas, recuperar lo que tengo abandonado diciendo que no llego (trato con los demás, deporte, lecturas, música, pintura, manualidades, labores, amistad, cultura, cultivo personal, dimensión trascendente, etc.)
- **Este cambio**, cuando lo logre, además de proporcionarme un modo de sentirme bien diferente y con ganancia, **me permitirá resolver, enriquecer y vivificar mis lazos con los demás** (familia, ámbito laboral, entorno social,...) en la medida en que esas relaciones se encontrasen empobrecidas por mi habitual y anómalo abordaje de los conflictos vitales.
- Es preciso partir de la **esperanza real** de que alcanzaré el bienestar. Y al "curarme" el vivir resultará de otro modo en el que yo voy asumiendo lo que me pasa sin fatalismo, con un rápido y razonable abandono de las situaciones en las que se manifiesta el conflicto y pasando a lo siguiente, que es el bienestar.
- Todo esto requiere la consideración y el trabajo personal, muchas veces con papel y bolígrafo, sabiendo que ponerme a la tarea cuesta pero compensa. Sacaré ideas nuevas, estrategias, actitudes y entusiasmos por el vivir.

Ideas sacadas del trabajo de igual título de Javier del Amo
Madrid - 2002

CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO
Dr. Manuel Álvarez Romero
Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla
Tif : 954270780
malvarez@psicosomatica.net
www.psicosomatica.net