

INVITACIÓN A LA PSICOTERAPIA

Con frecuencia las personas que acuden a una consulta de psicología empiezan diciendo: “Bueno, en realidad no se muy bien para qué vengo...no es que me pase nada no estoy loco ni nada de eso, pero me siento mal algunas veces...” y a partir de aquí empiezan a desgranar la historia que les trae. Cada persona puede tener múltiples motivos para necesitar en algún momento de su vida el consejo y apoyo de una psicóloga o psicólogo e iniciar un trabajo terapéutico que les lleve a resolver sus problemas, al autoconocimiento o al desarrollo y mejora de su personalidad. Sin embargo ir a una consulta de psicología despierta muchos miedos y empiezan a surgir ideas erróneas que pertenecen a nuestro inconsciente colectivo y nos alimentan desde la infancia: “ si pedimos ayuda somos débiles”; “ hay que aguantarse cuando se está mal”; “solo los locos van a las psicólogas/os”... El mensaje mas difundido en esta sociedad es: deberíamos ser perfectos, llegar a todo, ser los mejores, fuertes y resolutivos, nunca estar tristes, nunca sufrir, nuestro poder, el poder del ser humano, es ilimitado; ¿como compatibilizar este mensaje ideal con la experiencia real, cotidiana, del desengaño, la frustración y el sufrimiento psicológico y emocional? y ¿como contravenir esta programación de superhombres y supermujeres pidiendo ayuda ante el malestar?.

Cada día hay mas personas que desean sentirse bien y enfrentar sus conflictos y se atreven a saltarse la norma "tengo que ser perfecto/a" ¡Enhorabuena! la valentía de reconocer el problema y pedir ayuda es el primer paso hacia la salud mental. Las mujeres a las que tradicionalmente se les ha permitido en la educación estar mas en contacto con sus emociones, ser más "débiles" que a los hombres son las pioneras en pedir el acompañamiento de un/a terapeuta experto/a en la resolución de sus malestares. Los hombres deben luchar contra la rigidez emocional que predica no sentir malestar y acoraza el tórax literalmente, creando una caja de caudales en las que se guardaran para siempre las emociones de todo tipo. Afortunadamente en el siglo XXI una nueva raza de hombres aparece de esos que "tienen su lado femenino" que no quiere decir ni mas ni menos que tienen emociones, sensibilidad y a veces también se sienten mal.

El ser humano está en permanente evolución y la relación con el entorno en diferentes etapas de la vida pueden suponer retos adaptativos que en ocasiones se abordan de forma individual o con ayuda de la familia y amigos, un problema de amor, una tristeza pasajera, una frustración laboral pero cuando los síntomas de malestar emocional o psicológico persisten durante un tiempo y con intensidad es aconsejable acudir a un experto. La ayuda de las personas cercanas es crucial muchas veces para empujar a alguien a acudir a un especialista, para apoyar el proceso terapéutico y de hecho los pacientes con una pareja colaboradora, unos padres o hijos respetuosos con sus dificultades o un grupo de amigos que esté “ a las duras y a las maduras” tiene algo más a su favor en el trabajo terapéutico que alguien aislado y desarraigado aunque resaltemos que muchos pacientes acuden a una terapia precisamente para dejar de estar solos, encontrar por fin una pareja adecuada o mejorar las relaciones familiares. Desafortunadamente en un gran número de caso los problemas llegan a las consultas con un tiempo muy superior al aconsejable meses o incluso años después de haberse iniciado.

El psicólogo/a facilita la tarea, acompaña a la persona en la resolución de su trauma, miedo o problema y lo hace de forma diferente a la ayuda que los amigos o familiares puedan prestar, ya que cuenta con las herramientas terapéuticas específicas de la profesión psicológica, estas son diversas y abarcan al ser humano en todas sus facetas, mental, conductual, emocional, psicofísica y actualmente incidiendo como otras terapia médicas lo han hecho antes (la acupuntura ú homeopatía) en la cualidad energética del ser. A veces alguien manifiesta "Yo también tengo mucha psicología" ¿Alguna vez oímos el término "tengo mucha arquitectura"? Las personas podemos adquirir conceptos y conocimientos tal vez muy amplios de los diferentes estilos de construcción y podemos desarrollar la capacidad para apreciar la arquitectura específica de cada parte del planeta pero solo con estudios, dedicación específica y muchos años de experiencia profesional llegaríamos a diseñar algo como el **Gúgenheim(CORREGIR)**. Por ello las psicólogas y psicólogos conscientes y experimentados pueden aportar su forma especial de percibir y tratar los problemas de las personas que facilita muchas veces la construcción-reconstrucción del individuo donde antes había problemas y hacerlo de una forma diferente y única.