

La psicoterapia no te crea ni te destruye, te transforma



La psicoterapia no te crea ni te destruye, te transforma. Esto no es extraño si tenemos en cuenta el efecto que produce la terapia psicológica en nuestra manera de pensar, en nuestra manera de sentir y emocionarnos, así como en la forma que tenemos de comportarnos.

Estos cambios se reflejan a nivel cerebral por su carácter duradero, ayudando a que nuestro cuerpo y nuestra mente sintonicen la misma frecuencia gracias a la coherencia psicológica que conseguimos a través de ella. Estas afirmaciones no son fruto del azar o de una opinión sino que tienen su fundamentación en estudios de neuroimagen, aunque esta sea una afirmación que haya que tomar con cautela para no pecar de reduccionistas.

Es cierto que sabemos menos de nuestro cerebro que del planeta Marte, pero en la actualidad y gracias a los avances tecnológicos que nos permiten visualizar nuestra actividad cerebral, **podemos obtener datos sobre cómo se transforma nuestro cerebro al acudir a terapia.** Veamos más sobre esto...

Los maravillosos cambios que produce la psicoterapia

La relación entre los cambios mentales y los cerebrales es **bidireccional**. Esto quiere decir que, por ejemplo, cambiar nuestros pensamientos puede transformar nuestro cerebro y viceversa. No obstante, aunque aún no podemos afirmar con plena seguridad cuáles son estas modificaciones, tenemos pistas de ello:

- El estudio de Wiswede y colaboradores halló **cambios en la hiperexcitabilidad del sistema límbico de pacientes depresivos tras ocho meses de psicoterapia de corte psicodinámico**.
- Otros de los estudios que referimos asocian los cambios cerebrales que acompañan a la mejoría de psicoterapia **en casos de depresión a una variación en las zonas involucradas en la resolución de problemas, la autopercepción y el control emocional**.
- En casos de ansiedad como las fobias, el pánico o el estrés postraumático también se han observado cambios neuronales en las personas que acuden a terapia, concretamente en el sistema límbico, en zonas temporales y frontales, etc. Por supuesto, esto dependerá del problema origen y de su etiología.

Los beneficios que las personas que han recibido un apoyo psicológico adecuado se traducen en la mejora de su bienestar personal a todos los niveles. Ahora, **la evolución depende en gran parte de que la persona quiera mejorar**. Hay un chiste muy acertado que nos ayuda a comprender esto: *"Cuántos psicólogos hacen falta para cambiar una bombilla? Sólo uno, pero la bombilla ha de querer cambiarse"*.

Es verdad que podemos encontrarnos con psicólogos negligentes, pues al igual que en cualquier otro oficio existen personas que no desempeñan bien su labor. Por eso **a la hora de acudir a**

terapia para evolucionar debemos buscar muy bien al profesional con el que queremos trabajar, dejando a un lado la opción de aquellas personas que trabajan ofreciendo psicoterapia sin ser psicólogos o psiquiatras, así como aquellos que realicen mala praxis.

A veces el apoyo de un psicólogo es esencial para superar ciertas dificultades

El apoyo de un psicólogo es clave a la hora de darle coherencia a nuestras dificultades y así articular su superación. **No siempre que necesitamos terapia tenemos un trastorno mental ni la psicología se basa en el sentido común.**

Tampoco el psicólogo es descubrir cómo somos si no se lo contamos y ni por asomo se pasa el día analizando a los demás (*de hecho, psicoanalizar solo lo hacen los psicoanalistas y para ello necesitan realizar una costosa labor terapéutica*).

Para finalizar cabe destacar otra falsa creencia demasiado enquistada en la mente colectiva: **ir a psicoterapia equivale a hablar con un amigo y, por lo tanto, no tiene sentido ponerse en manos de un psicólogo.** Tal y como afirma Nathan Feiles, esta desacertada idea presenta dos problemas fundamentales:

- No todas las personas tienen un buen amigo cercano al que acudir.
- Desahogarse y hablar es bueno y, de hecho, constituye una parte importante de la psicoterapia pero no la única. Sin embargo, aunque este acto puede ser útil para aliviar el estrés, si es mal gestionado puede ocasionar problemas. No podemos dejar de atender a ciertos procesos cognitivos y emocionales que acompañan a

nuestro problema.

El psicólogo psicoterapeuta es una persona con gran formación cuyas habilidades van más allá de las escucha ordinaria y de una conversación íntima. Su objetividad y sus conocimientos le hacen conseguir un marco equilibrado y de referencia que le permite desenredar nuestro nudo y guiarnos en el camino que reclamamos.

Esta son falsas creencias que debemos desterrar y que nos ayudarán a tener más claro el trabajo con el que conseguiremos avanzar. Por eso si nuestra inquietud es acudir a terapia por cualquier tipo de dificultad que sintamos, es bueno pedir ayuda al profesional con el que contactemos para derribar esos falsos mitos que nos impiden liberarnos de las expectativas y aprender del proceso psicoterapéutico.

Para finalizar y con la intención de ponerle el broche de oro a este artículo, os dejamos un corto animado que ilustra maravillosamente la labor del psicólogo:

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).