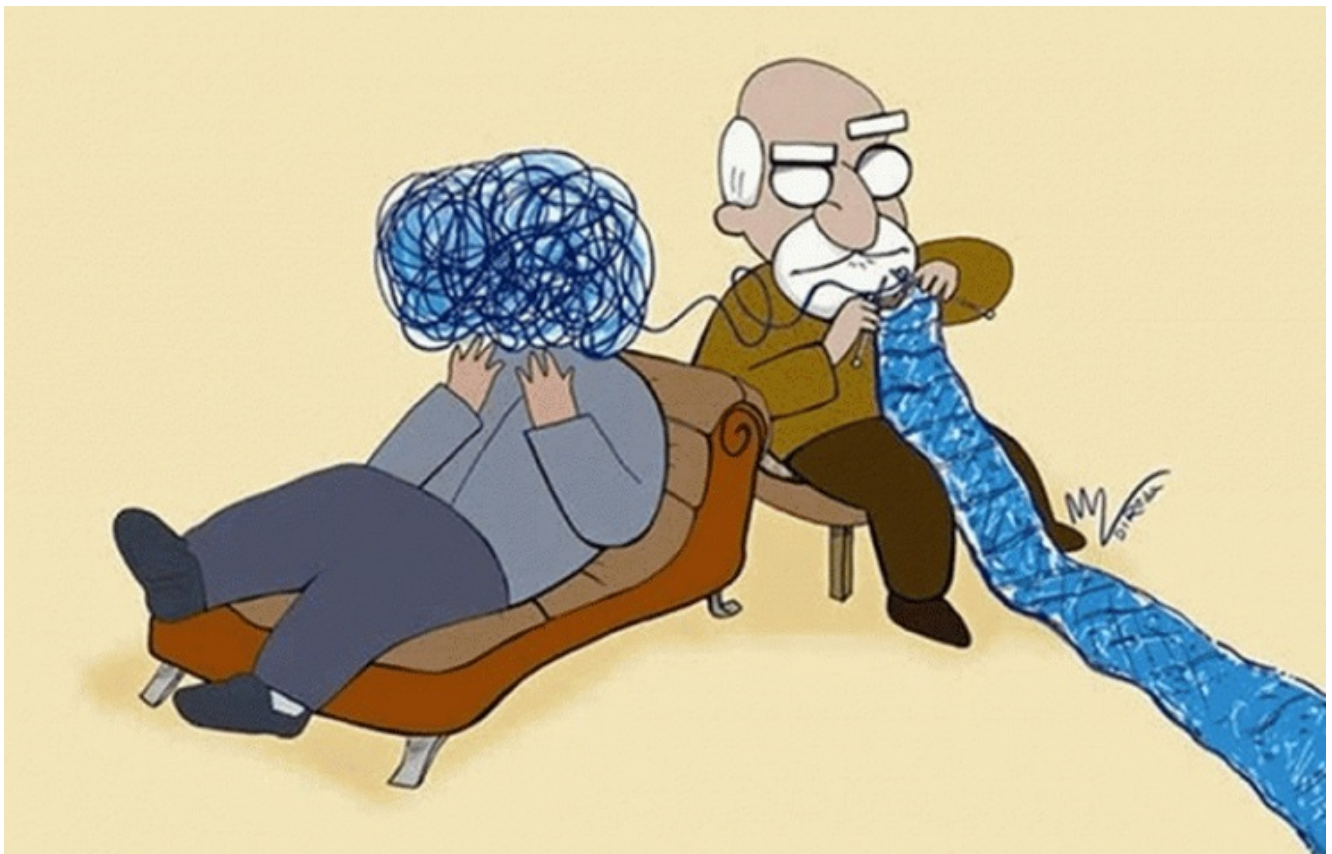


Voy al psicólogo y no estoy loco

“Voy al psicólogo y no estoy loco. Además, loco es una etiqueta figurativa descalificadora que nadie debería usar para denominar a las personas con problemas mentales. Yo, voy al psicólogo a que me ayude a cambiar mi bombilla, esa que parece estar fundida por las circunstancias.

Voy al psicólogo porque necesito ordenar mis pensamientos. Voy al psicólogo para manejar mis emociones y aprender a vivir mejor. Voy al psicólogo porque me hace sentir bien, porque me ayuda a adquirir recursos para hacer frente a la vida y buscar el bienestar.



Conozco el sonido de las piedras golpeando mis pies y estorbando mi camino, conozco la abrasadora sensación de no encontrar sentido a la vida, de no poder ponerle nombre a los sentimientos, de no parar de pensar que todo puede ir mal, de

no encontrar salida al callejón de la vida”.

Este podría ser el discurso de cualquier persona que acude a terapia. Da igual los motivos que te lleven a acudir a terapia, NO HAY NADA NEGATIVO EN HACERLO. Todo lo contrario, se requiere mucha valentía para dar el paso y permitir que un profesional te ayude a desanudar los enredos más íntimos.

El estigma de la salud mental

Ir a terapia está mal visto. De hecho, si lo haces, parece que la sociedad te señala con el dedo. Sin embargo, como muchos profesionales señalan acertadamente, no hay que tener cáncer de útero para ir al ginecólogo. ¿Por qué no acudimos al psicólogo cuando nos sentimos mal (léase ansiosos, angustiados o bloqueados)?

Voy al psicólogo para mejorar, adquirir más conciencia y con herramientas solucionar todo aquello que no me funciona en la vida

Quizás porque superar ciertos problemas no es tan fácil como que te den una pastilla. Quizás porque vivimos en la sociedad de las soluciones rápidas y la búsqueda de la píldora de la felicidad. Quizás porque desdeñamos con demasiada facilidad la importancia que tiene elaborar un dolor interno al que no sabemos ponerle nombre.

Ocurre que tenemos una enorme sensación de invulnerabilidad hacia los problemas psicológicos. Las dificultades emocionales nos parecen secundarias y, por ello, no nos permitimos profundizar en ello. Es más, hacerlo nos parece un signo de debilidad.

Nos llevamos las manos a la cabeza cuando la infección es más complicada de sanar, pero no nos percatamos de que, obviamente, si hubiésemos hecho caso a tiempo a los síntomas y

signos que nos indican que algo no iba del todo bien, entonces no se habría extendido el dolor de esa manera.

Hay que ser muy valiente para no ignorar una punzada en el estómago de nuestras emociones. Hay que ser muy valiente para abrir nuestra mente y nuestro interior a un profesional. Hay que tener mucho coraje para reconocer que hay algo que tenemos que cambiar.

Hay que ser increíblemente fuerte para tener el valor de transformarse y trabajarse. Es un logro psicológico reconocer esto y darnos la oportunidad de manejar nuestras expectativas

Porque a menudo las preguntas son las que encuentran la clave de nuestro avance. Porque 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.

Lo que conseguimos a través de la psicología en terapia va mucho más allá de una escucha ordinaria. No es una conversación íntima al uso. Se trata de cambiar la bombilla desde un marco equilibrado que se estabiliza a partir de la objetividad.

Los conocimientos y las técnicas tienen su referencia en investigaciones científicas, lo que le confiere solidez al proceso terapéutico

Ahí está la clave del mérito psicológico, en acompañar profesionalmente en la búsqueda de respuestas, en la creación de preguntas, en el conocimiento de las emociones, pensamientos, cualidades, recursos y patrones viciados. Este, por lo tanto, es un bonito camino para quien tiene el coraje de transitarlo.

Fuente: lamenteesmaravillosa.