

# ¿Cuándo y por qué ir a TERAPIA?



**Apuntes para la reflexión**

La autora aborda los elementos que dan sentido al encuentro psicoterapéutico, describiendo las razones y las circunstancias que pueden ser consideradas para buscar participar en un proceso como éste. Reflexiona sobre las posibilidades de crecimiento y desarrollo que puede traer a la vida de una persona el acudir a este tipo de apoyo en ciertos momentos particularmente difíciles de la vida. Se plantea el proceso de psicoterapia como un espacio de cambio, de construcción de significados nuevos, de enriquecimiento en las diversas áreas de la vida.

### Tania Zohn Muldoon

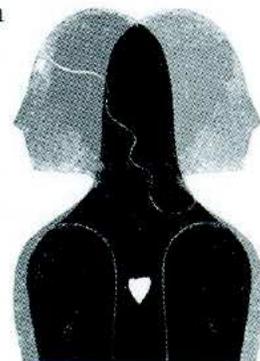
Licenciada en Psicología y Maestra en Terapia Familiar; trabaja en el Iteso en la Maestría en Psicoterapia. Consulta privada en psicoterapia.

Correo electrónico:  
tzohn@iteso.mx

## ¿Cuáles son las circunstancias que me pueden llevar a buscar un proceso de psicoterapia?

Todos hemos tenido que enfrentar situaciones difíciles y dolorosas en nuestras vidas. A lo largo de nuestro camino por la vida, vamos experimentando distintos acontecimientos que nos marcan, que nos ponen a prueba, que cambian nuestro rumbo. Muchas de estas situaciones las vamos enfrentando y resolviendo de manera constructiva, somos capaces de reconocer lo que sucede, identificar el sendero de la solución y de poner nuestros recursos en marcha; de esta manera, podemos salir adelante y seguir, sin que aquella circunstancia o problemática se arraigue en nosotros y tenga efectos negativos posteriores. Por otra parte, existen situaciones en nuestras vidas con las cuales sentimos que no podemos lidiar, que rebasan tanto nuestra comprensión de las cosas, como nuestros recursos para ir más allá de nosotros mismos, para restaurar un equilibrio, un estado de bienestar psicológico, social y emocional.

Es en esos momentos y circunstancias cuando se vuelve muy importante reconocer que tenemos la necesidad de hacer algo distinto, de buscar formas alternas para lograr resolver eso que nos pasa, para resarcir y transformar la manera en que vivimos y experimentamos nuestra vida, para encontrar un camino de recuperación de nuestro ser, de nuestro desarrollo; reconocer, sobre todo, que no lo podemos hacer solos. Es posible que no lo alcancemos a ver de manera clara, tal vez porque pensemos que nosotros mismos lo tenemos que resolver, porque nos apena buscar ayuda, porque vemos esta posibilidad como un signo de debilidad de nuestra parte, en fin. Esto nos lleva a estar cada vez más inmersos en la situación problemática, porque no sólo la estamos padeciendo sino que además existe en cierto modo una negación de aquello que ocurre y de la oportunidad de resolverla haciendo algo diferente, algo que implique abrirnos.



El tomar la decisión de emprender un proceso de psicoterapia, implica entrar a construir una relación a través de la cuál podamos tomar conciencia de nuestra problemática, así como de los recursos que tenemos para enfrentarla y desde luego, de las limitaciones que nos impiden lograr un cambio.

La psicoterapia es un proceso relacional que puede darnos elementos para desarrollar un conocimiento distinto de nosotros mismos. Buscar una mejor integración de las dimensiones de nuestro ser, de nuestra parte afectiva y cómo es que la vivimos, de la manera en que establecemos las relaciones con los demás (especialmente con aquellos que nos son más significativos), de la forma en que construimos y sostenemos nuestras ideas y creencias y de los modos en que actuamos en los diferentes contextos en donde desarrollamos nuestra vida.

Este entendimiento propio no sólo puede favorecer la resolución de ciertos problemas psicológicos específicos, sino que puede ayudarnos a entender el por qué y para qué de nuestras formas de ser, de sentir, de actuar, de pensar, de interactuar y de ser en el mundo. En términos generales, puede ayudarnos a identificar aquellos patrones de vida que nos hacen daño y que podemos cambiar, aprendiendo formas nuevas de vivir y experimentar.

Cuando participamos en un proceso de psicoterapia, tenemos la oportunidad de descubrir que tenemos formas de proceder que en lugar de facilitar nuestro desarrollo y crecimiento, se han convertido en obstáculos que se oponen a la unidad de nuestra personalidad. Y lo más interesante es que estas formas de proceder aparentemente inadecuadas, tienen un sentido. Así, lo importante es entender que ese sentido tiene un significado y que este se puede descubrir si otra persona, como el psicoterapeuta interviene como mediador en el auto conocimiento. La realidad puede ampliarse cuando en la interacción, desde una perspectiva distinta, otro observador nos ofrece su mapa de la realidad.

### **¿Por qué tendría que acudir a psicoterapia para resolver mis problemas?**

Muchas veces sentimos que ya no podemos más, vivimos abrumados y saturados con nuestras circunstancias, con nuestras vidas, con las situaciones que tenemos que enfrentar. Dejamos de saber con claridad qué queremos y cómo conseguirlo, porque nos vemos sobrepasados por lo que nos ocurre, llenos de pensamientos e ideas que nos generan sentimientos y vivencias negativas, hacia nosotros mismos, hacia los demás; nos vamos aislando del mundo.

En este contexto, tener la posibilidad de estar con alguien que nos escucha, que comprende lo que nos sucede sin juzgarlo, que puede dar una visión distinta, ampliar la nuestra, puede resultar muy constructivo, puede favorecer el “desatorar” aquello que nos mantiene sin movimiento.

### **¿Estoy tan mal que necesito psicoterapia?**

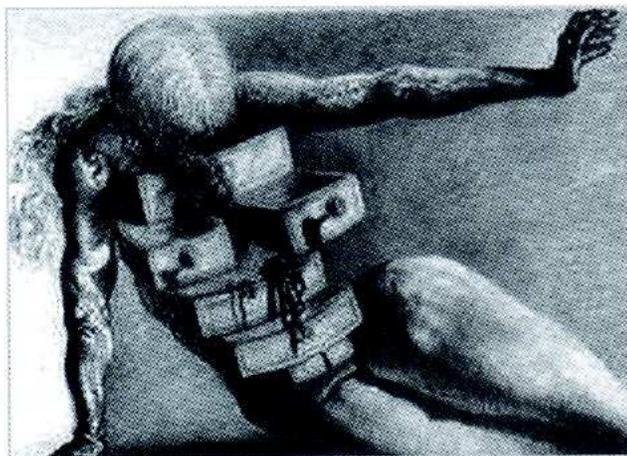
Muchas personas tienen la idea de que la psicoterapia es únicamente para aquellos que están “muy mal” ó “enfermos”. Aquí es importante comprender que la psicoterapia es una opción, una alternativa de autoconocimiento, de reflexión personal, una oportunidad de revisión de aquellos elementos de nuestra forma de vivir que están obstruyendo nuestro crecimiento, nuestro desarrollo, nuestras posibilidades. Implica un proceso de descubrimiento de las maneras en que experimentamos los problemas y las situaciones que nos resultan difíciles, así como de los patrones de respuesta que tenemos ante esto, de los mecanismos que usamos para intentar resolver lo que nos aqueja. También conlleva un reconocimiento de los mecanismos con los que logramos evadirnos, escondernos, mentirnos; de los miedos que nos paralizan, de los argumentos que utilizamos para no ir más allá de aquello que nos frena. La psicoterapia es un proceso que señala y abre una serie de caminos para el cambio.

Por medio de la psicoterapia podemos establecer y mantener un acercamiento esencial con

los otros y con el mundo que nos rodea, tomando conciencia de nuestra interacción y actuando para un crecimiento y desarrollo en común con otros. La psicoterapia aumenta nuestra conciencia, revelándonos potencialidades y sentimientos verdaderos que hacen posible una valoración distinta de nuestras relaciones, nuestros afectos, nuestros pensamientos y nuestras actividades.

Todos los seres humanos en algún momento de nuestra vida sentimos circunstancias que nos atorán, que no nos permiten avanzar. Parte del proceso mismo de la psicoterapia es comprender que lo que nos ocurre, lo que nos preocupa es parte de la vida. El comprender esto, nos da la posibilidad y la libertad de abordarlo desde una perspectiva más sana, sin prejuicios acerca de nuestra problemática.

Tenemos que saber que el ideal de la “normalidad” es simplemente eso, un ideal. Lo que va a marcar nuestro proceso, nuestro trabajo de cambio personal tiene que ver con nosotros mismos, con la forma en que vamos viviendo y creciendo. Algo esencial es comprender que la vida está todo el tiempo en movimiento y que muchas veces no sucede lo que nosotros creemos —o queremos— que debería suceder (no tiene que haber un momento “adecuado” para tener pareja, para tener hijos, no hay un momento específico o “mejor” para estudiar una carrera, etcétera).



“La irritabilidad, el enojo, la fatiga, el insomnio, la tendencia a la bebida, los dolores de cabeza, la tristeza, nuestras inhibiciones y fracasos en el trabajo son señales de alarma que advierten que hay una situación a resolver”

A través de un proceso de psicoterapia podemos entender con mayor claridad cómo nos sucede lo que nos sucede, lo que nos ha sucedido, por las circunstancias que sean, las particulares de cada quién, y entonces a partir de esta revisión, de esta reflexión ahora sí, tomar la posibilidad de decidir, dándonos cuenta de hacia donde queremos dirigirnos. Una parte esencial del proceso psicoterapéutico tiene que ver con el asumir la responsabilidad por nuestra vida, por nuestras decisiones.

### **¿Entonces cuando debería de buscar un proceso de psicoterapia?**

Aunque siempre sería mejor prevenir, no siempre estamos dispuestos a hacerlo, así que tomando en cuenta esto, podemos decir que habría que considerar buscar este tipo de apoyo cuando llega el momento en que sentimos que ya no podemos resolver algún problema o situación de la vida.

Las distintas problemáticas que sufrimos, tales como la irritabilidad, el enojo, la fatiga, el insomnio, la tendencia a la bebida, los dolores de cabeza, la tristeza, nuestras inhibiciones y fracasos en el trabajo, entre muchos otros, son señales de alarma que advierten que hay una situación a resolver, debemos considerar estas manifestaciones como indicadores de que algo no está fun-

cionando de manera adecuada. Muchas veces, a partir de estas molestias, es que podemos tomar la decisión de buscar ayuda, de encontrar soluciones a los problemas.

**“La psicoterapia puede ser concebida como un proceso de transformación de nuestros significados”**

Entonces, deberíamos recurrir a psicoterapia cuando estemos viviendo circunstancias o problemas que nos generen el malestar o el sufrimiento suficiente como para solicitarla. También podemos considerar el hecho de que podríamos querer asistir a un proceso de psicoterapia para aprender a conocernos, para tener una conciencia y una visión más clara de nosotros mismos. En cualquier caso, el objetivo de la psicoterapia tiene que ver con el cambio y la transformación

Un elemento importante a considerar es el tiempo que tenemos con esa problemática, a la que no le podemos dar solución o respuesta. Conforme un problema se va instalando, va generando un desgaste mayor, requiriéndonos de mucha energía para estar sobrellevando esa circunstancia, lo cuál va haciendo que nuestros recursos se vean cada vez más mermados, y esto tiene un efecto en diversas áreas de nuestra vida.

El proceso de cambio no es algo fácil, porque a pesar de que sufrimos nuestra circunstancia, lo cierto es que ésta tiene un sentido en nuestra vida y muchas veces la problemática que vivimos acaba formando una parte importante de nuestra propia identidad. De tal manera que el

cambio muchas veces es vivido como una amenaza, como una pérdida de algo que había venido definiendo nuestro ser, que tiene un significado fuerte.

En el proceso de psicoterapia lo que se pretende es dar un nuevo significado a las tendencias “poco sanas” a través de las cuales se evidencian ciertos elementos de la vida de la persona. La psicoterapia puede ser concebida como un proceso de transformación de nuestros significados.

### **¿Para qué hablaría de mis problemas?**

Al permitirnos hablar de los nuestros problemas, tenemos la posibilidad de entender mejor lo que está sucediendo y aprendemos a manejar los conflictos y a encontrar soluciones nuevas, distintas. En el proceso de estar hablando y escuchándonos a través del otro, se van reorganizando las ideas y logramos hacer una conexión profunda con nuestros sentimientos, lo cuál facilita que podamos llegar a significados y sentidos alternativos.

Al hablar de los problemas, se entienden mejor. Los analizamos y procuramos resolverlos. Cuando hablamos acerca de lo que nos pasa, de la manera en que estamos viviendo y experimentando, podemos darnos cuenta de que hemos construido un relato sumamente gastado y desgastante, y que esa no es la única manera en que podemos vivir ni entender las cosas que nos ocurren o nos han ocurrido, que existen formas diferentes de posicionarnos y de reconstruir nuestra propia perspectiva.

En el contexto de la psicoterapia se construye una relación muy distinta a la del mundo “de afuera”. Una relación basada en la confianza, en la aceptación de lo que somos, en el reconocimiento de nuestras posibilidades y recursos. También, una relación en donde podemos cuestionar y confrontar las formas en que elegimos vivir y donde se da el espacio de poder considerar otras opciones, más constructivas, más enriquecedoras. ☺

## Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué tanto considero que conozco mis recursos, mis posibilidades de resolver problemas?
2. ¿Qué tan firme o rígido soy en mis ideas, en mi manera de hacer las cosas? ¿Qué tanto considero que solamente yo puedo hacer *bien* las cosas y no permito que otros me apoyen? ¿Qué consecuencias tiene esto en mi vida, me aísla de los demás, construyo relaciones que me son dañinas?
3. ¿Qué hago cuando me siento triste, enojado, molesto, frustrado? ¿Cuáles son mis reacciones habituales? ¿Estas reacciones me generan bienestar o más bien refuerzan mi situación de desgaste?
4. ¿Soy capaz de reconocer cuando no puedo enfrentar una situación de manera constructiva? ¿Me permito pedir ayuda a otros, me permito expresar y compartir lo que me pasa con otros?

## Bibliografía

- Mahoney, M.J. (2005) *Psicoterapia Constructiva. Una guía práctica*. Barcelona. Paidós.
- Szydlo, D. y Beristáin, C. (2001). *Para entender la Psicoterapia*. México. Colección Psiquiatría, Psicología y Medicina.

