

¿Necesito Terapia?

Hay etapas de la vida en donde no podemos con todo y necesitamos ayuda terapéutica. Algunos pueden disuadirnos con frases como “un psicólogo es un amigo caro”. Craso error. Los amigos no tienen la perspectiva y la caja de herramientas de un profesional entrenado durante años. Abrirse a un proceso terapéutico es animarse a crecer emocional e intelectualmente, además de mostrar voluntad para trabajar en equipo.

Empezar terapia es un proceso que empieza por detectar el motivo por el cual necesitamos consultar.

Motivos por los cuales una puede necesitar terapia:

- No me siento en control de mis emociones, los ánimos caen cada día más u oscilan mucho a pesar de todos los intentos por estar mejor.
- Me siento estancada, no logro hacer un cambio laboral o en los vínculos afectivos.
- Estoy desconectada social y emocionalmente de los demás
- Convivo con una persona muy demandante, con problemas físicos o psicológicos.
- Otros: pérdida de trabajo, gran oportunidad o de pareja. Falta de concentración, ansiedad, depresión, estrés, *burnout*, adicciones.

Si persiste la duda sobre consultar o no a un profesional, lo mejor es hacerlo. En especial si afecta a dos o más áreas de vida, si el problema data desde hace varios meses y si ha disminuido mi nivel de funcionalidad diario.

Es muy importante definir el motivo de consulta para trabajar de inmediato con el psicólogo: “no puedo viajar sola en transporte público”, “me llevo mal con mi jefe pero necesito la plata”, “estoy deprimida, no sé por qué”, “estoy ansiosa e hiperactiva y no

logro hacer las cosas de la casa o trabajo o estudios”, “mi pareja está distante, eso me tiene angustiada”, “murió un ser querido, no tengo fuerzas”.

Una vez establecido el motivo de consulta, el siguiente paso es buscar al terapeuta ideal para una.

Dónde encontrar un psicólogo confiable:

- Si tenemos **amigos o familiares** que están en terapia y que los vemos mejor, pedirles el dato del profesional que consultan.
- Si estamos con el presupuesto ajustado, consultar a los **profesionales de la cartilla** de la obra social o medicina prepaga. No subestimarlos, ¡al contrario! No es fácil ingresar como profesional, hay muchos requisitos que cumplir como probada experiencia.
- **Consultar la tarifa.** Los psicólogos suelen tener una tarifa más baja para algunos casos o en determinados días u horarios. Consultar antes de descartar a profesionales que admiramos pero que creemos inaccesibles desde el punto de vista económico.
- Preguntarle al terapeuta sobre su formación, experiencia y todo lo que uno considere importante. Registrar **cómo es el trato**, cómo se siente una en la charla telefónica o en el primer encuentro. Confiar en la intuición y no volver a verlo si nos hemos sentido incómodos.

Otro paso importante es elegir la corriente terapéutica, variable que la mayoría ignora o pasa por alto.

Qué corriente terapéutica elegir:

- **Psicoanálisis:** si uno percibe que hay cosas en la vida que se manifiestan por obra de una motivación inconsciente, entonces se sugiere ir por la vía del psicoanálisis, escuela que desarrolló Freud. La línea Lacaniana, otra rama a tener en cuenta, tiene

intervenciones más duras y es para quienes desean activar un cambio radical. En ambos casos el objetivo es encontrar la verdad profunda del paciente.

- **Cognitiva-Conductual:** Si uno desea tratar temas muy puntuales como fobias o depresión, la sugerencia es elegir esta terapia. Aquí se trabaja con los pensamientos conscientes y se descarta la intervención del inconsciente así como ir al pasado remoto de la infancia.
- **Sistémica:** Si uno quiere trabajar con los vínculos familiares, lo ideal es la terapia sistémica donde los conflictos se observan dentro de la trama de vínculos.
- **Gestalt o transpersonal:** hay personas que necesitan una mirada más amplia que incluya un sistema de creencias espiritual. Si uno cree, por ejemplo, en vidas pasadas o en la práctica del reiki, se beneficiará de esta terapia más ecléctica y menos dura.
- **Otros:** hay profesionales que tienen un enfoque ecléctico, que adapta las herramientas y estrategias de trabajo según el perfil y demanda de cada paciente o consultante.

Dentro de las corrientes enumeradas no solo hay terapia individual sino también de pareja, grupal y orientación a padres. Será el psicólogo quien derive, de ser necesario, hacia alguna de estas opciones.

Todos necesitamos ayuda en algún momento de la vida. Reconocerlo es el primer paso a vivir una vida más sana, productiva, plena. La clave del éxito, en cualquier tratamiento que encaucemos, es la relación con el profesional. Por eso es importante que registremos si estamos frente a una persona empática y confiable.

Una sugerencia que es *oro en polvo* para el psicólogo con el que comenzaremos el tratamiento: contarle qué nos gustó y no nos gustó de los recorridos terapéuticos anteriores.

Por último, no resignarse si demoramos en dar con el profesional adecuado. Como dijo Freud, “He sido un hombre afortunado en la vida: nada me fue fácil”.