



Amor González Sánchez

Terapia

Con charlar no basta.

Antes de empezar

- ¿Cómo te imaginas que va a ser tu terapia?
- ¿Qué te gustaría conseguir?
- Dicho de otra manera, si yo fuera tu terapeuta, ¿cómo sabría que la terapia ha sido útil? ¿De qué manera habría cambiado tu vida?
- Describe, aunque sea hoy un sueño inalcanzable que no te permite expresar, ¿Cómo te gustaría que fuera tu vida? ¿Qué te gustaría que ocurriera, tus anhelos y tus miedos?

Intenta salir del "me gustaría encontrarme bien" o "no quiero seguir sintiéndome mal o culpable o ansiosa..."

- Prueba a ver que te sale cuando te planteas cómo sería mi vida, de qué estaría hecha: "Si estuviese bien, entonces haría ..., si no tuviese miedo... entonces iría,"
- Habla de ellos con tu terapeuta en la primera sesión.

Explora qué plan, qué hoja de ruta tiene preparada para ti.

Tu psicólogo/a es experto/a en su profesión, tú especialista en tu vida.

Ahora te invito a descubrir qué tipo de terapia estas buscando y qué tipo de paciente quieres ser.

Sigue leyendo.

•

Hay muchas maneras de vivir pero principalmente dos formas de venir a terapia: como si fuera al dentista o como si fuera al dietista.

DENTISTA

Visita a tu dentista cuando tengas un problema bucal, una caries, piorrea o halitosis, etc.

Coges cita, llega el día y vas con más o menos nerviosismo, te sientas en el sillón y abres la boca.

Soportas las intervenciones y con suerte la anestesia te evitará el dolor.

Todo queda en un mal rato en el que tu te sometes a la acción del profesional.

Cuando sales de ahí, la carie ya no está o tu problema de ortodoncia está en proceso, **solo es cuestión de tiempo y de dinero.**

DIETISTA

Tiene sobrepeso y tu médico de cabecera te remite a la consulta del especialista.

Después de hacer un diagnóstico que incluye mediciones y análisis, tu médico te recetará una dieta, acompañada de recomendaciones para modificar tus hábitos de ingesta y la realización de ejercicio.

Te asesora y te informa del valor nutricional de los diferentes grupos de alimentos.

Trabaja contigo para planificar una dieta saludable a la vez que apetitiva.

Fijas objetivos a conseguir y la cita de la próxima visita.

Cuando sales de la consulta del endocrino llevas en la mano uno cuantos papeles y los mismos kilos que cuando entraste.

Ahora te toca a ti.

Terapia, cuando charlar no basta.

¿En qué se parece lo que tu espera de la terapia, como ir al dentista o como ir al dietista?

Realmente si te dieran a elegir, ¿cómo te gustaría que fuera?

Contarle tus problemas a un profesional, buscando las **causas** de lo que te que ha ocurrido en el pasado (mi padre nos maltrataba, mi marido me engañó, ...), en las **deficiencias** que presupones que hay en ti (soy tímida, no sé vivir sola, soy aburrida, ...) en **lo difícil y duro que es tu situación actual** (no sé poner límites, no encuentro trabajo, mis hijos son unos desagradecidos...) intentando **entender los porqués** que a diario te martillean (por qué a mí, por qué yo, no es justo...) seguro que tiene un efecto tranquilizador y reconfortante. A corto plazo.

Terminarás la sesión con cierta sensación de bienestar, de que algo ha cambiado, de que al menos alguien te ha escuchado y ha mostrado empatía por ti y tu situación.

Sin embargo, a medio y largo plazo todo sigue igual.

Sentarse en el sillón del dentista esperando que él solucione el problema desgraciadamente ahí no es.

Terapia, cuando cuando lo que importa es lo que haces.

La terapia para ser efectiva tiene que conllevar cambios, con la escucha y la empatía no alcanza.

Exige de una fuerte participación, y un importante compromiso contigo misma.

En terapia vamos a aprender nuevas conductas, nuevas habilidades, vamos a aprender a hacer cosas de otra manera, que sean más útiles.

Vamos a trabajar con tu experiencia, ver qué te está limitando para llevar una vida plena con sentido y significado, para ganar libertad y calidad de vida.

Vamos a tener que trabajar codo con codo en sesión y tu tendrás que seguir fuera trabajando para alcanzar tus metas, tus objetivos, tus anhelos.

EL resultado siempre vale la pena.