



¿QUE ES LA PSICOTERAPIA?

PROF. JULIO SILVA

A lo largo de estos años he asistido a cierto número de personas varias de ellas estoy seguro no conocían sobre estos conceptos de la psicoterapia por ello quiero dar respuesta a esta inquietud a través de este artículo. Debo aclarar que este responde a lo que el ANALISIS TRANSACCIONAL como modelo de psicoterapia ha desarrollado en sus principios, pues es el modelo de terapia que práctico.

I.- La psicoterapia es un tipo de intervención psicológica que se aplica para ayudar a superar trastornos de conducta personal y dificultades de relaciones entre personas.

Muchos de los problemas que nos hacen sufrir, se deben a errores cometidos a lo largo del proceso formativo, bien por los padres, bien por los familiares, bien por los maestros. Aquellas equivocaciones alteran el desarrollo de la persona, creando modos de adaptación, quizá adecuados frente al error, pero dañinos, posteriormente, para la armonía interna y social de la persona.

Otros problemas se derivan de falta de información, pueden estar suscitados por creencias falsas y otros provienen de falta de habilidades para responder con eficacia a los retos y exigencias que ha de afrontar la persona, en la circunstancia que vive.

Finalmente, hay trastornos emocionales que requieren psicoterapia, cuando la persona se encuentra confundida en un estado de insatisfacción permanente, angustiada, indecisa, irritable e irascible con casi todo el mundo, o triste y melancólica sin saber porqué, o a causa de un duelo que la persona no logra resolver por sí sola.

La labor saludable del terapeuta tiene varios aspectos:

a. Objetivar el problema: No podemos ser juez y parte al mismo tiempo. La persona que sufre es víctima de su dolor, no puede dejar de lado su sentimiento para pensar serenamente, encontrar las causas de su padecimiento y aplicarse un remedio, porque parte de su energía la consume el sufrimiento mismo. En esta circunstancia, la intervención del terapeuta puede ser positiva ayudándole a establecer distancia, para concretar y precisar el problema, como algo a resolver, en cooperación.

b. Reconstrucción de la autoestima: Antes de acudir a psicoterapia, la persona hace grandes esfuerzos para salir de esa especie de entrampamiento sin pedir ayuda. Esa resistencia obstinada, generalmente, lastima la imagen interna, causa estragos en el amor propio de la persona y deteriora la calidad y la cantidad de sus relaciones sociales. Si este periodo se prolonga considerablemente, cuando llega a consulta, la persona puede encontrarse

aislada, menoscabada emocionalmente, experimentando una sinfín de descalificaciones internas, que la mantienen sin crédito ni confianza en sí misma. La psicoterapia ha de atender este panorama tan desesperanzador, recuperando la autoestima, devolviendo a la persona su valía, reconstruyendo el pobre concepto que tiene sobre sí misma y, mediante la aceptación casi incondicional del terapeuta, creando un espacio adecuado para que pueda recuperar el amor propio.

c. Recuperar poder: El poder de ayudarse a sí mismo, de aumentar la eficacia en la vida y resolver cualquier problema, se encuentra en el interior de cada persona. La persona que recurre a la psicoterapia sufre ahora, pero no ha sufrido siempre; sigue teniendo habilidades, creatividad, una razón de ser, una vocación de estar bien y ser feliz, recursos, aliento y motivación en pro de su equilibrio, aunque estén menoscabados por efecto del dolor. La psicoterapia ha de posibilitar el uso de esos recursos y potencialidades para que la persona logre superar sus problemas.

d. Desarrollo de habilidades: Cuando los problemas vienen ocasionados por falta de información o destrezas, el psicoterapeuta se transforma en un entrenador, un instructor que ayuda a su cliente a desarrollar los procedimientos que sean pertinentes para superar el problema. Podrá recurrir a la visualización creativa, la simulación de situaciones, la experiencia de sí, cualquier técnica de aprendizaje; pero, al final, la persona estará más comfortable frente a su problema, porque se encontrará dotada de la ayuda necesaria. La psicoterapia conviene, desde luego, a quienes sufren por algún motivo y no logran superar su problema, porque, no sólo resolverán éste, sino que obtendrán una serie de beneficios secundarios, que pueden servirles en otras situaciones.

II.- La psicoterapia pretende, casi siempre, reestructurar el sistema de adaptación de la persona, cuyas deficiencias le han acarreado los problemas que trae a consulta. Por tanto, si resolvemos estos y no modificamos el sistema, éste dentro de poco tiempo suscitará nuevos contratiempos.

Para evitar esta posibilidad, la psicoterapia adopta una misión reeducadora, actúa como de manera preventivamente frente a los futuros conflictos, dependencias, filias, fobias y enajenaciones de diversa índole, reconfigurando las pautas de adaptación, las rutinas, estereotipias y el mapa de creencias de la persona.

En sustitución de la vieja estructura, el proceso psicoterapéutico alentará un nuevo proyecto existencial armónico, donde se establezcan valores nuevos y tenga toda su influencia la razón de ser de la persona...

En este sentido positivo, también la psicoterapia es un método de conocimiento de uno mismo, que favorece el desarrollo de la persona.

No es ocioso que alguien dedique parte de su tiempo a desenredar los entretelones de su propio sistema de adaptación, a conocer la maraña de sus creencias y actitudes, y a tomar conciencia de sus carencias y déficit, con miras a conocerse mejor, por si fuera preciso prevenir desviaciones, u orientarse en otra dirección.

El ser humano, quiéralo o no, está programándose a sí mismo de forma continua, a velocidades vertiginosas y no siempre con acierto. En este esfuerzo, integramos las influencias que nos llegan de la interacción con el discurso interior; la mezcla, a veces, nos confunde, sin que nos percatemos de ello. La psicoterapia interviene, mediante el análisis, deteniendo el proceso para examinarlo, despejar lo nocivo y reforzar cuanto favorezca la construcción y desarrollo del propio yo. De esta manera, la psicoterapia ejerce múltiples efectos beneficiosos, porque acrecienta la conciencia personal, la persona se conoce más y mejor, y puede hacerse dueña de su destino.

Desde esta perspectiva, la psicoterapia propicia que la persona se convierta en autor y protagonista de su propia vida, fomentando la autonomía personal.

Prevenir es mejor que curar, porque nos ahorramos los desperfectos y promovemos calidad de vida social, psicológica y física. Lamentablemente, nuestra educación no contiene la prevención como valor; nos descuidamos, hasta cuando todo se nos viene encima, cuando podíamos haberlo evitado.

Por otra parte, uno de los grandes tabúes de nuestra sociedad es la felicidad; paradójicamente, deseamos estar bien, pero tememos o detestamos el bienestar y la armonía; nos conformamos con sobrevivir, o aspiramos simplemente a vivir "en este valle de lágrimas", aplazando los gozos y disfrutes para después de la muerte.

Sin aceptarlo racionalmente, somos fatalistas, creemos en el destino y en la buena o mala suerte. Sin embargo, todo cuanto ocurre en nuestra vida es responsabilidad nuestra:

Directa o indirectamente, provocamos los acontecimientos que nos ocurren; nos fabricamos el futuro, sobre las bases que construimos en el presente. Al hacer el camino, no sólo remarcamos el lindero, si no que se hace también el caminante. Cada acto de nuestra vida contribuye a configurar nuestra identidad. Cada ser humano construye su propia personalidad a partir de los acontecimientos que protagoniza. Podemos no ser conscientes de la responsabilidad que entraña cualquiera de nuestros actos, incluidos los secretos y estrictamente privados, los que no queremos recordar y los que pasan desapercibidos, por rutinarios o indiferentes, pero nunca son inocuos e intrascendentes.

La psicoterapia está llamada a remediar esta falta de conciencia y restaurar la plena responsabilidad sobre el papel constructivo o destructor que cada uno ejerce sobre sí mismo.

WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM
centropsicologicoanimus@hotmail.com
SAN BORJA TF. 3464418 CEL 993459851 