

## ¿Por qué y para qué ir a terapia psicológica?

**\*Por: Martha Juliana Villegas Moreno**

Aun, a pesar de encontrarnos en el siglo veintiuno, muchas personas continúan creyendo que ir al psicólogo es porque se está loco o como última opción después de haber pasado mucho tiempo de sufrimiento emocional. Sería positivo que las personas pensarán que ir a terapia psicológica es una valiosa oportunidad para conocerse a sí mismo, comprender el origen de sus dificultades emocionales y autogestionar su cambio interior.

Entre las múltiples razones por las que alguien buscaría psicoterapia estarían las dificultades que se tienen en las relaciones interpersonales (familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo), duelos problemáticos, estados emocionales perturbadores, ansiedad, depresión, cambios bruscos de humor, comportamiento hostil consigo mismo o los demás, ideas de muerte, consumo de sustancias psicoactivas y muchas razones más, que poco a poco van interfiriendo en la vida cotidiana de las personas, la deterioran y en ocasiones afecta sobre manera a las personas cercanas.

Frente a estas u otras razones, es importante consultar al médico psiquiatra, hacer un trabajo mancomunado entre profesionales sea hace fundamental, por lo general, según los estudios, la efectividad en los tratamientos psiquiátrico y psicológico aumenta cuando se hacen juntos. La medicación es muchas veces necesaria, así como la terapia.

Ahora, hay muchas maneras de hacer psicoterapia, los psicólogos se forman desde diversos modelos teóricos y eso hace que el método sea diferente según su elección conceptual. Hay psicólogos clínicos que hacen terapia cognitivo conductual, contextual, psicoanalítica, humanista, sistémica, entre otras posibilidades, lo más importante es que las personas se aseguren de estar con un terapeuta profesional y que conozcan la forma en que su terapeuta trabajará.

La terapia ha de ser un espacio al que se acceda voluntariamente, más allá de que el motivo por el cual se accede sea propio o de otros cercanos a la persona, de a poco se puede ir construyendo la razón para trabajar en ese valioso espacio. Igualmente, los psicólogos clínicos han de salvaguardar la información que el consultante brinda, si bien hay límites en la confidencialidad, los padres de familia, los docentes, las parejas, los profesionales cercanos al caso, comprendan que el secreto profesional es un derecho del paciente inviolable y que a menos de que la vida de la persona esté en riesgo o la de alguien más, ese secreto se mantendrá.

El propósito general de la terapia es que las personas puedan construir recursos y herramientas de afrontamiento para múltiples situaciones del día a día y sobre todo que su manera de verse a sí mismos, a los otros y en general, su visión de la realidad les propicie bienestar y equilibrio emocional.

\*Docente Universidad Católica de Pereira