

¿Por qué hay ocasiones en las que todo el mundo necesita un psicólogo?



Desde hace algunos años, el psicólogo ha tomado su espacio en nuestra sociedad, y ya no es algo tan raro usar de sus servicios. No obstante lo anterior, hay una serie de ideas bastante extendidas como las que siguen:

- Si una persona va al psicólogo es porque "ha perdido la cabeza",
 - porque se "ha rendido ante sus problemas, es débil y digno de compasión".
- Ideas, en fin, no demasiado positivas que producen un estigma social percibido

¿qué pensarían de mí si supieran que voy al psicólogo?

que no es más que fruto de una percepción inadecuada de la función del psicólogo y cómo y con qué tipo de personas trabaja.

A continuación me propongo esbozar una serie de **claves vitales** para pensar uno si debería visitar a un psicólogo:

Si existe un **malestar persistente** y que influye en uno o en varios de sus ámbitos vitales (familia, trabajo, ocio, pareja...) al que usted o ha evitado hacer frente o bien lo ha intentado sin conseguir los resultados deseados. Específicamente:

- Tristeza, depresión, desánimo, frecuentes ganas de llorar, desesperanza, desinterés por actividades que antes le eran muy placenteras, sentirse menospreciado, sentir que uno no es bueno en nada de lo que hace, discusiones con sus seres queridos, incompreensión...

Si realiza **conductas no deseadas** o tiene **pensamientos que interfieren** con su vida cotidiana y no sabe por qué se han instalado en su repertorio, y desearía quitarlos de en medio. Más específicamente:

- Problemas de irritabilidad, sensación de que se aproxima un desastre y no poder hacer nada para evitarlo, problemas de apetito o de sueño, miedos (a perder el control, a morir, a "volverse loco"), falta de control en el uso sustancias alteradoras de la conciencia, drogas, "manías" que han llegado a ser más preocupantes que tranquilizadoras, escuchar conversaciones o voces que nadie más puede oír, no poderse quitar de la cabeza una situación o un sentimiento, tener ideas extrañas que interfieren en su pensamiento o comportamiento...

Si siente que sus cualidades emocionales, intelectuales o sensuales han **perdido intensidad** y no encuentra un motivo aparente para ello; más específicamente:

- Falta de concentración, de memoria, de agilidad mental, no sentir como "auténticas" ciertas situaciones en las que se emocionaba con facilidad, retraimiento social, inseguridad, dificultad para tomar decisiones, hartazgo de todo...

Repasando estas claves creo que es cierta la afirmación que da título a este rincón. Ahora bien, esto no quiere decir que quien acude a un psicólogo deba dejarse hacer, como quien va a un médico para que le recete algo contra el dolor de cabeza. La palabra "paciente" quizá no sería la más acertada para iniciar una relación terapéutica productiva.

Por desgracia, debido a los motivos anotados antes, muchas personas que acuden al psicólogo en busca de ayuda, lo hacen cuando el problema se ha generalizado tanto que la terapia es mucho más complicada que si se hubiera iniciado antes.

Esto es debido a que **la mayoría de los trastornos son producidos por dos causas;**

- la principal y, - una mala estrategia para atajar el problema principal.

El psicólogo no posee el secreto de la vida eterna ni guarda bajo su bata la piedra filosofal... No cura, facilita el cambio de una persona desde una posición actual a una posición deseada.

En fin, bienvenidos a nuestro rincón en la red y esperamos que disfruten de su estancia.

Raúl Padilla
Director psicólogo

Colegiado M-15131

El equipo de Psicantropía

<http://www.psicantropia.com/why.htm>

Imagen CRC