

Un especialista que puede ayudarnos

Por qué y cuándo recurrir al psicólogo



Todavía tenemos
prejuicios para
ir al psicólogo,
a pesar de
lo mucho que
pueden ayudarnos

Para la mayoría de nosotros, apenas entraña dificultad saber cuándo debemos acudir al médico. Sin embargo, seguimos mostrando dudas y reticencias a la hora de dirigirnos a los psicólogos, sobre los que aún parece pesar el apelativo de *loqueros*. Es por ello que todavía muchos asocian el acudir a un psicólogo con reconocer que se padecen graves desórdenes mentales que no son capaces de controlar y resolver. Otro freno para ir tranquilamente a la consulta del psicólogo es el reparo a comunicar a un desconocido nues-

tros problemas más íntimos. Mostrarnos tal cual somos, hablar de esas frustraciones, obsesiones, complejos, inseguridades o debilidades que tantos años llevamos ocultando o disimulando, poner en entredicho nuestra fortaleza mental, sensatez o lucidez y exponernos al juicio de un especialista -para quien seremos sólo un caso más- se convierte en un duro trance que puede producirnos miedo cuando no terror.

Y así, por unas u otras causas, y a pesar de que algo en nuestro interior nos revela que necesitamos ayuda especializada y que contar nuestras penas a familiares o amigos no es suficiente, nos demoramos demasiado en solicitar una cita con el psicólogo y lo hacemos cuando ya no podemos más y los síntomas de sufrimiento, de inestabilidad psicológica, han devenido en pesadilla. Este retraso, que puede suponer varios años e incluso décadas, puede agravar un problema que atendido a tiempo quizá se hubiera resuelto sin mayor dificultad.

Un especialista que puede ayudarnos. El psicólogo es un profesional especializado, un científico del comportamiento humano. Su trabajo lo desarrolla, cada día, con personas que se encuentran en un momento difícil de su vida o que se enfrentan a un problema que requiere el análisis y la asesoría -y a veces, la compañía, complicidad y apoyo- de un especialista. El psicólogo cuenta con herramientas metodológicas y con técnicas para realizar una evaluación, establecer un diagnóstico y pro-

poner un tratamiento para abordar los problemas de sus clientes y para ayudarles a entender los motivos de su malestar. Pero estos especialistas de la mente humana no sólo resultan útiles en situaciones críticas; bien al contrario, proporcionan recursos y estrategias para prevenir posibles problemas, y que nos ayudarán a sentirnos más estables en el día a día.

Un matiz: en la consulta no es imprescindible abrir nuestra intimidad desde el primer momento; el cuándo y el qué contar al especialista es una opción personal. El ritmo del proceso de esa implicación y sinceridad que se requiere para que el psicólogo conozca las características y alcance de nuestro conflicto interno puede establecerlo el propio cliente, que actuará movido por su necesidad o por la decisión personal de contar al especialista lo que le ocurre. Esta comunicación fértil se produce normalmente

Demorarnos en recurrir al psicólogo puede agravar un problema que, tratado a tiempo, podría haberse resuelto fácilmente

en ese deseable clima de confianza y seguridad que surge cuando percibimos que el especialista nos garantiza confidencialidad y comprensión. Y cuando sabemos que no va a emitir sobre nosotros juicios que puedan herir nuestra sensibilidad.

Las primeras impresiones, como la de haber sido escuchados y respetados y de sentirnos bien atendidos técnicamente, así como la de “conectar” con su forma de ser y con sus métodos y terapias, determinan en buena medida si el paciente optará por ese especialista e, incluso, el éxito del trabajo terapéutico a emprender.

Debemos acudir al psicólogo cuando...

○ Sintamos que la tristeza, la apatía y la falta de ilusión empiezan a agobiarnos y a emitirnos el siempre equivocado mensaje de que nuestras vidas carecen de sentido.

○ El negro o el gris tiñen frecuentemente nuestros pensamientos y nos vemos incapaces de encontrar algo positivo en nuestras vivencias cotidianas.

○ Todo a nuestro alrededor lo percibimos amenazante y nos sentimos solos, incomprendidos o desatendidos.

○ Pensamos que la desgracia se ha cebado en nosotros y comenzamos a asumir que todo nos sale mal y que las cosas no van a cambiar.

○ Estamos atezados por miedos que nos impiden salir a la calle, relacionarnos con otras personas, permanecer en un sitio cerrado, hablar en público, viajar, etc.. Es decir, cuando el temor o la inseguridad nos impiden desarrollar nuestras habilidades y disfrutar de personas, animales y cosas que nos rodean.

○ La obsesión por padecer graves enfermedades o contagiarnos de ellas nos lleva a conductas extrañas y repetitivas, de las que no podemos prescindir sin que su ausencia nos genere ansiedad.

○ Nos sentimos “con los nervios rotos” y casi cualquier situación hace que perdamos el control y sólo sepamos responder con agresividad o con un llanto inconsolable.



○ Nos damos cuenta de que fumar, beber o consumir cualquier otra droga, apostar..., se ha convertido en una adicción de la que no sabemos salir y que genera perjuicios importantes en nuestra vida o en la que de quienes nos rodean.

○ El estrés empieza a mostrarse a través de sus síntomas psicósomáticos: insomnio, problemas digestivos, cardiovasculares, sexuales.....

○ La ansiedad es una constante diaria, que impide la estabilidad y serenidad necesarias para mantener un pensamiento positivo, una conducta tranquila y el goce de los pequeños placeres cotidianos.

○ Los silencios, los desplantes o los gritos sustituyen al diálogo, y los problemas de comunicación enturbian nuestra relación con los demás.

○ Las dificultades sexuales afloran y vivimos la angustia que causan la impotencia, la falta de deseo o de sensaciones eróticas y, sobre todo, la imposibilidad de gozo y comunicación con la persona destinataria de nuestro amor.

El tiempo no arregla nada. Debemos acudir al psicólogo cuando detectamos que uno o varios problemas bloquean nuestra vida inundándola de sensaciones desagradables, impidiéndonos gozar de sus aspectos positivos o placenteros. Por aquello de creernos autosuficientes, pensamos que seremos capaces de “salir de ésta”, y que lo que necesitamos es, simplemente, serenarnos y darle tiempo al tiempo. Pero estamos equivocados: el tiempo no arregla nada. Cosa bien diferente es que necesitemos que discurran semanas o meses para ejecutar los comportamientos que nos ayuden a resolver los problemas.

Pedir es tan necesario como dar: forman el anverso y reverso de la misma moneda, que es la vida. No confundamos la autonomía a la hora de gestionar nuestras vidas con la negativa a solicitar la ayuda de otras personas para conducir esas acciones a buen puerto. El psicólogo es un experto en salud mental que actúa como asesor y acompañante y que intentará ayudarnos a que consigamos (siempre por nosotros mismos y desde nosotros mismos) las deseadas seguridad y estabilidad, propiciando un mejor discernimiento en la búsqueda de soluciones y potenciando nuestra autoestima.