

ARTICULO

“Psicoterapia.Proceso de Cambio”

Psicoterapia. Proceso de Cambio

(por Roberto Oslé)

“Yo lo que quiero es cambiar aspectos de mí o aceptarlos para que no me hagan sufrir” – decía el otro día una persona en un grupo de terapia, visiblemente afectada y al mismo tiempo firme en su deseo...

La psicoterapia es un **Proceso de Cambio**; aceptar algo no aceptado también es una forma de cambiar.

A veces las personas que acuden a terapia tienen una motivación alta y el problema definido, en otras situaciones la motivación es compartida o es ajena a la persona que viene a consulta, a veces son los padres quienes quieren que cambie el hijo, el hijo/a a su vez piensa que el problema lo tienen los padres, el marido quiere que cambie la mujer o la mujer le anima al marido para que acuda a psicoterapia, algunos llevan mucho tiempo padeciendo, dicen haberlo probado "todo" y sin resultados; saben que están sufriendo pero no saben qué cambiar ni cómo hacerlo.

Lo cierto es que cuando una persona está sufriendo desea que “eso” desaparezca cuanto antes: *“ojalá existiera una pastilla que me quite esta depresión, esta percepción negativa de mí y del mundo, estas dificultades de relación, estos miedos a hablar con ciertas personas, esta confusión e insatisfacción que me envuelve, ojalá desaparezca ya!...”* Y precisamente buena parte del Proceso de Cambio comienza cuando la persona se empieza a tomar tiempo para sí, y descubre que ella misma es agente de su propio desarrollo.

Desde Kercus Psicoterapia y Educación procuramos que la persona tome consciencia y aprenda a manejarse de una manera más saludable en tres áreas:

a) **Lo racional**

“No son las cosas las que nos molestan sino la interpretación que hacemos de ellas” (Epicteto de Frigia. Filósofo. Siglo I)

No existen dos personas que vivan de la misma forma “igual” acontecimiento,,. Somos seres que construimos realidad, buena parte de lo que sucede pasa por nuestro propio filtro mental y le damos significado desde nuestra propia experiencia, deseos, miedos, expectativas, etc. Así, emitimos juicios, valoramos lo que nos sucede de bueno o malo (para algunos un día lluvioso es un “mal día”), interpretamos, razonamos y racionalizamos.

Lo que nuestra capacidad de razonar nos puede aportar para favorecer una mejor adaptación, a veces se vuelve en contra nuestra (pensamientos obsesivos, ansiosos, descalificadores...)

b) **Lo emocional**

La educación ha estado preconizando el desarrollo del intelecto por encima de todo, con orgullo se ha destacado nuestra superioridad en el reino animal desde lo racional, “¡somos seres racionales!”. Mensajes como "los hombres no lloran", "decir lo que sientes te puede traer muchos problemas", "las mujeres no deben mostrar enfado", etc...son reflejo del “imperio de la Razón”. Sin embargo, negar nuestra parte emocional no ha hecho ningún bien a nuestra salud. Somos mucho más que razón, más que control, dominio de la situación...

La Emoción si es auténtica no entiende de calificativos; interpretar es ejercicio de la razón y en un abuso de esta a menudo nos privamos de sentir. Tomar consciencia de nuestras emociones y aceptarlas es un paso imprescindible en el Proceso de Cambio.

c) **Lo conductual**

La forma en que una persona se comporta es reflejo de una serie de pensamientos (“diálogo interno”) y de unos sentimientos (“vivencia corporal”). Cuando uno se dice a sí mismo "no voy a ser capaz de hacerlo" está incrementando las posibilidades de que sea así (de alguna forma no sólo construye realidad sino que la predice).

Nos movemos por patrones fijos de pensamiento y de conducta; es decir que pensar y actuar de manera conocida nos da seguridad.

En definitiva cambiar da miedo porque supone hacer algo diferente que no sabemos cómo va a resultar. Pero el riesgo merece la pena un cambio de comportamiento puede ser estímulo de pensamientos más saludables...

Desde Kercus, conscientes de que cada problemática es susceptible de resolverse con más de un tratamiento, desarrollamos 3 tipos:

1) **Individual** : Es un tratamiento que se da “únicamente” con la persona que transmite la queja, es decir, esa persona es quien se implica directamente en la solución de sus problemas, aunque sabemos que los cambios en ella generarán “movimientos” en su entorno.

2) **Familiar** : A veces existe la creencia (por otra parte tranquilizadora) de que el problema es del otro. Pero lo que se ha evidenciado es que aunque un problema afecte a uno en particular a menudo suele estar mantenido por el resto de la familia.

No sólo en problemas de relación de pareja, sino en otros aparentemente más atribuidos a un miembro de la familia (problemas de atención con hiperactividad, enuresis, fobias, problemas escolares...) procuramos atender a cuantos miembros de la familia se quieran implicar, porque en muchos casos cuantos más agentes intervengan en la resolución de un problema mejor pronóstico tendrá.

3) **Grupal**: Cuando existen dificultades de relación interpersonal, ansiedad social o se desea mejorar la comunicación en grupo, el autoconocimiento, vivir la experiencia de contactar con otras personas con objetivos de desarrollo personal similares... un espacio lleno de posibilidades son los grupos de terapia, desarrollo personal, entrenamiento en habilidades sociales y mejora de la comunicación.