

## Cuándo pedir ayuda

*Fuerte no es aquel que no necesita ser ayudado, sino el que tiene el valor de solicitarla, expresando sus necesidades. La supuesta fortaleza de aquel que pretende poder solo, no es sino, la debilidad de no poder reconocer y agradecer la ayuda que se recibió de los padres...biológicos o no. Es que por naturaleza nacemos plenamente indefensos, y si sobrevivimos fue gracias a alguien. La autentica autonomía solo puede ser lograda a través de reconocerse necesitado, dar respuesta a esto y transformar esta necesidad.*

*Nadie que haya vivido con felicidad lo ha hecho solo, ni nadie que haya logrado objetivos importantes en su vida los ha realizado sin ayuda...*

La cuestión central es que la persona que solicita terapia, está reconociendo que no puede resolver esa situación de malestar como se lo había propuesto, que lo ha intentado una y otra vez, que no encuentra la solución. No la encuentra, aunque está en ella misma...la paradoja humana se encuentra en que la solución está en uno mismo, y al mismo tiempo, esta se encuentra "en estado de vinculación con otro", dicho de otro modo, al ponerme en relación, vincularme con "otro" valorado por mí, me conozco, descubro y así obtengo la posibilidad de "hacer algo" con lo que me ocurre. La no comprensión de esta característica humana lleva a intentos repetitivos e infructuosos en el intento de dar respuesta a las necesidades interiores, transformadas ya en malestares.

Ante un malestar de tipo psicológico/emocional, la persona primero trata de resolverlo sola, pero si después de un tiempo moderado la situación sigue igual y el malestar persiste, en ese momento debería buscar ayuda profesional.

Nadie duda en reconocer la necesidad de respirar, o alimentarse... ¿Por qué poner en duda la necesidad de pedir ayuda?...Como toda necesidad no reconocida y no satisfecha, esto suele terminar siendo toxico para el psiquismo.

### ¿Cuándo es aconsejable hacer psicoterapia?

- cuando se piensa que el malestar vivido se debe únicamente a un problema fisiológico o a uno social (desempleo, discriminación).
- cuando el grado de malestar (intensidad) y duración de los síntomas se vuelve "molesto" o "insoportable"
- Cuando se tiene la sensación y vivencia de que mediante acciones voluntarias y conscientes es imposible evitar lo que nos ocurre.
- Cuando usted se siente vulnerable para enfrentar ciertas dificultades o problemáticas.
- Cuando usted se siente demasiado exigido y tiene la sensación de que no posee las fuerzas para afrontarlo solo, a pesar de que piense que "usted debería solo"

- Cuando a usted, ante determinado problema, no se le ocurre una alternativa nueva de respuesta, distinta a las que ya ha intentado y no puede solucionarlo.
- Cuando su problemática está afectando su desempeño laboral, quitando calidad a su sueño o impidiendo seguir vinculándose con su allegado o amigos.
- Cuando su estado de ánimo "negativo" se vuelve persistente y algo con lo cual usted "no puede hacer nada"
- Cuando una fobia interfiere con la vida diaria y crea inhabilidad para continúa con la vida cotidiana.

En fin, Prácticamente todos vivimos puntualmente alguno de estos síntomas, sin embargo **el grado de malestar y su duración** debe movernos a hacer algo por ayudarnos.

En el transcurso de la vida se suceden muchas cosas: Separaciones, muerte, enfermedad, traiciones...son eventos que modifican al alma dándole una nueva cualidad, otras propiedades que le permiten "resucitar" de las pérdidas y eventos perdidos. Para poder aceptar, integrar y superar estas experiencias, como toda situación traumática, necesitamos remontarnos a nuestras raíces, a nuestros orígenes: los padres, los que nacieron antes que nosotros en nuestra familia. Siempre, ante una situación difícil, el psiquismo hace un movimiento regresivo, de retorno a viejas maneras de vincularse y relacionarse...es como para tomar fuerzas y empujón que permitirán superar los inconvenientes. El problema se presenta cuando perduran, aun tienen vida, viejos conflictos con nuestras raíces. Estas situaciones suelen ser las indicadas para realizar una consulta. Si nos aferramos a la tristeza y al sufrimiento, viviremos una vida en penumbras y muerte en donde la vida no tiene lugar impidiéndonos percibir, sentir y existir. En estas situaciones, no es relevante, importante las razones para estar "peleados con los padres", interesa aceptar y tomar lo que fue dado por ellos. Si respiramos es porque algo fue dado y tomado: la vida.

Este proceso de aceptación y de recepción de nuestros orígenes, permite mas tarde un proceso de diferenciación de los modelos recibidos por los padres y redescubrirnos, reinventarnos, recrearnos a nosotros mismos y nuestro ser.

Comparta lo que le ocurre con una persona de confianza y pregúntele lo que usted desee: por ejemplo, si ha notado un cambio en su conducta o estado de ánimo, como lo ve, cuénteles algo de lo que le sucede. Comparta su duda de si hacer terapia o no, teniendo presente que esta decisión, solo puede ser tomada por usted. Otras referencias que indican la necesidad de hacer una consulta son:

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



[www.centro-psicologos.com.ar](http://www.centro-psicologos.com.ar)