

¿Para qué hacer terapia?

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, pero sin embargo, esta se encuentra "en estado de vinculación con otro", es decir, al ponerme en relación, vinculación con otro me conozco, descubro y así obtengo la posibilidad de "hacer algo" con esto. La no comprensión de esta paradoja suele llevar a intentos repetitivos e infructuosos en el intento de dar respuesta al malestar interior.

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 satisfecha, esto suele terminar siendo toxico para el psiquismo.

Un obstáculo que suele surgir al realizar un proceso psicoterapéutico, es que, como el ser humano es un ser de hábitos (por lo menos hasta que se los despoje), no es suficiente, aunque si necesario, con desear liberarse del malestar para que esto ocurra. Su situación personal es que suele estar pisando la madera que desea levantar: está identificado con una manera de ser, de pensar y sentir, un modo de comportarse que provoca la aparición del malestar que posee. Esto puede provocar cierta resistencia a un proceso de cambio que surge espontáneamente, entre otras cosas, por el solo hecho de escucharse decir lo que pronuncia en sesión. Se trata de vivir para crecer...sin embargo crecer implica duelar el pasado, sea remoto o cercano, dejarlo ir para poder vivir en el presente, en el único momento realmente vivo que es el presente. Y esto requiere que nuestro ser se metamorfosee, se actualice, que nuestro comportamiento se modifique para lograr un equilibrio autentico. Es la supresión, la perdida de nuestra capacidad de ajuste creativo por evitación del dolor, por intentar evitarlo, lo que nos hace tropezar una y otra vez con la misma piedra....mejor dicho malestar y dolor...ese mismo dolor que se quiso evitar.

El año pasado oí una historia sobre un hombre que llama a la puerta de la alcoba de su hijo y dice:

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



www.centro-psicologos.com.ar