

## ¿Qué significa asistir a Terapia?

La decisión de acudir a una terapia de apoyo psicológico no es una decisión fácil. Todos hemos escuchado que alguien ha acudido a terapia e inmediatamente tenemos una opinión al respecto. Las opiniones pueden ser muy variadas, desde: “está loca” o “¿qué no puede con su vida?” hasta un “qué bueno que dio el paso” o “le va a hacer mucho bien”. Sin embargo, la mayoría de las opiniones son negativas.

Cuando pensamos qué es lo que realmente significa estar en Terapia, muchas ideas nos vienen a la mente, muchas de ellas sacadas de la experiencia de otras personas o de lo que hemos visto en películas y programas de televisión (por ejemplo, el terapeuta es una persona que sólo se sienta y repite las mismas preguntas que el paciente hace o únicamente asiente con la cabeza y hace anotaciones). Lo importante es realmente conocer qué es la Terapia y decidir por nosotros mismos si es algo que puede ayudarnos a estar mejor.

El objetivo de la terapia es que paciente y terapeuta colaboren en la búsqueda y construcción de soluciones a los conflictos o dificultades que impiden al paciente ser feliz o que están impidiendo hacer los cambios para que mejore su calidad de vida. Así que, el acudir a Terapia por cualquier motivo es algo positivo.

El estar sentado ante un extraño y contarle cosas de tu vida no es fácil, el conocer un poco más acerca del proceso terapéutico, ayudará a que te sientas cómodo y tengas la confianza necesaria para expresarte en las sesiones.

No importa el motivo por el cual acudas a terapia, cualquier motivo es válido. No existen problemas “tontos”, ni conflictos que “el tiempo dirá o resolverá” solo. Si alguna situación te está causando problemas o dolor en tu vida; es un motivo para acudir a Terapia.

Todos en algún momento hemos experimentado situaciones donde sentimos culpa, vergüenza, pérdida, poco amor a nosotros mismos, enojo, miedo, arrepentimiento, confusión o sensación de vacío. Todos estos sentimientos o emociones se necesitan expresar para lograr un cambio positivo; en la Terapia se hace exactamente eso.

El hecho de que estés en terapia significa que eres una persona con la fortaleza necesaria para reconocer que necesitas ayuda para resolver ciertas situaciones o manejar tus emociones.

Ser paciente en proceso terapéutico no significa que estás loco o

enfermo. ¡Al contrario! significa que has analizado tu situación y llegaste a la conclusión que necesitas ayuda. Pedir ayuda no es malo ni de personas débiles.

El espacio terapéutico es un ambiente de plena confianza, sin juicios, con una escucha atenta y un diálogo reflexivo. El terapeuta te brinda la ayuda necesaria para que reflexiones sobre ti y tu situación, para que tomes las mejores decisiones para tu vida y puedas lograr los cambios que buscas.

El estar en terapia significa que estás formando una relación profesional con tu terapeuta. En esta relación, tú como paciente tienes derecho a recibir una atención profesional y completa confidencialidad (a menos que estés en peligro de lastimarte o lastimar a alguien más).

Esta relación paciente-terapeuta, es muy diferente a cualquier otra que puedas tener. Un terapeuta es muy diferente a un amigo que aconseja, un terapeuta es objetivo y cuenta con la preparación necesaria para acompañarte en este proceso.

En este espacio terapéutico, el ser paciente también significa que tienes una obligación contigo y con el terapeuta. Esta obligación es un completo compromiso y cooperación con el proceso. Sin ese compromiso y trabajo por parte de ti, el proceso no cubre completamente su objetivo.

La Terapia es un proceso que lleva tiempo, el cual varía de persona a persona. No hay un tiempo establecido para el número de sesiones que le debe de tomar al paciente para resolver su situación. Cada paciente es diferente, tiene una historia personal y habilidades que puede poner en práctica o aprender. Cada uno tiene su tiempo y es importante tener la paciencia para ver los resultados.

Acudir a Terapia es hacer equipo con tu terapeuta para enfrentar tus dolores, manejar tus emociones y pensamientos, así como obtener un gran aprendizaje sobre ti mismo. La terapia es un beneficio para tu persona y para todos los aspectos de tu vida. Si te atreves a dar el paso, vas a descubrir un lugar donde con tu compromiso y el del terapeuta grandes cambios positivos pueden suceder.

En IRMA encontrarás un espacio confidencial y libre de juicio, para entender y elaborar la situación que puso fin a tu embarazo y los efectos de este suceso tan doloroso en tu vida. Lo más importante para nosotros es que hagas de este espacio terapéutico, TU espacio, en el que como paciente te sientas cómodo, seguro, respetado y comprendido

Sofia Briseño Suarez  
Terapeuta colaboradora de IRMA