

¿QUE ES Y PARA QUE SIRVE LA PSICOTERAPIA?

Los motivos para asistir a terapia son muy variados, pues cada persona tiene una necesidad diferente y muy particular. Igualmente las ideas que cada quien se forma respecto a ¿Que es la psicoterapia? son diversos y van, desde la idea de que es un sitio para recibir consejos de como vivir, hasta la idea de que es un tipo de atención a la que se llega cuando se está por volverse loco.

En realidad, la psicoterapia es toda una técnica estudiada y practicada por un experto en salud mental, cuyo propósito es trabajar en las problemáticas del día a día, utilizando en dicha práctica, herramientas como, una escucha atenta y respetuosa, para explorar en equipo y junto con el paciente, las causas o conductas que originan su sufrimiento.

Para continuar comprendiendo acerca de lo que es la psicoterapia, pensémosla como un recipiente, donde se ponen los conflictos, temores, miedos y ansiedades y al hacerlo, él terapeuta va revisando y analizándolos, siguiendo con atención todo lo que su paciente le cuenta, al mismo tiempo que va añadiendo observaciones e información nueva, para ayudar a que la persona tome consciencia de sí mismo y sus acciones.

El tiempo de duración de un tratamiento es muy variable, pues se adapta al proceso de cada quien, el ritmo lo marcan las necesidades que cada paciente plantea, pues el terapeuta, no busca imponerle doctrinas o mandatos, sino guiarlo para que la persona llegue a sus propias conclusiones y con libertad, ejerza su propio criterio y marque la ruta de vida que mejor le parezca, después de haberlo reflexionado con atención y detenimiento.

Iniciar una psicoterapia es un acto de valentía profunda, no busca cambiar quien eres, sino liberarte de lo que te impide serlo, tampoco es un juicio sobre tus errores, sino un espacio donde tu historia deja de ser una carga y se convierte en tu mayor fuente de sabiduría.