



## Mitos y realidades de la psicoterapia

Psicología, 04/08/2018



### Mitos y realidades del proceso psicoterapéutico

El recibir psicoterapia es algo común para muchas personas a lo largo del mundo. La psicoterapia es el tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas.

Se lleva a cabo entre un profesional con la formación y las habilidades necesarias para facilitar el cambio psicológico, y el paciente/cliente que requiere la ayuda para aliviar los síntomas que le producen un grado de

sufrimiento importante.

La persona que llega a terapia, cualquiera que sea la naturaleza de sus síntomas psicológicos, se encuentra en un estado de desmoralización que puede ser caracterizado por: pérdida de la autoestima, sentimientos de incompetencia, desvalimiento y desesperanza. Esa sensación de incompetencia subjetiva deja al individuo incapaz para afrontar las demandas del medio ambiente y con frecuencia le lleva a confundir el significado de los síntomas, a exagerar su severidad, a temer volverse loco, etc.

Los síntomas de los que se quejan las personas que solicitan psicoterapia son variados, afectan a la experiencia personal, la relación con los demás o dificultan de forma significativa sus actividades cotidianas. El malestar con frecuencia se manifiesta a través de ansiedad, depresión, estrés, conflictos con la pareja, dificultades en las relaciones sexuales, etc. o dan lugar a ciertos comportamientos que interfieren la vida de una persona en distintas áreas, como por ejemplo las adicciones (alcohol, drogas, etc.) los referidos a la alimentación (anorexia nerviosa, bulimia, etc.). Resumiendo, las circunstancias que llevan a una persona a solicitar ayuda profesional son diversas y complejas.

La psicoterapia propicia cambios congruentes con los objetivos que desea alcanzar el cliente. Proporciona orden al caos facilitando la comprensión de ideas y acciones que habían sido confusas. Conduce a cierto alivio al capacitar a la persona para afrontar ansiedades y tensiones que habían sido evitadas. Conduce a nuevas oportunidades para aprender modos diferentes de pensar, sentir y actuar. En definitiva, provoca que la sensación de malestar progresivamente vaya dejando paso a la de dominio y control personal.

El cómo se consiga depende del problema que plantee el paciente, de las metas que quiera conseguir y en gran medida del modelo teórico seguido por el terapeuta, puesto que cada perspectiva en psicoterapia se caracteriza por un conjunto de conceptos y principios que explican cómo ocurre el cambio. La naturaleza, ritmo y objetivos de las intervenciones quedan en parte definidos por la orientación teórica del terapeuta.

La concepción filosófica que subyace al psicoanálisis, la modificación de conducta o la perspectiva humanista difiere en cuanto a las causas atribuidas a las conductas y a la definición de los procesos de cambio, siendo lógico que cada terapeuta se identifique más con una de ellas. Pero la flexibilidad al mantener dichas teorías permite que en la práctica se utilicen las estrategias y los principios clínicos que conducen a una mayor eficacia en la psicoterapia. En esta dirección, distintos autores han concluido que los efectos de las psicoterapias parecen deberse más a los factores comunes que comparten que a las técnicas o procedimientos terapéuticos específicos de cada una de ellas.

## MITOS:

### 1.- Solo las personas que están locas van a psicoterapia

Es un error común creer que solo las personas con trastornos psicológicos asisten a este tipo de sesiones. Las personas buscan ayuda profesional por muchos motivos diferentes, por ejemplo salir de la depresión, poder afrontar la pérdida de un ser querido, pasar por un divorcio, controlar las diferentes exigencias de la vida cotidiana y un largo etcétera. El hecho de que usted reconozca que tiene un problema y busque ayuda habla de que usted es una persona sana, solo los psicóticos, que viven fuera de la realidad, no aceptan que tiene un problema, por lo cual no buscan ayuda, ya que no reconocen sus conflictos.

### 2.- Conversar con tus amigos y familiares es lo mismo que ir a un psicólogo

Aquí tienes otro dato falso. Nunca va a ser lo mismo conversar con un familiar, nada reemplaza la visita al psicólogo. En primer lugar porque es el más adecuado para escucharte y aconsejarte sobre los pasos a seguir y en segundo lugar, porque será imparcial al momento de ayudarte a tomar decisiones. Los amigos y familiares siempre te darán la razón o no sabrán aconsejarte como es debido y muchas veces cometerán el error de querer beneficiarte cuando en realidad te están perjudicando más de lo debido.

### 3.- Puedes resolver todos tus problemas sin ayuda

Muchas personas están seguras de que pueden resolver sus problemas sin ayuda de un psicólogo. Sin embargo en ocasiones se dan cuenta de que esto no es posible y de que han estado durante mucho tiempo luchando con molinos de viento hasta que fueron vencidos. El psicólogo tiene las herramientas con las que muchas veces no contamos y que son muy efectivas para ayudarnos a destrabar conflictos internos. Todos en algún momento necesitamos la ayuda del prójimo.

### 4.- Los psicólogos solo se sientan y escuchan, ¡no hacen ni dicen nada!

Muchas personas creen que los psicólogos lo único que hacen es sentarse en su sillón, tomar notas y escuchar lo que sus pacientes hablan sin omitir opinión de ningún tipo. Esto es completamente erróneo, pues necesitan de algunas sesiones como para comprender cuál es la raíz del problema para luego comenzar con el tratamiento.

Es cierto que usted está pagando a alguien para que lo escuche, pero las habilidades que posee un psicoterapeuta van más allá de la escucha ordinaria, cuando estas en terapia, estás trabajando con un interlocutor con medalla olímpica. Las personas no son conscientes de todo el esfuerzo que cuesta convertirse en psicoterapeuta, años de formación teórica, práctica y científica y cientos de horas de experiencia clínica.

Cómo cliente, usted no solo se sienta a cotorrear en una sesión de terapia. Hay una cantidad de trabajo específico, búsqueda activa del pasado, motivaciones inconscientes, errores disfuncionales en el pensamiento. Eso, combinado con la objetividad clínica de su terapeuta, permite al paciente conseguir un marco imparcial y equilibrado de referencia en el tratamiento, lo cual, no se puede comparar con la escucha de un amigo o miembro de la familia.

### 5.- Siempre culpará a tus padres

Nuestros padres pueden ser muchas veces la causa del comportamiento extraño que nos lleva a visitar a un psicólogo, pero no siempre es así. Muchas veces los problemas tienen otra índole y el origen está dentro de nosotros mismos. Es responsabilidad

del psicólogo averiguarlo.

#### 6.- La terapia solo es para gente con trastornos

Las personas con trastornos mentales o enfermedades graves diagnosticadas pueden tener muchos motivos para acudir a la consulta de un psicoterapeuta, pero también es perfectamente normal que personas sin ninguno de estos problemas decidan contar con los servicios de uno de estos profesionales.

Asistir a psicoterapia significa que usted está interesado en la comprensión de sí mismo y sus hábitos automáticos, para que tenga, usted, más oportunidades en vivir una vida con propósito y satisfactoria.

Por ejemplo, alguien que quiera mejorar su rendimiento cognitivo puede decidir utilizar el entrenamiento de la memoria de trabajo, o aprender formas de gestión de problemas cotidianos.

En realidad, la psicoterapia es eficaz y útil no sólo para aquellos que luchan con problemas clínicos graves, sino para cualquiera que se sienta atrapado o necesite un cambio de perspectiva.

#### 7.- El psicoterapeuta "cura"

En la psicología no es posible revertir situaciones, hacer que la persona vuelva a una etapa anterior a cuando apareció una crisis o las primeras manifestaciones de un trastorno. El cerebro es un conjunto de órganos que siempre está cambiando, nunca pasa por un mismo estado, y lo mismo ocurre con los estados mentales. Cuando aparecen trastornos diagnosticados, se puede amortiguar sus síntomas, pero no hacer que desaparezcan completamente.

La psicoterapia es un trabajo conjunto y cuando ambas partes realizan su parte, el cambio será el resultado. El terapeuta ofrece ideas, sugerencias y herramientas y el paciente las implementa en su vida. De eso es lo que trata la terapia

#### 8.- El paciente mantiene un rol pasivo

Nada más lejos de la realidad. Los psicoterapeutas aportan su experiencia y herramientas, pero los pacientes no se limitan a entrar por la puerta de la consulta y dejarse hacer. Deben poner de su parte para progresar.

#### 9.- Pagar para que alguien nos escuche

La eficacia de la psicoterapia no se basa simplemente en dejar que los pacientes vayan hablando y se desahoguen, mucho menos.

De hecho, los psicoterapeutas solo recabarán la información relevante para guiar el proceso de diagnóstico, pronóstico e intervención, lo cual significa que además de recolectar datos sobre los pacientes utilizan herramientas testadas científicamente para las cuales han sido entrenados y que, aplicadas sobre los pacientes, ayudan a que la calidad de vida de estos mejore.

#### 10.- La psicoterapia consiste en dar consejos

Este es otro de los mitos sobre la psicoterapia más extendidos, pero resulta totalmente falso. En psicología no hay apenas

“reglas de oro” por las que guiar nuestras vidas, sino que hay herramientas a aplicar en casos concretos para mejorar la calidad de vida de las personas. Los pacientes no deben esperar que el terapeuta les diga cómo organizar su vida.

11.- En la psicoterapia todo vale mientras se crea en ello

Esto es completamente falso. No todas las propuestas terapéuticas son válidas, solo lo son aquellas que cuentan con una eficacia probada científicamente para un tipo de problema u objetivo determinado. Creer que un método puede funcionar no es suficiente para que efectivamente resulte útil.

12.- Los terapeutas imponen su punto de vista

En los tratamientos con eficacia científicamente probada los terapeutas no tratan de imponer sus propios esquemas, sino que recopilan información y, a partir de lo que saben en ese momento, ven qué intervención resulta más eficaz en cada caso.

13.- En las sesiones se enseña optimismo

Los servicios de la terapia no se limitan simplemente a contagiar optimismo. De hecho, en muchas ocasiones esto ni siquiera es necesario, ya que las personas muestran una predisposición a interpretar las cosas de forma optimista.

14.- Leer autoayuda es como ir a terapia

La lectura de libros de autoayuda no ha mostrado tener eficacia terapéutica, entre otras cosas porque no permite que haya interacción entre paciente y experto y, por otro lado, no puede ofrecer trato personalizado. Su utilidad es, más bien, ofrecer contenido a partir del cual reflexionar.

15.- La mejoría llega de forma brusca

El progreso que se produce mediante las sesiones de terapia suele ir llegando de manera gradual, no de un día para otro. Además, por lo general, esto indica que sus efectos serán persistentes.

16.- Se supone que la psicoterapia te ayudara a sentirte feliz todo el tiempo.

Eso es imposible. El objetivo es ayudar a las personas a afrontar sus sentimientos dolorosos que acompañan muchas de las circunstancias de la vida y ayudarles a ver que no es necesario tener miedo de ciertos sentimientos difíciles.

Me parece que la idea de la felicidad eterna es un muy desafortunado mito de nuestra cultura en general. Nosotros siempre vamos a enfrentar luchas, pensamientos negativos, sentimientos de dolor y toda una serie de factores desagradables en la vida debido al simple hecho de que somos humanos.

17.- “El psicólogo te quita los problemas de la vida, toma decisiones por ti y te ayuda a eliminar sentimientos desagradables”

Depende del tipo de psicoterapia, de lo que necesitemos y de las creencias que tengamos acerca de los problemas de la vida.

Vivimos en una sociedad que promueve algo así como “la cultura de la Aspirina”, en donde se nos enseña que la ansiedad y los problemas deben ser resueltos rápidamente, tal y como funciona la mayoría de veces que vas al médico por un dolor de cabeza o una gripa. Para la experiencia emocional y psicológica se tienen diferentes vías de abordaje y distintos ritmos en el proceso. Hay psicoterapias en donde los profesionales le dan direcciones al paciente para afrontar su situación y en otras donde consideran que la angustia es una parte inevitable de la vida que podríamos aprender a entender, analizar y manejar de formas constructivas. Es posible que encuentres psicólogos que prometan soluciones rápidas, te señalen qué debes hacer y trabajen contigo en eliminar la ansiedad o la tristeza. Existen profesionales que no están de acuerdo con esta manera de ver la vida y que proponen un abordaje distinto, así como hay personas que cuando solicitan el servicio no creen en este tipo de promesas. Es cierto que en los momentos difíciles deseamos una varita mágica que nos quite el malestar, pero incluso antes de convencerte de que esto existe y es posible que alguien te lo brinde, vale la pena reflexionar si es lo que realmente deseas, ya que la vida siempre nos presenta nuevos retos que demandan diferentes habilidades para afrontarlos, no necesariamente esta sensación de poder eliminarlos velozmente.

Recuerde que el psicólogo puede darle sugerencias, recomendaciones pero la decisión de lo que usted hace con su vida solo depende de usted. Ni usted es un títere ni el psicólogo un titiritero. Por lo cual externalizar sus responsabilidades no es más que un error en su percepción y una aptitud infantil e inmadura.

Algunos de los aspectos comunes de los tratamientos exitosos son:

- Los pacientes se encuentran insatisfechos con sus pensamientos, sentimientos y/o conductas y buscan ayuda.
- Los terapeutas procuran crear una atmósfera emocional cálida, de apoyo y respeto, no crítica, favorecedora de la confianza y la esperanza.
- Se establece una alianza terapéutica para fomentar una actitud positiva hacia el tratamiento y la motivación para asumir riesgos que permitan al paciente experimentar conductas, sentimientos y procesos de pensamiento nuevos.
- Las intervenciones se diseñan para aliviar el sufrimiento y favorecer cambios congruentes con los objetivos del cliente.
- Buscan la asimilación e integración en la vida del cliente de los aprendizajes emocionales, conductuales y cognitivos significativos.
- Neutralizan los miedos irracionales.
- Conciben estrategias para cambiar los patrones de conducta desajustados, las creencias irracionales, las emociones disfóricas y las formas autoderrotistas de relacionarse con otros.
- Favorecen la transferencia de las nuevas conductas hacia la vida diaria del cliente propiciando así actitudes saludables.