



Cita con el sicólogo

Silvia Ojanguren
El Universal

Lunes 09 de junio de 2008

Los pros y los contras de una terapia y cómo evitar caer en manos de alguien poco profesional

silvia.ojanguren@eluniversal.com.mx

La idea de consultar a un sicólogo sobre los problemas emocionales o sociales a los que uno se enfrenta diariamente es buena, pero antes de hacer una cita, vale la pena saber a qué se dedica este profesional de la salud mental y emocional y cuáles son los riesgos existentes en un escenario lleno de improvisados.

Eduardo Contreras Merino afirma que esta profesión "es una de las más desvaloradas y sobre las cuales se crean mitos que sólo contribuyen a la gran confusión que existe con respecto a qué es ser sicólogo".

Claves psicológicas

Sobre ciertas interrogantes como "¿qué beneficio puede tener esto para cualquier persona?, ¿por qué es importante la labor del sicólogo?", nos explica que ante todo debe saber escuchar, "esto ya hace que su labor sea muy importante, ya que la mayoría de las personas no saben, ni quieren hacerlo".

Escuchar le permite actuar de una forma clara con respecto al problema que se intenta comprender y esto contribuye a encontrar "una serie de opciones de respuesta al problema estudiado o a una problemática en particular de un sujeto determinado".

Contreras Merino señala que esto hace que la función del sicólogo sea clave tanto a nivel personal como en el ámbito social, ya que da otras perspectivas de ver las cosas, de relacionarse con las personas, de ser en el mundo.

Pasos seguros

El especialista, integrante del centro de Psicología y Educación Integral (PEI) ofrece una serie de datos que nadie debe ignorar:

El experto destaca que aun cuando hay aportaciones positivas de los psicólogos, también hay aspectos negativos en su actuación y comportamiento con respecto a la profesión.

Uno de ellos es que en muchos de estos profesionistas prolifera la idea de buscar que la gente acepte y se comporte de acuerdo con un estilo muy particular de ver el mundo, que está diseñado por un grupo de gente que determina lo que es bueno o malo, lo que es sano o enfermo, en vez de aportar otras formas de ver la realidad de cada quien.

Esta forma de concebir el ejercicio de la psicología está ganando terreno en todo el mundo. Es una opción que no puede comprender ni aceptar la diferencia, que busca la uniformidad de las personas, convertirlas en autómatas, que dejen de pensar y sentir por ellos mismos.

Cambio de enfoque

El psicólogo Contreras Merino nos dice que no es posible abordar con más profundidad muchas de estas cuestiones, pero habría que decir que un profesional de esta ciencia no es aquel que busca adaptar el orden de las cosas a su forma de pensar y concebir el mundo, sino aquel que puede ubicar que nuestro mundo está lleno de diferencias y que son dignas de ser escuchadas.

Agrega que “es posible acercarse a conocer las distintas problemáticas, ya sean sociales o individuales, y buscar ofrecer alternativas. Nunca se debe imponer una forma de ver la realidad sino, en la medida de lo posible, transformarla”.

© Queda expresamente prohibida la republicación o redistribución, parcial o total, de todos los contenidos de EL UNIVERSAL