

## ¿Para Qué un Psicólogo?

Todo ser humano necesita de la consulta psicológica en alguna etapa de su vida. La mayoría de la gente desconoce este campo, por lo que espera hasta estar en crisis para acudir al psicólogo. Esto dificulta la superación de la crisis.

El ideal es que toda persona saque tiempo cada año para algunas consultas psicológicas a fin de ir trabajando sus asuntos personales en lugar de posponer el tratamiento hasta el momento en que ya el nivel de angustia o ansiedad haya rebasado el límite de lo soportable. "Más vale prevenir que lamentar."

El psicólogo es un profesional al cual puedes acudir cuando tienes que tomar una decisión importante y no estás seguro de saber cuál alternativa debes escoger. Él puede ayudarte a esclarecer tus sentimientos o tus pensamientos al respecto.

A veces necesitamos contarle nuestros problemas o nuestras inquietudes y dudas a alguien que nos escuche, nos comprenda, nos ayude a descargarnos de la preocupación que tenemos y nos guíe a analizar nuestras vidas en una forma objetiva. Sin embargo, debemos hacer esto con una persona en cuyo criterio podamos confiar. También es básico que sepamos que va a guardar la confidencialidad y no le va a contar a otros nuestras intimidades. Esta es la labor del psicólogo.

El tratamiento psicológico requiere de un proceso, no de una sola cita. A través del diálogo entre terapeuta y consultante, se van descubriendo y analizando los factores que pro-mueven los conflictos y síntomas que aquejan a la persona. Luego se van trabajando las soluciones a los problemas.

El objetivo de la psicoterapia es ayudar a la persona a conocerse mejor a sí misma, a aprender maneras más maduras y efectivas de comportarse y desarrollar relaciones interpersonales más satisfactorias.

Los psicólogos no utilizan medicamentos pues no tratan problemas físicos sino emocionales. Cuando un individuo se siente mal psicológicamente quiere que le den una medicina para tranquilizarse, pero es importante que entienda que un problema emocional no se resuelve con un remedio físico. La solución real está en descubrir las raíces del estado en que se encuentra y en tomar medidas para sanarlas.

Aunque un calmante puede aliviar temporalmente, la respuesta permanente no se hallará en esa forma. Es mejor sacar el tiempo para el tratamiento psicológico y así buscar soluciones más duraderas.

Por cierto, si acudes a citas de psicología, no llegues "drogado" por medicamentos que afecten tu lucidez mental, pues esto impedirá que el diálogo con el psicólogo surta el efecto deseado de auto-análisis y solución de conflictos.

Asegúrate de buscar tu ayuda psicológica a tiempo. Descubrirás que se hará menos frecuente tu necesidad de citas médicas puesto que tu salud física es altamente perjudicada por deficiencias en tu salud mental y emocional. Tu calidad de vida mejorará muchísimo pues experimentarás la vida abundante en lugar de la vida mediocre, y esto, lógicamente, te traerá una sensación de bienestar y satisfacción ante la vida.

Por último, si amas a Dios, querrás que tu psicólogo respete y comprenda tus creencias y valores a fin de poder confiar en que no te dará un consejo que vaya en contra de la voluntad de Dios y que tomará en cuenta tu área espiritual como parte importante de tu ser.