

Anar al psicòleg: petits canvis, grans diferències

En aquest article proposo les preguntes freqüents que podem fer-nos abans d'entomar un procés terapèutic. Espero puguin ajudar a resoldre alguns dubtes per a aquelles persones que alguna vegada s'han plantejat consultar amb un psicòleg.

Per començar, saber que els psicòlegs ens encarreguem del patiment emocional, és a dir, de tot allò que ens provoca malestar sense que es localitzi en una part del nostre cos (diguem-li 'física'). Per tant, si la persona pateix pell motiu que sigui, podem treballar plegats per ajudar-la a manegar aquest patiment.

Què és fer teràpia?

Fer teràpia és començar un

camí en el coneixement d'un mateix.

Cadascú pensa que es coneix bé, però el cert és que no podem preveure com ens afectaran els diferents reptes que ens va posant la vida.

Moltes vegades aquestes experiències ens enriquiran i altres ens sorprendran, inclús poden deixar-nos una mica desorientats.

La teràpia ens reabilita al nostre camí, ens dóna vies opcionals i ens proporciona les eines

per continuar fent el nostre trajecte. El psicòleg i el pacient ens acompanyem durant una part del camí de la vida.

Com funciona la teràpia?

La majoria de la gent creu

que els psicòlegs 'canviem' les persones, fem que es converteixin en algú diferent, però això no es així.

Encara que tinguis un problema no per això tu ets un problema.

Ens encarreguem de buscar allò que no funciona bé i trobem la solució que més et convingui conjuntament. Petits canvis suposen a vegades grans diferències.

Què es fa en una sessió?

La teràpia es basa sobretot en la conversa, pacient i terapeuta treballem en la construcció de significats (comprendre's mútuament); en el meu cas, treballo amb diverses tècniques creatives que provenen de les diferents escoles en les que m'he format.

Les tècniques són maneres d'arribar a coneixements nous i es negocien amb el pacient. Intentem buscar aquelles tasques que siguin més afins a la persona i el més agradables possibles. Sempre ets tu qui decideix



quant el vols implicar.

Iniciar un procés de teràpia sempre és una decisió delicada i molt personal; els psicòlegs terapeutes confiem que sigui una por-

ta oberta, una oportunitat engrescadora per a treballar per al propi benestar emocional, aprenent eines i recursos que ajudin la persona en la seva trajec-

tòria vital.

Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga col·legiada 16.572
KANTOR. Espai d'Atenció
Psicològica

PSICOLOGIA D'ADULTS: CRISIS VITALS
ANSIETAT – DEPRESSIÓ – PROCESSOS DE DOL
TERÀPIA DE PARELLA - TERÀPIA SEXUAL
EJACULACIÓ PRECOÇ – DISFUNCIÓ ERÈCTIL- ANORGÀSMIA



Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults
Terapeuta sexual i de parella
Col·legiada 16.572

KANTOR
Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53/644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org