

DESCUBRE LAS BONDADES DE LA PSICOTERAPIA

Todos necesitamos hablar con alguien



Contenido inspirado en el libro en inglés
"Maybe you should talk to someone" por Lori Gottlieb



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

El presente extracto te ayudará a ver los psicoterapeutas como un médico más, no un lugar al que solo acuden los "locos". Ir al psiquiatra es de las cosas más normales que hay. Vas al dentista, vas al podólogo, pero nunca te has planteado ir al profesional de la mente ¿Por qué?

La información en este extracto está basada en la experiencia de Lori Gottlieb, una psicoterapeuta y exitosa escritora con más de un millón de copias vendidas. Además de su clínica, es coanfitriona del popular podcast



NO LE TEMAS A LA PSICOTERAPIA

La psicoterapia tiene en mente tu bienestar por encima de todo, puede que estos hechos te ayuden a tenerles más estima:

- Los(as) terapeutas tratan de ver a los(as) pacientes como son, observando sus vulnerabilidades, patrones y luchas arraigadas
- La alianza terapéutica es una confianza personal que debe desarrollarse antes de empezar cualquier trabajo de terapia
- En las primeras sesiones, siempre es más importante que los pacientes se sientan escuchados y comprendidos, no hay cambios instantáneos
- Ir a terapia puede ser difícil y causar dolor, y tu condición puede empeorar antes de mejorar, pero con constancia y trabajo duro, eventualmente te ayuda
- Se esfuerzan por notar tus sentimientos poco neutrales, prejuicios y opiniones para que puedas dar un paso atrás y averiguar qué hacer con ellos
- Lo que hace que la terapia sea un desafío es que requiere que las personas se vean a sí mismas de la manera que normalmente no eligen
- Los terapeutas utilizan tres fuentes de información cuando trabajan: lo que dicen los pacientes, lo que hacen y cómo se sienten en la terapia

"Dear Therapists" y escribe la columna de consejos "Dear Therapist" en The Atlantic.

Gottlieb habla con franqueza de la psicoterapia y nos deja ver su lado vulnerable, de cómo una psicoterapeuta acabó necesitando el mismo servicio. La autora describe las historias de pacientes con diferentes necesidades humanas y como a través de la terapia pudo conocerlos mejor y ayudarlos a mejorar sus vidas.

ERRORES FRECUENTES

- Los hombres tienden a estar en desventaja porque normalmente está menos socialmente aceptado que los hombres hablen de sus sentimientos
- Hay una diferencia entre dolor y sufrimiento, vas a tener que sentir dolor, pero no hay que sufrir tanto. El dolor sucede, pero el sufrimiento es opcional
- Puedes tener compasión sin perdonar. Hay muchas formas de seguir adelante, y pretender sentirte de cierta manera no es una de ellas



NAVEGANDO LA TERAPIA



- El factor más importante en el éxito de tu tratamiento es tu relación con el(la) terapeuta, tu experiencia de sentirte comprendido(a)
- Deja de lado las historias que otros han contado sobre quién eres para que no te atrapen y para conocerte a ti mismo(a)
- Cuidado con la identificación proyectiva. En la identificación proyectiva, el paciente asigna sus propios sentimientos a otra persona

5 COSAS QUE LOS TERAPEUTAS SABEN

01

La mayoría de la gente es brillante para encontrar formas de utilizar distracciones o defensas para mantener a raya los sentimientos amenazantes

02

Apartar las emociones solo las hace más fuertes, pero antes de destruir la defensa hay que reemplazarla para no dejar a las personas sin protección

03

Los terapeutas escuchan, sugieren, empujan y guían a los pacientes para traer otros instantes de sus vidas a la vista, para cambiar su experiencia de lo que sucede

04

El pasado informa al presente: tus historias afectan la forma en que piensas, sientes, y te comportas. Tienes que dejar ir la fantasía de crear un pasado mejor

05

La ira es el sentimiento de referencia para la mayoría de las personas porque está dirigido hacia el exterior

LAS 4 PREOCUPACIONES DE LA VIDA



1

La muerte: Un miedo instintivo que a menudo reprimimos. Tu conciencia a la muerte te ayudará a vivir más plenamente y con menos ansiedad

2

El aislamiento: El confinamiento solitario vuelve literalmente locos a los presos. Al ser liberados, luchan contra la atrofia social, que les impide interactuar con otros

3

La libertad: A medida que las personas envejecen, enfrentan más limitaciones. Sus vidas están más definidas y, a veces, anhelan la libertad de la juventud

4

La falta de sentido: La incertidumbre no significa la pérdida de la esperanza, significa que hay una posibilidad. Averigua cómo aprovechar al máximo tu vida

HACER CAMBIOS EN TU VIDA

Modelo de Cambio Transteórico (TTM) para convertirse en una mejor persona

Etapas
01

Pre-contemplación.

Algunos terapeutas la llaman estado de negación, cuando no te das cuenta de que tienes un problema

Etapas
02

Contemplación.

Es la resistencia, sabes que tienes un problema y estás dispuesto a hablar. La mayoría de los pacientes acuden a terapia en esta etapa

Etapas
03

Preparación.

Empiezas a hacer pequeños cambios, a darte cuenta de que hay un cambio inminente por venir y te estás preparando poco a poco

Etapas
04

Acción.

Cuando estás preparado(a) para hacer los cambios necesarios para luchar contra lo que estás intentando cambiar en tu vida

Etapas
05

Mantenimiento.

Cuando mantienes un cambio, conviértelo en una rutina. Puedes recaer a los malos hábitos, pero con ayuda volverás al camino correcto

EL DESARROLLO PSICOSOCIAL

Ocho etapas de desarrollo psicosocial

1

Bebé
[esperanza]
confianza vs. desconfianza

2

Niño pequeño
[voluntad]
autonomía vs. vergüenza

3

Preescolar
[propósito]
iniciativa vs. culpa

4

Niño en edad escolar
[competencia]
laboriosidad vs. inferioridad

8

Adulto mayor
[sabiduría]
integridad vs. desesperación

7

Edad mediana adulta
[cuidado]
generabilidad vs. estancamiento

6

Adulto joven
[amor]
intimidad vs. aislamiento

5

Adolescente
[fidelidad]
identidad vs. confusión de funciones

Las etapas continúan a lo largo de toda la vida, y cada etapa interrelacionada implica una crisis que debemos superar para pasar a la siguiente

MECANISMOS DE DEFENSA

Todos usamos mecanismos de defensa para lidiar con la ansiedad, la frustración o los impulsos inaceptables. Estos son algunos de ellos:



• Negación

No queremos ver que hay un problema

• Racionalización

Justificar algo vergonzoso

• Formación reactiva

Sentimientos inaceptables se expresan como su opuesto

• Sublimación

Cuando se convierte un impulso dañino en algo menos dañino

• Reemplazo

Proyectar un sentimiento hacia una persona como alternativa segura



EL CASO DE RITA

La paciente es una mujer divorciada que presenta depresión. Expresa pasar por lo que cree que son "malas elecciones" y una vida mal vivida. Informa que, si su vida no mejora en un año, planea suicidarse

Cada vez que surge el suicidio, ya sea porque el paciente o la terapeuta aborda el tema, la terapeuta tiene que evaluar la situación. A menudo la gente habla de suicidarse porque quieren terminar con su dolor

Rita parecía muerta, sin vida. Incluso sus movimientos estaban apáticos. Es importante interrumpir el estado depresivo con acción, crear conexiones sociales y encontrar un propósito diario, una razón para levantarse de la cama

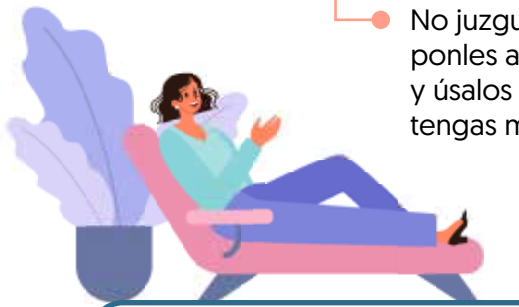
Rita aprende a vivir con su dolor, a no hacerlo más grande y no infligir más dolor. El pasado no lo podemos cambiar, el presente está en nuestras manos y de eso depende cómo será nuestro futuro

Rita escoge vivir, se da una oportunidad, cambiar su forma de interpretar y vuelve a hacer conexiones con sus hijos, intentando reparar lo que se había roto



TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS

- A menudo diferentes partes de ti mismo quieren cosas diferentes, y si silencias las partes que encuentras inaceptables, estas persistirán
- A veces eres la causa de tus dificultades y si consigues dejar de entorpecer tu propio camino, abrirás espacio para crecer
- No juzgues tus sentimientos; ponles atención, entiéndelos y úsalos como tu mapa, no tengas miedo de la verdad



5 SEÑALES QUE DEBES VISITAR A UN TERAPEUTA

- 1 Algo en ti no funciona y aunque tratas de mejorar, no sabes por qué no puedes
- 2 Tu pasado te atormenta y no sabes cómo vivir en paz en el presente
- 3 Tienes pensamientos suicidas y no le encuentras sentido a la vida
- 4 Has perdido un ser querido y no tienes cómo lidiar con el dolor y el duelo
- 5 Sufres de muchos cambios de estado emocional y tiene muchas dudas

FRASES DE LORI GOTTLIEB

No podemos tener cambios sin pérdidas

El cambio es natural en la vida, y la resistencia al cambio es natural en el ser humano

Todos libramos en algún grado una batalla interna, pero cada decisión que tomes se basa en dos cosas: el miedo y el amor

Tendemos a creer que el futuro viene más adelante, pero en realidad lo creamos en nuestra mente cada día