

Christina Caron/ The New York Times

Cuando estaba en la universidad, decidí programar mi primera consulta de salud mental con uno de los orientadores del centro. Recuerdo muy poco de aquella conversación, salvo que estaba tan nerviosa que sudaba. Además, me pareció que el terapeuta a menudo pasaba por alto mis preocupaciones.

En aquel momento no comprendía que era normal que me resistiera un poco. Y toda la experiencia me pareció tan incómoda que la dejé tras unas pocas sesiones. La conclusión que saqué —aunque estoy segura de que no era la intención del terapeuta— fue que tenía que volverme más dura, guardar mis preocupaciones y aplastar mis miedos, en lugar de indagar realmente en lo que había detrás de esos sentimientos.

Lo que he aprendido desde entonces, sobre todo ahora que escribo sobre salud mental, es que la terapia puede ser útil e incluso cambiar vidas. Pero su éxito depende en gran medida de tu relación con el terapeuta y de la calidad de la comunicación entre ambos.

En caso de que estés pensando en acudir a un terapeuta este año, o tratando de encontrar uno nuevo, pedí a varios terapeutas respetados que compartieran lo que desearían que los clientes supieran antes de su primera sesión.

1.- Un vínculo fuerte es esencial

Todos los terapeutas que consulté dijeron que lo más importante que hay que buscar cuando se busca asesoramiento es un "buen encaje", es decir, un buen vínculo entre terapeuta y cliente, lo que los profesionales de la salud mental denominan alianza terapéutica.

"No es el tipo de terapia. No es el tipo de terapeuta", dijo Yuxin Sun, psicóloga de Seattle. "Es la relación lo que cura".

Con el terapeuta adecuado, debes sentirte seguro y respetado. No deberías sentir que te juzgan en secreto.

Teniendo esto en cuenta, intenta hablar con más de un terapeuta antes de comprometerte. Muchos ofrecen consultas gratuitas de 10 o 15 minutos. Y confía en tu instinto. Al cabo de unas tres sesiones, lo más probable es que quede claro si funcionan bien juntos, dijo Riana Elyse Anderson, psicóloga clínica y profesora asociada de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Columbia, en Nueva York.

Si sientes que no encajan bien, busca otro.

"Es como salir con alguien", añadió. "Es mejor cortar por lo sano pronto".

2. Puede que te sientas peor antes de sentirte mejor

Romper con viejos patrones y creencias que ya no te sirven puede resultar incómodo a veces, dijeron los expertos. Y aunque el terapeuta debe apoyarte, la terapia no debe ser un sitio donde solo se hace eco a lo que dices.



Salud mental

4 cosas que debes saber antes de empezar terapia

Si ya tomaste la decisión de buscar ayuda profesional, considera estos consejos para que la aproveches al máximo.

Si te sientes incómodo o inquieto, puede ser un indicio de que el tratamiento está funcionando, dijo Naomi Torres-Mackie, psicóloga clínica del Hospital Lenox Hill de Nueva York. "Es muy importante que mantengas un diálogo abierto con tu terapeuta sobre cómo te sientes", dijo.

Y a diferencia de lo que solemos ver en los programas de televisión o escuchar en los podcasts, la terapia no suele venir acompañada de una revelación dramática al final de cada sesión ni de un gran momento de claridad que lo resuelva todo. Suele tratarse más bien de una serie de pequeños cambios que se van sumando con el tiempo.

3. Tener capacidad de decisión

Se supone que la terapia es colaborativa. No es una dinámica de poder desequilibrada en la que haces todo lo que dice el terapeuta, dijo Sun.

Por eso es importante que trabajes con tu terapeuta para fijar objetivos y encontrar formas de medir el éxito.

Recuerda: puedes hacer todas las preguntas que quieras.

Lo ideal sería que tu terapeuta te consultara con frecuencia sobre cómo te sientes con el trabajo que están haciendo juntos. Pero si no lo hace, puedes sentirte li-

bre de tomar la iniciativa. Hazle saber lo que te funciona y lo que no. Es tu tiempo y mereces aprovecharlo al máximo.

Además, asegúrate de que quieres estar allí. "Hacer terapia porque otra persona te lo pide suele ser contraproducente", dijo Sherry Cormier, psicóloga de Pittsburgh. "Tiene que haber algún tipo de inversión personal que hagas en la terapia para obtener el máximo beneficio".

4. Ir a terapia no es un signo de debilidad

Acudir a un terapeuta no significa que seas frágil o que los demás lo tengan todo resuelto y tú no. Simplemente, significa que estás dando un paso hacia tu mejoría.

Para muchos pacientes, dar ese paso requiere mucha fuerza y valentía, dijeron los expertos.

"La terapia es realmente dura", dijo Sun. "Requiere mucho valor y a veces puede ser un reto. Sin embargo, los retos son muy necesarios para la curación y el crecimiento".

Tardé años en volver a terapia tras mi intento fallido en la universidad. Encontré a un psicólogo que me ayudó a trabajar para conseguir unos objetivos concretos, y cuando terminó nuestro tiempo juntos, fue como una graduación. Me fui sintiéndome más fuerte y más capaz, y no al revés.