

Psicoterapia en tiempos de pandemia: mito y realidad

Psychotherapy in times of pandemic: myth and reality

Deibem Gómez^{1,2a}

Señor Editor. La ansiedad producto del aislamiento social, la falta de contacto con una realidad no virtual, reintegrarse al mundo laboral y académico de manera presencial después de dos años, ha generado múltiples aflicciones que no necesariamente obedecen al área física. La importancia y necesidad de los servicios de salud mental es imperativa, y más significativa que antes de la pandemia.

Los servicios de psicología, entre ellos los de psicoterapia, resultan para muchos la única forma de resignificar su realidad y de generar las herramientas para afrontar los retos que esta vida les impone cada día. Nadie debería privarse de la oportunidad de mejorar su salud mental y por ende su calidad de vida por no asistir con profesional en psicología. Lamentablemente, todavía en pleno siglo XXI y a pesar de toda la información disponible, existe una serie de mitos e ideas erróneas sobre el campo de la psicología, técnicas, objeto y sujeto de estudio, que influyen directamente en la decisión de buscar ayuda por parte de quienes la necesitan. Entre los más socializados en la comunidad tenemos:

a. Al psicólogo solo asisten los locos. Según Leader ⁽¹⁾, en nuestra sociedad, normalmente la locura se identifica con sus síntomas visibles: delirios, estallidos de violencia, alucinaciones, retraimiento. La locura es una etiqueta, que por lo general no es aplicable a la mayoría de los sujetos, que ni escuchan voces que nadie más escucha y que tampoco han cometido un acto violento.

Al psicólogo asisten quienes en determinado momento entienden que existe la forma de generar espacios para entenderse, ser mejores y crecer como personas. No significa que la terapia ya de por sí significa una vida plena y feliz en todos los casos, pero al menos el paciente encontrará en sus propios recursos la forma de tener una experiencia de vida más llevadera y esperemos menos desadaptativa.

b. Los psicólogos sólo saben recetar pastillas. Todo lo contrario, los psicólogos por ley no pueden prescribir medicamentos de ningún tipo, porque no son médicos. El psicólogo utiliza diferentes técnicas para llevar a cabo su trabajo, pero estas no incluyen los fármacos. Esto no quiere decir que no tenga la formación necesaria para conocer los efectos, utilidad y casos en que se puedan emplear. El conocimiento en psicofarmacología le permite al profesional en psicología en algunos casos recomendar un medicamento, pero sólo el psiquiatra puede extender la receta o prescribir un medicamento.

c. Un buen amigo puede hacer lo mismo que un psicólogo, pero gratis. La preparación de años que conlleva ser psicólogo no se puede comparar con la capacidad que tiene un amigo para escuchar nuestros problemas. El psicólogo tiene los conocimientos y las herramientas para identificar y tratar los padecimientos de sus pacientes y por ende generar una mejor calidad de vida. La escucha activa es parte de un proceso terapéutico, pero va mucho más allá del paño de lágrimas o espacio para el desahogo que puede brindar un amigo.

1. Escuela de Psicología, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
2. Ministerio de Educación Pública. Costa Rica
 - a. Máster en Administración Educativa, Licenciado en Psicología, Licenciado en Docencia.

Recibido: 04-05-2022 Aceptado: 15-06-2022

Citar como:

Gómez D. Psicoterapia en tiempos de pandemia: mito y realidad. Rev Hisp Cienc Salud. 2022; 8(2):73-74. DOI <https://doi.org/10.56239/rhcs.2022.82.551>

- d. **Me aterra imaginar lo que el psicólogo pensará de mí.** Lo más increíble de la relación psicoterapéutica es quizás la construcción de un espacio seguro, sin prejuicios, sin señalamientos, sin reproches y sobre todo sin juzgar las conductas, deseos o pensamientos del paciente. El psicólogo jamás emitirá un juicio de valor por los actos de su cliente, su postura neutra más bien permite a las personas abrirse como nunca, en un espacio libre y seguro y amparado por el secreto profesional que obliga al psicólogo a mantener la confidencialidad en todo momento, salvo situaciones extremas. En muchos casos la mayor satisfacción de un paciente está en poder ser por primera vez él mismo, sin etiquetas, filtros o pretensiones.

Estos mitos son algunos entre la gran cantidad que a lo largo de la historia de la psicología se han creado y se han enraizado en el pensamiento de muchas personas. Algunos podrían sentirse apenados por pensar de esta manera, pero no tienen por qué, según Lilienfeld (2) en su libro 50 Grandes Mitos de la Cultura Popular, numerosos estudios ponen de manifiesto que muchas o la mayoría de las personas de la población en general y también entre los estudiantes de los primeros cursos de psicología creen en estos y en otros mitos psicológicos.

Sufrir un problema psicológico, una alteración del pensamiento o del estado de ánimo significativa y no tratarla a tiempo con un profesional en salud mental por los mitos mencionados u otros, puede convertirse en algo de mayor gravedad. El conocimiento es la herramienta más poderosa de cualquier individuo y sobre todo cuando ese conocimiento es sobre nosotros mismos.

Financiamiento

Autofinanciado.

Conflictos de Interés

El autor declara no tener conflicto de interés en la publicación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Leader D. Qué es la locura. Mexico: Editorial Sexto Piso, S.A. DE C.V; 2013.
2. Scott O. Lilienfeld, Steven Jay Lynn, John Ruscio, Barry Beyerstein. 50 Grandes mitos de la psicología popular. España: Ediciones de Intervención Cultura, Biblioteca Buridán;2010. 432p.

Correspondencia

Deibem Gómez Álvarez

Email: d.gomez@uh.ac.cr

