

# “¿Estoy loco por ir al psicólogo?”

La salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por ello, cuando le duele cualquier parte del cuerpo, acude a su médico de cabecera, porque quiere volver a estar bien, a pleno rendimiento. ¿Y por qué no hacer lo mismo con el psicólogo? ¿Por qué no acudir si nos sentimos vacíos, si pensamos que algo en nuestra cabeza no marcha bien, cuando algo no nos deja dormir, si queremos solucionar aspectos del pasado que creemos que no nos dejan avanzar?

En la actualidad, aunque es una creencia que poco a poco está siendo mitigada, muchas personas piensan que al psicólogo solo acuden los locos, y en su cabeza imaginan a un esquizofrénico sentado en un diván. Pero esto no debería ser así, ya que son muchas las personas, con multitud de síntomas, las que acuden a terapia, ya sea por recomendación de su médico de cabecera, o por iniciativa propia al no sentirse bien consigo mismas.

Debido a esta creencia generalizada, a muchas personas les echa para atrás visitar a un psicólogo, ya que no quieren que se les etiquete. Nuestra sociedad sigue con la idea de la represión de los sentimientos cuando afloran, y es algo totalmente equivocado e insalubre. No por retener las cosas, por guardar todo, o por intentar solucionarlo a base de pastillas, el problema va a desaparecer. Es importante eliminar la creencia de que llorar es signo de debilidad, o que la represión de nuestros sentimientos nos hará superarlos y ser más fuertes, y normalicemos la expresión emocional. Debe ser encontrado el origen del problema, para poder atajarlo de raíz, o en todo caso aprender a convivir con él, pero evitarlo nunca será la solución.

Por ello, no debemos avergonzarnos por acudir a un terapeuta, o por recurrir a un psicólogo para que nos ayude a encontrarnos mejor no solo físicamente. Debemos interiorizar la figura del psicólogo como algo natural en nuestra sociedad, tan necesario y tan útil como nuestro médico de cabecera. Y no, al contrario de lo que puede estar pensando, su “amigo del alma”, no es su psicólogo. Un profesional no solo se sentará a escucharle mientras se desahoga como haría cualquier buen amigo, sino que además le aportará las herramientas y mecanismos necesarios para que usted consiga afrontar su problema de consulta, por lo que no hay que confundir su labor.

*“Las emociones no expresadas nunca mueren” - Sigmund Freud*

**María Antón Pérez**