

Características esenciales del marco terapéutico

Es de suma importancia mantener la estabilidad del proceso terapéutico. Esto se logra, entre otras cosas, con la coordinación de las sesiones a partir de citas. Los servicios serán brindados en **un día, una hora y un lugar específicos**. Con estos acuerdos se busca hacer una diferencia entre éste y otros tipos de quehaceres, y entre la relación terapéutica y otras relaciones. Los límites del espacio permiten dar cuenta de que las cosas a nuestro alrededor tienen un orden que hay que seguir para lograr ciertos fines. Con esto, le damos un lugar al malestar de cada sujeto, asegurándole un tiempo y un espacio en donde se pueda lograr una contención de los afectos. Una persona ansiosa o con una gran tristeza, podría aprender a esperar hasta el momento de la sesión para dejar salir sus afectos, ya que en ese lugar se siente más segura y en confianza.

EL INCONSCIENTE

Si estuviéramos inundados de memorias y pensamientos todo el tiempo, se nos haría imposible realizar las tareas de la vida cotidiana. Por lo tanto, es necesario “alejar” de la consciencia aquello que no nos deja funcionar “adecuadamente”.

Algunas de esas representaciones que dejamos fuera de nuestra consciencia, las podemos hacer accesibles con un mínimo de esfuerzo (p. ej. nombres, fechas etc.). Otras no son tan accesibles, incluso podríamos pensar que han quedado en el “olvido”. Los seres humanos nos defendemos de aquellos recuerdos, sucesos o vivencias que nos causan dolor y angustia, poniendo grandes barreras que no nos permiten tener acceso a ese saber que podemos denominar inconsciente. Sin embargo, el hecho de que algo no sea “recordado” o traído a la consciencia no implica que eso no esté ahí y que no nos afecte.

De manera general el *inconsciente* es esa parte de nosotros a la que no tenemos acceso directo, pero que tiene un peso en nuestra manera de ser y en las acciones que realizamos.

¿Se puede tener acceso al saber inconsciente?

La clínica psicológica supone que sí. Y es, precisamente con este material con el que más se trabaja dentro de los servicios psicológicos.

Para poder comenzar a explorar ese saber, será necesaria la presencia de un otro. Ese otro no puede ser alguien con quien ya se haya establecido algún otro tipo de lazo afectivo. Debe ser una persona formada en un saber y un hacer particular, en una manera específica de escuchar y pensar el malestar de los sujetos con los cuales trabaja.

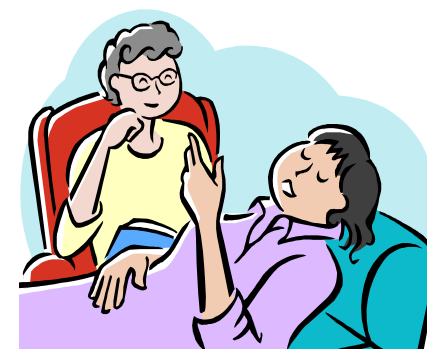
¿Cuál es la especificidad de nuestro trabajo?

En la Unidad de Servicios Psicológicos, vemos los distintos malestares, no como “desviaciones patológicas” respecto a una “norma”, si no como síntomas que dan cuenta de las maneras en que cada cuál se las ha arreglado para lidiar con su historia de vida.

No tenemos como primer objetivo hacer desaparecer los síntomas, sino crear un espacio para que éstos sean expresados y “hablados”. Buscamos que el sujeto encuentre, en sus propias palabras, aquellas respuestas a los enigmas y conflictos que le llevaron a pedir ayuda. A través de la escucha de los decires del paciente, el terapeuta irá realizando señalamientos, levantando preguntas, que lleven al sujeto a dar cuenta de muchas de las cosas que, por haber quedado en el olvido, le han estado afectando. Este “cuidar de sí” implica llegar a conocerse mejor a sí mismo. Saber por qué he venido a ser de esta forma y no de otra, por qué me posiciono de cierta manera ante los demás, permitirá que ocurra cierta transformación, que implicará un “saber hacer” con las dificultades que encontramos en nuestro vivir.



“Cuidar de sí”



Unidad de Servicios
Psicológicos

(787) 268-0404

ext. 232, 234 y 235

Boletín creado por:
Odette M. Escobar Santiago
Kenneth J. Junco Nieves

“Cuidar de sí”

Usualmente, cuando alguien dice: “*Tengo que cuidarme*”, lo hace refiriéndose a la necesidad de prestarle atención a su cuerpo.

De manera cotidiana, se suele pensar que un cuidado “exitoso” sería aquel que permitiera mantener un cuerpo “saludable” mediante un estilo de vida “apropiado” (P. Ej. buena alimentación, ejercicios). Estos cuidados tendrían como propósito primordial la prevención de enfermedades. Es decir, lograr un “balance” del cuerpo y de su funcionamiento.



Las visitas al médico permiten de alguna manera monitorear el que nuestro cuerpo mantenga ese “balance” y el poder llevar a cabo, a tiempo, las intervenciones necesarias para restablecer el funcionamiento cuando éste se ve afectado.

Sin embargo, el ser humano no es sólo “carne”. Somos, además, *psiquismo* (pensamientos, recuerdos, etc.) y esto también necesita de un cuidado.

¿Qué implica “cuidar de sí”?

Cada vez más, damos cuenta de cómo aquellas aspectos que tienen que ver con lo psíquico tienen un impacto en nuestro cuerpo. Cuando estamos tristes, cuando tenemos una gran preocupación o no hemos tenido la oportunidad de poner en palabras aquellas vivencias que nos han impactado, el cuerpo se conmueve.

Podemos decir que “*cuidar de sí*” implica sacar un tiempo para uno mismo, para tener un espacio donde hacer algo con aquello que nos causa malestar.

Los servicios psicológicos

Así como existen profesionales dedicados a ocuparse del cuerpo (entre ellos los médicos), también hay quienes se dedican al cuidado de lo psíquico. Entre estos, se encuentran los/as psicólogos/as y los/as psiquiatras.

A pesar de que existen estos profesionales, las personas tienden a retraerse de solicitar sus servicios. Se piensa que el *cuidado de sí* es patrimonio exclusivo de las prácticas religiosas (confesión, oración, lectura de la Biblia, etc.) o que no es necesario utilizar estos espacios porque se piensa que son para “los locos” o personas “enfermas de la mente”; no acudiendo a ellos para que no se les identifique con tales etiquetas.

Sin embargo, los servicios dedicados al *cuidado de sí*, **no** son sólo para personas que manifiestan conductas calificadas comúnmente como de “locos”.

¿Para quienes son estos servicios?

- ◆ Para aquéllos que quieren hacer algo con respecto a su sufrimiento
- ◆ Para quienes sienten que no pueden funcionar de la forma en que quisieran (a nivel familiar, laboral, etc.)
- ◆ Para quienes se preguntan o se sorprenden por ciertas cosas que hacen o dicen sin saber porqué
- ◆ Para aquéllos que, padeciendo en el cuerpo, se cuestionan si, detrás de esos padecimientos, hay otras cosas que tienen que ver con un malestar psíquico, el cual se relaciona con algo que se ha venido arrastrando a través de su historia de vida



¿Cómo cuidar de sí mismo?

En los servicios psicológicos, el instrumento principal que se utiliza para el cuidado de sí mismo, es la palabra.

Es hablando como único el sujeto puede dar cuenta de su malestar y de todo lo que está involucrado en éste; algo que no se podría hacer por medio de un examen médico o el uso de fármacos.

Tratar el malestar con la palabra

Lo que decimos y cómo lo decimos da pistas en relación a quienes somos y la singularidad de cómo cada uno de nosotros ha vivido su historia. Sin embargo, a través de nuestra vida ha habido vivencias, afectos y pensamientos que no han podido ser puestos en palabras. Cuando no hablamos de ciertas cosas, nos vemos afectados. Esto puede llegar al grado de que aparezcan lo que llamamos síntomas.

¿Qué es un síntoma?

El síntoma apunta a que hay algo en nosotros que no anda bien y que nos causa malestar. Los síntomas no tienen que implicar una cuestión extrema (p. ej. escuchar voces o ver cosas que nadie más ve), sino que pueden ser padecimientos comunes (p. ej., presión en el pecho, dificultad para dormir, falta o exceso de apetito).

El poner palabras a nuestras vivencias y a aquellas cosas que no han podido ser dichas a través de nuestra vida tiene efectos en nuestro cuerpo y en nuestro estado emocional.

¿Cómo es el trabajo que se realiza en la Unidad de Servicios Psicológicos?

Hablar con un psicólogo no es lo mismo que hablar con un amigo, un sacerdote, un familiar, o incluso con uno mismo. Para que la palabra que se diga en terapia tenga un efecto, son necesarias ciertas condiciones.

Se debe ofrecer un espacio para hablar de aquello que no se habla en ningún otro lugar, o sea un escenario que posibilite un “**libre decir**”. Que la persona pueda decir, sin restricciones ni prejuicios, todo lo que le pase por la mente, aunque le parezca ilógico o incoherente.

Lograr que una persona diga *todo lo que le pase por la mente* no es fácil. En nuestra vida diaria, la mayoría del tiempo censuramos lo que decimos por pensar en el efecto de nuestras palabras sobre aquél que escucha o sobre uno mismo.