IDENTIFICADOR	https://pacifista.tv/notas/terapia-cultura-arroz-con-mango-pacifista/
FECHA ORIGINAL	28 de octubre de 2018 (publicación original en el archivo)
AUTORÍA / FIRMA	¡PACIFISTA! (firma institucional)
CLASIFICACIÓN	/notas/ · Nota · Leer
HUELLA SHA-1	**4ebddb1d03357a7b** — huella del cuerpo archivado, calculada el 27 de septiembre de 2026. No acredita el estado de la página en su publicación original.
DESCRIPTORES	Arroz con Mango · Divergentes · Pacifista · Psicologia · Psicologo · Terapia

NOTA

Ir a terapia

Por **¡PACIFISTA!** · Publicado originalmente el **28 de octubre de 2018** en *¡PACIFISTA!*

Ir a terapia es un gran "amiga, date cuenta" que te haces a ti mismo, pero sin la condescendencia.

Este artículo fue publicado en Arroz con Mango. Para ver el contenido original puede hacer clic aquí.

Por: Silvia Juliana Suárez

Me encanta la cara que hace la gente cuando digo que voy a la psicóloga. La expresión en sus ojos cambia, así como cuando uno ve un animalito enfermo. Luego, muy rápido, los abren mucho, como para disimular lo que en realidad están pensando, y fingen sorpresa.

¿Y cómo te va con eso? *Eso*. Preguntan. Muy bien, les digo. ¿Y por qué decidiste ir? Continúan. Ahí mis respuestas varían, si tengo confianza les cuento la verdad, si no solo digo que ha sido un año pesado.

He ido al psicólogo dos veces en la vida. Las dos han sido porque sentía que tenía un problema, lo identificaba muy bien, hasta intuía qué me había traído a el punto de sentirme así, pero no sabía

qué debía hacer. **No tenía las herramientas para solucionarlo sola.**

Tomar la decisión de ir a terapia no es sencillo, creo.

Primero, hay que aceptar la propia vulnerabilidad de tener que buscar a alguien para que te escuche y te ayude. Hay personas a las que esto les cuesta un montón, porque bueno… no les pondré un calificativo, simplemente no se aguantan que alguien les diga qué hacer.

Segundo, hay que encontrar ese alguien con el que te sientas en confianza. Este es el paso que lo cambia todo. Gracias a estudios muy exhaustivos hechos por mí, he concluido que la gente deja de ir a terapia porque pierde la confianza en su psicólogo. La primera vez que fui, todo iba muy bien hasta que me sugirió que fuera a retiros espirituales católicos (ugh), no volví y ahora cambié de profesional (con la que me va muy bien y me ha sacado de un hueco). O como mi mamá, que no va porque está convencida de que, como vive en una ciudad pequeña, el psicólogo la va a conocer o va a ir a contarle a todo el mundo lo que ella diga en consulta.

Tercero, cuando ya estás ahí sentado con un desconocido al frente, tienes que encontrar las palabras para explicar cómo te sientes. **Hablar de uno mismo debería ser más sencillo, ¿quién me conoce mejor que yo?** Pero a veces te sientes tan estúpido por no poder explicar lo que te pasa, o tan dramático porque tu mayor problema es que cuando se llena mucho el bus te da miedo y te bajas, que cuesta hablar. Pero nada, ya estás ahí, ya pagaste una hora de sesión, no vas a perder la plata.

Y por último, está la ridiculización de aquellos quienes escuchan que vas al psicólogo y creen que no es para tanto. He escuchado gente que quiero diciendo de mí **“ja ja y hasta le tocó ir al psicólogo por eso”**. HASTA LE TOCÓ. Bueno sí pana, no soy *master of all my domains*, busco ayuda si la necesito.

El caso es que **nada de eso parece tan importante cuando por fin empiezas a sentirte mejor.** Cuando puedes levantarte cada día sin tener constantemente la idea de que algo en ti está mal. Cuando te das cuenta de que ese drama que te has montado en tu cabeza por meses en realidad no es tu responsabilidad. Mejor dicho, ir a terapia es un gran “amiga, date cuenta” que te haces a ti mismo, pero sin la condescendencia.

¿Y qué hacen en la consulta? Es la tercer pregunta que todo el mundo me hace. Pasa de todo. Hablamos una hora larga, y a veces yo me río, o contengo el llanto, o digo cosas en tonos ridículos porque me parece que son muy tontas y ella me hace repetirlas en tono neutro, o, la que más me cuesta, digo “uno” en lugar de “yo” (“uno se siente”, por ejemplo). Luego, me voy con una tarea para la próxima semana.

En ocasiones salgo que me cago de la risa. A veces salgo pensativa, no triste, pero sí cansada mentalmente porque la sesión fue difícil, exigió mucho de mí. Al rato todo se pone en su sitio y el día sigue normal.

Las conclusiones de este post quizá puedan ser las mismas que encuentren en imágenes bonitas de Instagram: “haz de tu salud mental tu prioridad”, “no hay salud sin salud mental”, “no hay nada de malo en cuidar de tu salud mental”. Y sí, esta es una invitación a eso, no es fácil, pero es más complicado vivir sin saber qué te pasa.

No siempre se puede solo.

CÓMO CITAR ESTE DOCUMENTO

FORMATO APA 7ª EDICIÓN

¡PACIFISTA! (2018, 28 de octubre). Ir a terapia. ¡PACIFISTA!. https://pacifista.tv/notas/terapia-cultura-arroz-con-mango-pacifista/

FORMATO CHICAGO (NOTAS Y BIBLIOGRAFÍA)

¡PACIFISTA!. «Ir a terapia». ¡PACIFISTA!, 28 de octubre de 2018. https://pacifista.tv/notas/terapia-cultura-arroz-con-mango-pacifista/

FORMATO MLA 9ª EDICIÓN

¡PACIFISTA!. "Ir a terapia". ¡PACIFISTA!, 28 de octubre de 2018, https://pacifista.tv/notas/terapia-cultura-arroz-con-mango-pacifista/.

ACCESO ABIERTO

Derechos de ¡PACIFISTA! y de sus autores. Archivo histórico de consulta pública. Documento generado por el Centro de Memoria de ¡PACIFISTA! a partir de la pieza conservada en su archivo histórico. Se distribuye para consulta, citación, estudio e investigación. Verifique siempre la versión en línea, que es la fuente autorizada.