



## ¿Cuándo ir al Psicólogo?

Afortunadamente ya no se mira mal, o de forma rara, a las personas que deciden ir al psicólogo. Creo que hemos avanzado un poco en este sentido. No obstante en los lugares más pequeños, todavía hoy en día puede ser causa de vergüenza o de incomodo el mencionarlo, por lo que puedan pensar los demás. En este país “*el qué dirán*” sigue pesando mucho. Todavía algunos pacientes al principio, me agradecen el acceso a mi consulta por un entresuelo discreto y no por el patio principal.

Retomando la pregunta de cuándo tomar la decisión, suele ser necesario formularse otra cuestión fundamental, en un momento temporal anterior: “*¿por qué?*”. Es decir cuándo se crea el interés por querer saber.

La verdad es que esta pregunta siempre ha movilizado. Mueve a la filosofía y a la ciencia, y produce un avance en el conocimiento. *Quiero saber qué pasa, o mejor: quiero saber qué me pasa.* Este pequeño giro hacia el conocimiento es lo que mueve a reflexionar, a investigar primero por nosotros mismos, por las causas de nuestro padecimiento. *Por qué tengo momentos de angustia, o de ansiedad, que me cuesta mucho controlar; por qué me altero tanto; por qué me afecta esto tanto; por qué reacciono así.* Es decir cuando me extraño de algunas conductas que realizo de forma inconsciente, y no las puedo controlar.

Si además estos problemas afectan al lazo social, a las relaciones con mis amistades o incluso en el trabajo, con los otros. Entonces sube un poco más su importancia, y me preocupan más.

Trataremos de evitarlas durante un tiempo, pero cuando se repiten, empezaremos a preguntarnos el por qué, su origen, su génesis. Si la repetición empieza a ser importante, surgirá otra nueva pregunta clave: “*¿por qué me vuelve a pasar esto?*”. Cuando un problema se repite, empieza a tomar la consideración de síntoma y podemos oír el comentario de algún buen amigo: “esto que te (vuelve a) pasa, ya es sintomático, tendrías que hacértelo mirar”. Y así comprobamos que la repetición conduce al síntoma, a una especie de cristalización de una conducta, que cada vez será más difícil de evitar. Incluso en algunos casos, puede derivar en una fobia.

También puede ser que nuestro proceso de reflexión encuentre alguna respuesta. Por ejemplo: un suceso que nos puede aclarar el suceso traumático, que nos afecta, en un proceso demasiado simple de análisis: “*ya sé que no puedo subir en ascensor, porque de pequeño me encerraron en un armario*”, pero la psique no funciona así de fácil, hay algo más. Y será ese “algo más” inconsciente que tendremos que analizar para poder curarnos del síntoma. Para ello tendremos que reconocer que la pregunta *¿por qué?*, no está contestada en profundidad. La repetición entonces nos podrá conducir a buscar a un sujeto del que suponemos un saber. Un profesional que nos pueda ayudar a encontrar ese por qué, que tendremos que encontrar nosotros mismos, ayudados por el dispositivo que el psicoanalista, pone a nuestra disposición, para encontrar la causa de nuestro malestar.



Conforme nos adentremos en este análisis del inconsciente, encontraremos la mejoría que se produce al re-encajar de otro modo, las piezas o temas que no entendíamos en su momento y ahora sí lo vemos claro. Como cuando nos cuentan un chiste en el que no encontramos la gracia, hasta que una aclaración nos alumbra sobre su significado, y entonces podemos reír, igual que se ríe cuando nos encontramos felices sin problemas.

Conforme nos adentremos en este análisis del i.encontramos felices sin problemas.