

La Psicoterapia, el siguiente paso hacia el cambio

Agustín Menéndez 2021

Algunas experiencias en la vida pueden ser tan insoportablemente difíciles que podemos encontrarnos tratando de alejarlas de nuestra mente consciente. La mayoría de las veces sabemos cuándo estamos haciendo esto, ya sea con sentimientos, pensamientos o experiencias dolorosas.

Pero a veces podemos enterrar algo tan profundo en la mente que lo perdemos de vista por completo. Es por eso que las experiencias difíciles del pasado pueden seguir afectando la forma en que nos sentimos y nos comportamos en el presente.

La psicoterapia te ayudará a explorar lo que aún, estando reprimido e inconsciente, puede seguir condicionando el modo como te sientes, comportas y relacionas con otras personas. En el espacio reflexivo y sin prejuicios de la psicoterapia, te sentirás apoyado en un viaje para descubrir el significado detrás de tu sufrimiento, lo que te permitirá volverte más consciente de ti mismo y sentirte más en control de tu vida.

El tratamiento psicoterapéutico no solo te ayudará a superar tus dificultades, sino que también te ayudará a desarrollar la resiliencia y la conciencia necesaria para hacer frente a lo que la vida te depare.

Siempre habrá problemas y dificultades en la vida. Pero lo que logras en la terapia es tuyo para que lo atesores, así que cuando las circunstancias desafiantes se presenten podrás atravesarlas y volverte más fuerte, transformado y libre. La psicoterapia te permitirá adquirir herramientas invaluable que te ayudarán a manejar las situaciones que vayas encontrando en el viaje de tu vida. Es un gran compromiso, uno de los que trae grandes beneficios.