

QUÉ VENTAJAS TIENE EL EXPRESARSE

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



Una de las principales razones de perpetuación del sufrimiento es guardarse las cosas que uno siente. Pasar por las dificultades de la vida es suficientemente doloroso como para pasarlas solo(a). Algunas veces podemos enfrentar ciertas circunstancias con nuestras propias estrategias de adaptación, pero otras veces sobrepasan nuestra capacidad de afrontarlas, y es allí cuando debemos salir de nosotros mismos y expresarnos.

Es bien sabido que guardarse lo que uno siente empeora las angustias, la ansiedad y la tristeza. Muchas personas se expresan a través de un diario, escribiendo lo que sienten, con el fin de sacar todo lo que les agobia. Otros lo hacen por medio de expresiones artísticas, en la pintura o en escritos literarios. Otras personas prefieren hablar; buscan en primera medida a un familiar cercano o a la pareja, con el cual puedan desahogarse. Otros buscan a un consejero o a un sacerdote.

Pero muchas otras prefieren expresarse ante un profesional psicoterapeuta, pues no solo los escucha, sino que procesa lo que le dicen y les ayuda con una guía, un entendimiento o una estrategia para salir adelante. Expresarse de esta manera tiene muchísimas ventajas, pero voy a mencionar tres, que considero las más importante:

1. Expresarte permite desahogarte, cuando lo haces sientes que te has quitado un enorme peso de encima. Todos hemos sentido que cuando callamos algo, tenemos como una carga en la espalda o una opresión en el pecho. Al sacar todo eso en una terapia, sales más liviano, con la mente más clara, con más paz. Otra ventaja de desahogarte en una terapia es el secreto profesional; un diario te lo pueden encontrar, otra persona puede divulgar lo que le cuentas; pero un terapeuta, por el secreto profesional, no se lo dirá a nadie.
2. Cuando te expresas, te acostumbras a no guardarte las cosas, le quitas a tu mente el enorme peso de acumular todos estos sentimientos, frustraciones, deseos, alegrías, odios, temores. Muchas veces cargas con cosas que no necesitas, y requieres expulsarlas de ti. En una terapia, además, a diferencia de muchos confidentes externos, no serás juzgado, se te escucha de forma imparcial, puedes expresar cualquier cosa que se te ocurra (los terapeutas estamos acostumbrados a escuchar de todo lo que te imagines), y no recibirás un juicio ni una condena.
3. Cuando te acostumbras a expresar lo que sientes y piensas en un contexto terapéutico, no solo sales con la mente más liviana, sino también con un entendimiento más claro sobre ti, sobre tus intenciones, tus conflictos y encuentras en ti mismo(a) estrategias más adecuadas para salir adelante. Aprendes cosas de ti que jamás antes habías considerado.

Como ves, expresarte en una terapia tiene numerosas ventajas, te ayuda a sacar lo que tienes, pero no al vacío, sino con el fin de procesarlo, entenderlo y modificarlo para que sirva a tus sueños y propósito de vida.

Si deseas expresarte de forma libre y trabajar en tu salud emocional de forma personalizada a través de consultas terapéuticas presenciales o por Skype, haz click [aquí](#).

Guillermo Mendoza Vélez

Médico Psiquiatra, Psicoterapeuta

www.SaludMentalYEmocional.com