

¿Recibiría usted terapia psicológica “online”?

Martha Escamilla R
Psicóloga, especializada en trauma
www.traumatreatments.com

Hay personas que no creen o dudan de la efectividad de la terapia virtual. Yo misma, hace algunos años, lo hice. Pero hoy en día he podido comprobar de manera personal, y profesional, que la terapia virtual es una opción para algunas personas que quieren solucionar un problema emocional pero que, por alguna razón o situación de su vida, no pueden asistir a una terapia presencial. Es más, creo que para algunos, es la única manera de comenzar un diálogo que de otra manera no hubieran ocurrido.

La persona empieza escribiendo un correo, tímidamente, en un momento de dolor o desespero. A veces hablan de algo que les sucedió a ellos o “a un amigo”; otras veces van directo a grano y hablan del problema que les perturba. Muchos de estos correos están escritos desde el dolor, la angustia, el miedo y la vergüenza. Muchas de esas personas lo hacen como la única esperanza que les queda después de haberlo intentado todo. Tal vez el anonimato que proporcionan estos medios, la facilidad de estar a solas consigo mismo y escribir sin ningún compromiso, o el deseo de algo mejor, hace que muchos usen “la terapia on line” para buscar ayuda y desahogarse, en lugar de seguir cargando ese problema solo.

Esto lo veo en muchos de los correos que recibo diariamente. Hay correos devastadores donde hombres, mujeres, e incluso adolescentes, me cuentan que fueron abusados sexualmente de niños y nunca se lo habían contado a nadie. Pero el peso del secreto, sus síntomas, las consecuencias de los hechos, el pasar de los años, etc, hace que la necesidad de hablar sea inminente. Y se sientan frente a un teclado que le permite contar su historia, las palabras fluyen de sus dedos, cuentan hechos sin ser dictados con la esperanza y a la vez con nervios de tener una respuesta.

Recuerdo una paciente con la que intercámbiamos unos correos, quería tener terapia y no encontraba en su ciudad alguien que fuera especialista en trauma, así que iniciamos terapia por skype, contaba muy poco, casi nada, creía que las

emociones la iban a desbordar y además la cámara la intimidaba. Pero cuando terminaba la sesión, me escribía correos muy largos, llenos de contenidos, de dolor, confusión, de fortaleza (aunque ella no lo viera) y de gritos silenciados. Lo escribía todo, sus emociones habían logrado escaparse del miedo y la culpa y me permitía ser receptora de aquello que alguien debió escuchar en ese entonces y pararlo. Yo no podía más que estar agradecida por este medio, porque aunque no era lo ideal (en esta paciente) y me hubiera gustado estar frente a ella, era lo que teníamos. Gracias a este medio pudimos trabajar, su dolor se fue procesando y se fue sintiendo mejor.

Tuve también una adolescente que me escribía a escondidas de su padre. La tenía encerrada en su casa y la estaba abusando sexualmente. Ella sabía que estaba mal, pero no tenía a donde ir y contar aquello, le daba vergüenza y miedo. Su madre era una persona adicta y debía quedarse con su padre. Sé que para estas personas, la terapia virtual, fue un aliado, y gracias a ello recibieron la ayuda pertinente.

También veo que se benefician de este tipo de terapias, personas que están en ciudades alejadas, o que no encuentran psicólogos especialistas en el área del problema que presentan, o que simplemente quieren hacerlo con alguien fuera de su ámbito local. También obtienen buenos resultados, personas que no pueden, o no quieren, salir de su casa, por miedos, fobias, depresión, mujeres que acaban de tener bebé y no tienen con quien dejar a su hijo, personas que se van de viaje y es importante continuar con la terapia. Sin olvidarme de personas que presentan alguna discapacidad física y es complicado su desplazamiento, o las que se están adaptando a una nueva situación o país. Hay otras situaciones en las que las personas tienen vergüenza de contar lo que les sucedió, como en el caso de una violación o de aceptar su homosexualidad. Por último, hay personas que veo por skype, porque prefieren ahorrar tiempo en los traslados, y nos vemos entonces desde la casa, la oficina, o el lugar que ellos elijan para sentirse cómodos durante las sesiones. Una vez más, dentro de este contexto solo puedo agradecer los avances tecnológicos que han permitido a muchas personas crear puentes en lugar de paredes, y sentirse mejor a pesar de sus situaciones o emociones.

La sociedad avanza a una velocidad de vértigo, y con ella las nuevas tecnologías que pueden ayudar a la humanidad en todos los sentidos. Esta velocidad es precisamente la que hace que las personas se olviden de sí mismas y no tengan un minuto para escucharse. Es acá cuando podemos echarle una mano a estos avances y usarlos para nuestro beneficio.

Este tipo de terapias tiene muchos aliados en forma de avances tecnológicos: mail, Messenger, Skype... Cuando uso estas formas de comunicación prefiero las videoconferencias ya que me gusta ver a la persona y que ésta me vea. Y si tengo la oportunidad, y se puede llevar a cabo, me gusta conocer a la persona personalmente, aunque la terapia sea a distancia. En la terapia on line, se sigue el mismo protocolo que en la terapia presencial, evaluación, identificación del problema, planteamiento de objetivos, etc. No es algo improvisado.

Ahora la cuestión es que podemos ver las terapias online como un inconveniente a la hora de establecer la relación terapéutica, ... o como una ayuda para personas que, por diferentes motivos, no pueden acudir a la consulta de un psicólogo de una manera física.

Si bien es cierto que la psicoterapia virtual funciona, también es cierto que esta terapia no es para todas las personas y todos los casos, como por ejemplo el caso de personas esquizofrénicas. Hay psicólogos que no están de acuerdo, y pacientes que tampoco lo usarían, que dicen “contarle mis problemas a una camarita ni loca yo quiero alguien de carne y hueso frente a mí”.

Afirmo que internet puede ser una solución para quienes buscan ayuda. Puede ser ese puente para quienes, de otra manera, no buscarían ayuda... Lo importante en terapia es que las dos partes: psicólogo-paciente estén de acuerdo, cómodos y preparados para el trabajo en común que van a realizar.

La decisión última siempre la toma usted ¡