



# Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery

by: Miranda Sweet & Janis Whitlock Traducción  
por Dasein y revisión por Juan Faura para  
Autolesion.com, ASeFo

## TERAPIA: Mitos y Malentendidos

**Verdad:**  
Empezar y  
adherirse a  
terapia es  
un signo de  
valentía

**Muchas personas que luchan contra la autolesión encuentran útil ir con un terapeuta. Desafortunadamente, hay muchos malentendidos acerca de quién va a terapia y cómo es realmente. Esta hoja informativa está dedicada a disipar algunos de los mitos más comunes que envuelven el tema de la terapia.**

### **¡Mito!** Sólo los locos ven a terapeutas

Solemos imaginar que sólo las personas que han sufrido muchos traumas van a terapia pero esto ha cambiado, especialmente en los últimos veinte años. Hoy en día, muchos con vidas “de por medio” (o “normales”) van a terapia porque el estrés de los problemas de día a día puede volverse abrumador en ocasiones. Los terapeutas están entrenados en entender los sentimientos y comportamientos humanos. Por esta razón, terapeutas sirven como fuente inestimable para tratar y resolver temas que llevan a la autolesión y a otros comportamientos dañinos.

### **¡Mito!** La terapia es autoindulgente o sólo para los débiles

Ocurre lo contrario, de hecho. Empezar y adherirse a terapia es un signo de valentía. La terapia es difícil. En el proceso, es probable que una persona descubra cosas desagradables sobre la forma en que él o ella se ven, o sobre su vida, pero la recompensa es un buen entendimiento sobre la vida de uno, tener más claridad sobre lo que uno quiere en la vida, y depender menos en estrategias negativas para hacer frente a las situaciones.

### **¡Mito!** El pasado es el pasado, y deberías superarlo ya

La historia activamente informa el presente. Cómo le ponemos significado a nuestro pasado nos ayuda a entender como le ponemos significado a nuestro presente. Para que alguien mejore su presente, uno debe buscar el sentido de su pasado en una forma que le ayude de manera positiva a formar el curso de su futuro. Reconociendo patrones del pasado, podemos aprender como hacer elecciones más positivas, hacer frente a la adversidad, y mejor superar los obstáculos que vayan apareciendo.

### **¡Mito!** Alguien que no me conoce no puede ayudarme

¡El hecho de que un terapeuta no conozca a una persona es exactamente por lo que un terapeuta puede ayudar! Un terapeuta entrenado no tiene nada personal contigo mientras que la historia entre uno y un miembro de su familia o un amigo podría sesgar su perspectiva y por tanto la ayuda que le puedan ofrecer. Alguien que no te conoce te ofrecerá una nueva perspectiva de tu vida y de tus desafíos. Honestamente compartiendo tus sentimientos y perspectivas con tu familia y amigos puede ser útil, y siendo honesto con la gente en tu vida, incluido tu mismo, es exactamente lo que un terapeuta puede ayudarte a hacer.

## **¡Mito!** La terapia es demasiado costoso

Las sesiones con un terapeuta privado son indudablemente caras. Pero no hacer terapia es incluso más caro; le roba a uno la vida que podría estar encabezando. También es importante hacer notar que en Octubre de 2008, la ley de paridad de salud mental se convirtió en ley federal. Esto significa que empezando enero del 2010, se requiere que las compañías de seguro cubran problemas de salud mental con la misma generosidad que le ofrecen a enfermedades físicas. Además, para personas que viven en Nueva York, bajo la ley de Timothy, los planes de salud de empleado, para empresas con 51 o más empleados, deben cubrir de forma ilimitada enfermedades con base biológica, incluyendo depresión mayor, desorden bipolar, y trastornos alimenticios. Si una persona menor de 18 años, se cubre la autolesión bajo esta legislación. Algunos terapeutas también aceptan pago en lo que se llama una “escala móvil”, es decir, ellos trabajarán con su cliente y determinar una tarifa basada en sus ingresos. En otras palabras, hay diferentes opciones que hacen la terapia asequible.

## **¡Mito!** Todos sabrán que estoy visitando un terapeuta, o la terapia afectará mi capacidad para conseguir un trabajo, solicitar un préstamo, etc.

La ley requiere que los terapeutas mantengan confidencialidad, así que ellos tienen prohibido hablar con cualquiera sobre lo que se discuta en las sesiones de terapia. Las únicas personas que sabrán que alguien está viendo un terapeuta son aquellas a las que el mismo cliente le cuente. De hecho, a veces la gente que se beneficia de la terapia se encuentra queriendo compartir sus experiencias con otros.

## **¡Mito!** Los terapeutas están analizando todo lo que haces y dices, buscando cosas que están “mal”

Es verdad que un terapeuta pondrá mucha atención en ti porque observándote es parte de cómo él o ella puede aprender más sobre ti y empezar a ayudarte a ayudarte a ti mismo. Los terapeutas, sin embargo, no se flotan sobre ti y esperan captarte de alguna forma. Su trabajo es comprender las formas particulares en que una persona transforma su pensamiento en acción. Como parte de su trabajo, ellos anotarán las formas en las que tú te haces la vida difícil pero también anotarán y te ayudarán a darte cuenta de tus fortalezas. Si hablas con un terapeuta que lo hace de

*Es importante trabajar con un terapeuta que te haga sentir CÓMODO.*

otra manera, no tienes por qué volver. Es importante trabajar con un terapeuta que te haga sentir cómodo.

## **¡Mito!** Mi terapeuta me dirá qué hacer

Cada persona es experta en su propia vida. El papel del terapeuta no es contarle a alguien qué hacer, sino ayudar a una persona a mejor entender sus pensamientos y sentimientos para resolver sus propios problemas.

## **¡Mito!** Una vez que una persona haya completado su terapia, no la necesitará de nuevo

Dado que el contexto de la vida y que siempre está cambiando, uno podría necesitar o elegir volver a terapia para aprender y practicar nuevas habilidades para hacer frente a situaciones. Alguien podría volver a terapia para mantenerse en vías de recuperación de la autolesión o para hacer frente a otros temas. Es importante darse cuenta que esto no significa que una persona haya fallado. Cambios ocurren en etapas y es común avanzar y retroceder en la senda de la recuperación. Para más información de las etapas del cambio, mira la hoja informativa de CRPSIB con información para los padres:

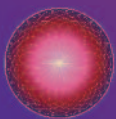
<http://www.crpsib.com/userfiles/File/Parent%20REV.pdf>

## **¡Mito!** Todos los terapeutas sería buena pareja para cualquier paciente

Así como cada uno tiene su propia forma de hacer su trabajo, cada terapeuta tiene su propio estilo y forma de abordar la terapia. Es completamente esencial que un cliente se sienta cómodo con su terapeuta. Debido a esto, muchos terapeutas ofrecen la primera sesión gratis o a bajo costo para permitir, tanto al cliente como al terapeuta, decidir si hay buena relación terapéutica. Para que alguien comparta sus pensamientos y sentimientos, él o ella necesita sentirse seguro y a gusto con el terapeuta. Si una persona siente que debe mentir o dar imagen falsa, es probablemente una indicación de que el terapeuta no te corresponda bien.. Para consejos en encontrar y seleccionar un terapeuta, por favor, mira:

[http://www.selfinjury.com/referrals\\_findatherapist.html](http://www.selfinjury.com/referrals_findatherapist.html),

<http://www.autolesion.com/guia-autolesion/te-autolesionas/como-escoger-psicologo/>



## TÚ DECIDES cuanto tiempo te gustaría permanecer en terapia

### ¡Mito! La terapia no funciona o llevará años solucionar mis temas

Tú decides cuanto tiempo te gustaría permanecer en terapia. La mayoría de terapeutas son capaces de ofrecer terapias efectivas a corto plazo, las cuales duran generalmente entre 8 y 20 sesiones (normalmente una sesión por semana) y se enfocan en problemas y objetivos específicos. La terapia a largo plazo puede durar entre unos pocos meses, un año, o más y normalmente están enfocados en cómo tu personalidad y historia familiar influyen los comportamientos que estás intentando cambiar.

### ¡Mito! La terapia “curará” a una persona

La voluntad de buscar ayuda es un signo de que una persona quiere un mejor entendimiento de sí mismo y de la vida. Sin embargo, por lo normal, una persona debe querer invertir en el autocuidado, autorreflexión, y tiempo para superar los temas que lleva uno a la terapia. Por último, la terapia sólo es útil cuando la persona que va llega a estar lista y quiere que sea útil. La terapia proporciona una oportunidad para ganar intuición acerca de uno mismo así como para desarrollar habilidades útiles para encarar dificultades que llevan a uno a buscar terapia. Les corresponde a los clientes usar estas habilidades y pensamientos en su vida diaria, más allá de la sesión de terapia.



Para más información sobre terapia, ver *Terapia: Que esperar*

[http://crpsib.com/factsheet\\_therapy\\_whattoexpect.asp](http://crpsib.com/factsheet_therapy_whattoexpect.asp)

Especial agradecimiento a Wendy Lader y Barent Walsh por su contribución en esta hoja informativa.

#### PARA MÁS INFORMACIÓN, VER:

- Conterio, K., Lader, W., & Bloom, J. K. (1998). *Bodily harm: The breakthrough healing program for self-injurers*. New York: Hyperion.
- Hollander, M. (2008). *Helping teens who cut: Understanding and ending self-injury*. New York, NY: Guilford Press.
- Plante, L.G. (2007). Specialized approaches and adjuncts in treating self-injury. In Plante, L.G., *Bleeding to ease the pain: Cutting, self-injury, and the adolescent search for self*. (pp. 89-102). Westport, CT: Praeger Publishers.
- Selekman, M. D. (2006). *Working with self-harming adolescents: A collaborative, strengths-based therapy approach*. New York: W.W. Norton.
- Walsh, B. W. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York, NY: Guilford Press.

#### Referencias

- [http://www.lifespring.co.uk/some\\_myths\\_answered\\_htm.htm](http://www.lifespring.co.uk/some_myths_answered_htm.htm)
- <http://life.familyeducation.com/marriage/conflict-resolution/45627.html>
- [http://www.huffingtonpost.com/joyce-mcfadden/10-reasons-not-to-feel-em\\_b\\_86519.html](http://www.huffingtonpost.com/joyce-mcfadden/10-reasons-not-to-feel-em_b_86519.html)
- <http://www.stchas.edu/students/mentalhealth/MythsofTherapy.shtml>
- <http://www.helium.com/items/338714-common-psychotherapy-myths>
- [http://www.therapysandiego.com/what\\_to\\_expect.htm](http://www.therapysandiego.com/what_to_expect.htm)
- <http://thetherapyandcounselingblog.blogspot.com/2008/05/what-to-expect-in-your-first-individual.html>
- <http://self-injury.net/stopping/therapy/>

#### Sugerencia de citación:

- Sweet, M. & Whitlock, J. (2010). *Therapy: Myths & Misconceptions*. [Fact sheet] Cornell Research Program on Self-Injurious Behavior in Adolescents and Young Adults. Retrieved from [http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/factsheet\\_therapy\\_myths.asp](http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/factsheet_therapy_myths.asp)

