

Ir a terapia es entrenar para la vida



FOTOS: Internet

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Hace algunas semanas, en el marco de la celebración del **Día Internacional de la Sexóloga y el Sexólogo** analizábamos la importancia de normalizar el acudir al sexólogo cuando tengo dudas, inconformidades, ganas de mejorar o algún problema en general relacionado a la sexualidad. Sin embargo, existen problemas de origen **psicológico** que pudieran manifestarse en mi sexualidad o puede que tenga sentimientos de insatisfacción, inutilidad, frustración, entre otros en mi vida diaria y que considere normales o no tan preocupantes como para tomar acción. En

ocasiones puede que no sepa reconocer la importancia de lo que siento o pienso, entonces, ¿cuándo se recomienda ir a **terapia psicológica**?

*Pese a estar en pleno 2021, en donde hablar de **salud mental** es cada vez más normal, aún hay personas que consideran que ir al **psicólogo** o **psiquiatra** es de locos, y no hay nada más alejado de la verdad. El ir al **psicólogo** brinda la oportunidad de conocerte desde otra perspectiva, libre de las ataduras y mandatos familiares o sociales que dictan el cómo debe de ser tu vida y no el cómo quieres vivirla.*

También te podría interesar: [Primer Día del Sexólogo](#)



Es frecuente escuchar a algunas generaciones –algunos millenials hacia atrás–, que las nuevas generaciones son de cristal, que no aguantan nada, lo interesante aquí es: ¿por qué deberían aguantar algo que no quieren?, ¿por qué una persona debe tolerar cosas con las que no se siente a gusto o no le hacen bien?, ¿solo por costumbre?, ¿por qué siempre se ha hecho así? Me parece que esas interrogantes son

fundamentales para saber si yo estoy en una posición en donde no deseo estar u obligo a alguien a ponerse en esa posición.

Dentro de las generaciones pasadas es frecuente escuchar *a mí mis papás me pegaban de niño y no estoy traumatado*, y lo dice alguien que ejerce violencia a su familia; *a mí de niño me dejaban llorar*, y de adulto tengo problemas para gestionar mi ansiedad; *a mí me castigaban cuando hacía algo mal*, y ya de grande soy sumamente autocrítico. Aunque, obviamente, no se puede generalizar, estos enunciados evidencian la falta de **educación emocional** y, que los métodos utilizados no fueron los adecuados para criar adultos psicológica y emocionalmente sanos, esto lo podemos ver en las cifras de violencia infantil, en donde en 2019 fuimos primer lugar a nivel mundial.

Con todo lo anterior o por tu historia de vida, puede que lleves un tiempo sintiéndote mal, pero no sepas si es necesario acudir con un **psicólogo**, a continuación, te dejo algunos momentos que te pueden orientar sobre cuando es necesario iniciar un proceso terapéutico:

Cuando quieres cambiar y no puedes.

Cuando el estrés domina tu vida.

Cuando tus preocupaciones te rebasan.

Cuando ejerces violencia o eres víctima de ella.

Cuando no puedes hablar de tus emociones.

Cuando la soledad pesa demasiado.

Cuando no puedes decir cosas positivas de tu persona.

Cuando la crítica es lo primero que piensas.

Cuando no puedes decir no.

Cuando te es difícil poner límites.

Cuando no estás feliz con cómo eres o en el lugar donde estás.



Además de los puntos descritos con anterioridad, es importante que sepamos diferenciar los tipos de violencia que puedo sufrir –o ejercer–, ya que gran parte de la educación del mexicano –al menos una muy significativa–, es violenta, el privar de la palabra, los castigos físicos, la manipulación emocional, son acciones con las que crecemos y tendemos a normalizar y por lo tanto repetir. Es por esto que la Organización de las Naciones Unidas (ONU)¹ define las siguientes:

Violencia económica

Consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos financieros, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela.

Violencia emocional

Es, por ejemplo, en minar la autoestima de una persona a

través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla a otros tipos de abuso verbal, en dañar la relación de una pareja con sus hijas o hijos, o en no permitir a la pareja ver a su familia ni a sus amistades.

Violencia física

Es aquella que causa o intenta causar daño a una pareja golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, denegándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad.

Violencia sexual

Conlleva obligar a una pareja a participar en un acto sexual sin su consentimiento.

Violencia de género

La violencia de género se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas. El término se utiliza, principalmente, para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia.

Si bien las mujeres y niñas sufren violencia de género de manera desproporcionada, los hombres y los niños también pueden ser blanco de ella. En ocasiones se emplea este término para describir la violencia dirigida contra las poblaciones LGBTQI+, al referirse a la violencia relacionada con las normas de masculinidad/feminidad o a las normas de género.

Violencia psicológica

Consiste en provocar miedo a través de la intimidación, en amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes, en someter a una persona a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo.



De las violencias antes descritas, quisiera ahondar en la **violencia psicológica**, ya que es más común de lo que pensamos. La **violencia psicológica** también es² que te controlen continuamente, que te hagan sentir como que nunca das lo suficiente, que te ignoren cuando estás contando algo importante para ti –o lo minimicen–, que te utilicen para hacer bromas en público, que te pidan explicaciones continuamente por todo lo que haces, que solo te busquen cuando necesiten algo, que te culpen por todo, sin que la otra persona reconozca que también está implicada, que cuando el otro comete un error te culpen en su lugar, entre otras.

Todas las violencias nos roban la paz, y es de suma importancia aprender a reconocerlas para poder poner un alto. Si al leer este artículo identificas que vives o ejerces algún tipo de violencia, te invito a considerar el empezar un **proceso terapéutico** que te ayude a sanar o simplemente mejorar aquellos aspectos con los que no estas conforme. Recuerda, una historia jamás contada, nunca llega a sanar.

Bibliografía

1. *ONU MUJERES. Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas.* Recuperado de: www.unwomen.org
2. (2021). *El abuso psicológico no es solo que te griten o que te insulten.* Recuperado de: facebook.com/seexpresatetv

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.