HOJA EXPLICATIVA DE LA TERAPIA

¿En qué consiste la terapia psicológica?

En la terapia psicológica nos planteamos objetivos terapéuticos para mejorar aspectos de nuestra vida o de nuestra persona, aprender a manejar mejor situaciones difíciles o mejorar nuestra calidad de vida.

La intervención consiste en mejorar la manera en que pensamos, sentimos y actuamos para que logres lo antes posible tus metas. Vas a utilizar muchas herramientas que tu psicoterapeuta te irá explicando.

Toda la información que compartas es valiosa para ir construyendo la mejor terapia adaptada para ti, centrada en tus necesidades. Puedes compartir tus miedos, tus inquietudes e ilusiones para enfocar tu terapia respetando el ritmo y dirección que tú deseas.

¿Sabes que **tu cerebro está cambiando** cada día de tu vida constantemente? **El cerebro es el soporte físico de tu mente y cambia durante toda la vida**, contiene:

- lo vivido
- lo aprendido
- lo memorizado
- tu conciencia y metaconciencia
- tus habilidades
- tus dificultades
- tus pensamientos
- la predisposición a sentir unas emociones y no otras
- unas sensaciones y no otras
- unas reacciones o conductas y no otras
- etc.

El cerebro **mastica o digiere las experiencias positivas y negativas** y las almacena en forma de **memorias** en **neurorredes sinápticas. Todo lo que pretendes cambiar está en tus memorias en neurorredes sinápticas.**

El cambio que necesitas actualmente se logra trabajando:

1. Tu presente: estabilizar, contener, liberar, entrenar, transformar.
2. Tu pasado: reprocesar memorias que generaron en ti respuestas o funcionamientos que, en el presente te afectan y perjudican.

No creo que mi problema se deba a mi pasado

Algunas personas no son conscientes de la influencia que ejerce su historia de vida en el presente y gracias a la terapia sueltan la pesada carga de su mochila vital.

La terapia se basa en la ciencia. Los síntomas y respuestas disfuncionales que deseamos cambiar, se alojan en áreas cerebrales subcorticales alejadas de nuestra capacidad racional, que se protegen encapsulándose y desconectándose mediante disociación. Esto quiere decir, que nuestro cerebro, que sabes que funciona como un ordenador con **100 mil millones de neuronas** y entre **100 y 500 billones de conexiones neuronales, no puede crear nuevas conexiones adaptativas y saludables justo dónde y cómo lo necesitarías, hasta no reparar "el virus informático" que se instaló en el pasado.**

Las **neurorredes disfuncionales que generan síntomas** están formadas por grupos o cadenas de neuronas (células nerviosas) que contienen la información de las experiencias negativas que vivimos y quedan almacenadas en nuestra memoria, desconectadas de los recursos.

Vamos a conectar las **neurorredes de recursos** con las **neurorredes de trauma** que se quedan **aisladas** de las demás. Creamos un **puente sináptico** entre ambas como **alternativa** a los funcionamientos automatizados, que debido a esa **desconexión** y aislamiento son **incapaces** de tener una **perspectiva del presente** y **de la persona**, **realista** y **positiva**.

No vamos a perder tiempo en sesión conectando con experiencias del pasado si no están relacionadas con los objetivos terapéuticos. No queremos entretenernos hablando del pasado, sino reparar las memorias necesarias lo más rápido posible, para despejar tu estructura interna, creando una base sólida, y así puedas sentirte rápidamente aliviado/a y sin síntomas. Hay muchas maneras de hacerlo y tú podrás elegir la que más te ayude entre las opciones que te ofrezca tu psicoterapeuta.

¿La terapia es más eficaz si trabajamos solo mi presente?

Si en tu terapia solo trabajamos tu presente, vas a sentir interferencias automáticas, disparos de ansiedad, soledad, abandono, tristeza, rabia, etc., que proceden de aprendizajes del pasado, como interruptores de alertas que se quedaron encendidos desde entonces. Si no apagas o reparas las memorias del pasado que generan síntomas, realizarás más esfuerzo del necesario para intentar gestionar tu vida presente sin éxito, ya que estarás intentando calmar una olla a presión sin haberla retirado del fuego. Tu terapia queremos que sea productiva. Ahora tienes la oportunidad de encontrar en tu mapa de carreteras cerebral cuál es el camino más rápido para crear autopistas excelentes hacia el bienestar y la salud. Todo lo que se hace en terapia está centrado en mejorar tu presente.

Si tienes dudas...

A algunas personas les genera dudas, desconfianza o sorpresa, saber que experiencias vividas hace más de 50 años puedan permanecer "vivas" o "congeladas" y generarnos sufrimiento, sobre todo si no son conscientes de esta conexión. Si las experiencias han sido muy dolorosas puede que ni las recuerdes o puede que sí pero que no te apetezca pensar en ello. No te preocupes, porque incluso las personas con mucho trauma o trauma complejo, se sienten satisfechos/as con una terapia respetuosa que no abruma, que les ayuda a colocar pieza a pieza su puzzle vital para que encaje bien todo en el presente. Puedes confiar en el/la profesional que te atiende, te en cuenta que esta terapia ya ha ayudado a muchísimas personas a conseguir sus objetivos, parecidos a los que te planteas tú.

Método SuperMind, EMDR y más

Cualquier duda pregúntasela a tu psicoterapeuta. Haremos **Terapia SuperMind** con reparaciones **guiadas** que funcionan gracias a la neurobiología positiva. También podemos utilizar reprocesamiento **espontáneo** con **EMDR y otros abordajes**. El método SuperMind tiene una serie de pasos que se pueden realizar libremente y con flexibilidad.

Recuerda: No cambiamos los recuerdos en sí, eliminamos el sufrimiento que generan o la influencia que ejercen en el presente.

¿Por dónde empiezo?

Puedes empezar por identificar en qué situaciones del día a día te sientes mal y en esos momentos hacer una búsqueda interior para identificar qué experiencias del pasado te vienen a la mente porque sentiste/viviste/pensaste algo parecido. Por ejemplo: me siento agobiada con mi pareja y me vienen imágenes de recuerdos en los que me sentía agobiada con mis padres, o me siento abandonada por mis amigos ya de adulta igual que me sentí abandonada en el colegio.

Buscamos las neurorredes que contienen una misma información cognitiva, emocional o somática con el objetivo de repararlas. Tu psicoterapeuta te lo explicará con calma y podréis rescatar del malestar todos los momentos perturbadores del presente, gracias a haberlos/las reparado antes en las memorias del pasado. ¡Te deseamos un provechoso y eficaz viaje interior que facilite tu día a día!