

# **¿Por qué vamos al psicólogo?**

***Lic. Mariano López***

La falta de instintos produce una diferencia cualitativa entre el ser humano y el resto de los animales, nos vuelve los seres más evolucionados pero también los únicos que vamos a terapia.

Alguna vez se han preguntado porqué los seres humanos van al psicólogo. Seguramente si hiciéramos esta pregunta en la sala de espera de un consultorio nos encontraríamos con las más diversas respuestas: problemas de amor, síntomas en el cuerpo, ideas absurdas que no se pueden sacar de la cabeza, etc. Ahora bien, no hay en última instancia una respuesta única, un motivo que sea la causa de todos esos penares y a la vez explique su diversidad.

Es innegable que debe haber alguna característica propia del ser humano que lo lleve a pedir ayuda a un profesional, en definitiva es el único ser vivo que acude a terapia. Algunos podrán esgrimir que existen psicólogos para perros o gatos, pero más allá de tener ciertas dudas acerca de dichas prácticas, noten la peculiaridad de que justamente son animales "humanizados".

Pensemos entonces qué hace que los otros animales no vayan a realizar una consulta. La respuesta creo está en que ellos saben qué hacer en la vida, la naturaleza los ha dotado de instintos que les permiten enfrentarse con los distintos avatares de la vida sin pasar demasiados sobresaltos. Un perro sabe ir recién nacido hacia su alimento, sabe cómo procrear y nadie le ha enseñado nada de esto. O incluso tenemos mecanismos más notables en aquellos peces que generación tras generación repiten una y otra vez la misma ruta que los conduce hacia procrear y morir.

Los animales, algunos más, otros menos, saben. Lo paradójico es que cuánta más carga genética traen, cuanto más determinada está la vida del animal, más abajo se encuentra en la escala evolutiva.

El ser humano es el animal más complejo y evolucionado, pero al mismo tiempo el que nace más vacío en cuanto a saber hacer en la vida, prácticamente no posee instintos. A un recién nacido si lo colocamos a un metro de su madre no

tiene forma alguna de llegar hasta ella para alimentarse. Ni hablar de saber hacer con el otro sexo, no hay algo más frecuente de escuchar en el consultorio que sobre las tremendas dificultades que esto trae tanto a hombres como a mujeres.

Nacemos con una falla estructural, una falla de saber que nos hace maravillosos, que no nos marca un destino ineludible sino que nos abre la posibilidad de crear cada uno el suyo. Pero es justamente esto lo que causa nuestro penar, el no saber qué hacer con nuestra vida.

Cada persona debe arreglárselas de alguna manera con esta falta, y por ser seres sociales es que desde que nacemos buscamos en el otro pistas que nos orienten, signos que nos guíen hacia algún lugar de bienestar. Poco a poco vamos tomando estos rasgos de las personas significativas para nosotros, nos los apropiamos y formamos los ideales que marcan nuestro camino.

De esta forma encontramos un modo de tapar esa falla de nacimiento y pensamos que hay una manera "natural" de transitar la vida, el problema es cuando esa manera comienza a traernos problemas y por olvidar que no hemos nacido con ella la sostenemos aún a costa de sufrimiento.

Los síntomas aparecen para señalarnos que hay algo de lo que hemos construido en nuestra historia que no nos funciona y que es necesario replanteárnoslo. Es fundamental que le prestemos atención a los malestares que nos surgen, que aprendamos a escucharlos antes de intentar eliminarlos. Los síntomas siempre señalan otra cosa, no son una verdad en sí misma pero esconden una verdad subjetiva, propia de cada individuo. La dificultad radica en que lo que el síntoma enmascara no es algo que nos va a agradar escuchar, más bien es por no querer saber sobre eso que aparece el malestar.

Lo importante es recordar que casi todo en nuestra vida lo hemos construido y por lo tanto lo podemos cambiar, no olvidarnos que no hay una única manera de hacer las cosas en la vida sino que cada uno tiene la posibilidad de construir la propia, aún cuando vaya en contra de lo que nos han enseñado.