

Mariana Zeceña Procuna

- Lic. en Psicología
- Mtra. en Terapia Familiar y docente
- Psicoterapeuta del Centro de Apoyo Familiar “Somos Tu Familia”

### Acércate a nosotros

- ❖ Si tienes problemas con tu pareja, hijos, padres, hermanos, con algún familiar o amigo.
- ❖ Si deseas atención psicológica, servicio de escucha y consejería.
- ❖ Si conoces a alguien que requiera ser canalizado por problemas de adicciones, psiquiátricos o legales.
- ❖ Si quieres alguna conferencia o taller.

### Línea de atención en crisis

Para personas que se encuentran en una situación de crisis y por algún motivo no pueden acudir al Centro de Apoyo Familiar.



Cenyeliztli, A.C.

Tel. 55361676  
55361128

Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana  
de Pastoral Familiar



¿Yo? ¿Ir a terapia? ¿Ir al Psicólogo?  
¡Claro que no! ¡Si no estoy loco!

Mariana Zeceña Procuna  
Colaboración para Cenyeliztli, A.C.

Loco, orate, chiflado o neurótico son algunos de los adjetivos que se utilizan en nuestra sociedad para describir a una persona que está mal y en desequilibrio. Por supuesto, que ninguno de nosotros queremos estar en ese grupo. Hay una correspondencia directa que mucha gente hace entre terapia o psicólogo y locos o anormales.



Publicación gratuita

49



Cenyeliztli A.C.



@Cenyeliztliac

[www.cenyeliztli.org](http://www.cenyeliztli.org)

Año 9 Colección de “Familia a Familia”

Yo creo sin lugar a dudas que todos estamos un poco locos. De acuerdo al significado de la palabra en el diccionario, “loco” es una persona que tiene poco juicio o se comporta de forma disparatada, imprudente o temeraria sin pensar en las consecuencias.

¿Quiénes en algún momento de nuestra vida o en varios no hemos entrado en esta descripción? TODOS. Conozco mucha gente, de hecho muchísima, que no tienen un problema grave como lo puede ser la muerte de un hijo o una fuerte depresión, y que su “único” problema es su mal carácter. Han vivido así durante 40 años o más, con estas características y no les ha pasado NADA. ¿Pueden vivir el resto de su vida así? ¡Claro! ¿Cuál ha sido la consecuencia? Pues nada que realmente ponga en peligro su vida. La relación con su esposa es terrible y solo se hablan para lo indispensable; con su familia política no se tolera; con sus hermanos se hablan o ven una vez al mes y de la forma más superficial posible para evitar roces; amigos, pocos; buen desempeño laboral, pero con problemas con sus compañeros y algunos clientes. Esto ha traído consecuencias como demandas y reportes laborales así como una larga lista de etcéteras. La relación con sus pequeños hijos es lo único que parece ir bien hasta que crezcan y tengan un desacuerdo o desencuentros...



¿Puede vivir una persona así por el resto de su vida? ¡Por supuesto! ¿Se vale vivir así? Absolutamente no. Si supiera que su vida podría ser mucho más satisfactoria, rica, feliz y placentera si tan solo tomara terapia, otra cosa sería su vida.

¿Cuál es el problema de no hacer nada al respecto? Los conflictos emocionales y/o psicológicos son como otros del cuerpo en los que mientras más tiempo transcurre, se pueden volver crónicos y más difíciles de tratar. Mejor empezar ahora que después o que nunca, ¿no creen?

Todos tenemos nuestro talón de Aquiles, nuestras debilidades, vulnerabilidades y defectos. Ahora sí que quien esté libre de pecado, que tire la primera piedra. Lo que hace la diferencia en la única vida que conocemos, será la actitud y lo que hagamos al respecto con dichas características. ¿Lo vamos a afrontar y trabajar? ¿O nos vamos a quedar sentados viendo como pasa nuestra vida como agua entre las manos, con una actitud egoísta, indiferente y pasiva, creyendo que nosotros NO estamos locos y que somos perfectos?

Dado que todos tenemos una inteligencia que nos ayuda a comprender que algo no está bien en mi vida, en mis relaciones, en mis reacciones, en mi actitud, lo que tengo es que bajar la cabeza y reconocer que con ayuda podré salir de este atolladero.

Hay que buscar al terapeuta profesional que me ayude a poner las cosas en su lugar, para gozar de una buena salud mental que a su vez enriquecerá mis relaciones. ¡Que no me de vergüenza!