

## LA PSICOTERAPIA CONSTRUCTIVISTA

La **Psicoterapia Constructivista** se fundamenta en el hecho de que los sufrimientos derivan principalmente de los **significados contruidos** y adjudicados a los hechos de la vida real. Significados que están siempre acompañados y **atados a determinadas emociones o sentimientos**. Estas construcciones se dan **en el interior de un proceso**, que como todo lo viviente, como el proceso terapéutico mismo; están siempre en permanente movimiento y desarrollo.

**El trabajo psicoterapéutico** requiere reconocer, identificar estos significados contruidos para deconstruirlos, desarticularlos y permitir **que el proceso se desarrolle hacia otra dirección diferente de la que la psicopatología conduce. Por lo tanto, apunta al cambio psicológico**. Cambio que puede tomar, obviamente, diferentes formas (cambios nodales o estructurales, cambios parciales, resignación, etc.)

**Los obstáculos toman diferentes formas**, miedos, ansiedad, parálisis, omnipotencia y soberbia, descalificación, sensaciones depresivas, negación, hábitos esclerosados, rumiaciones, culpa, etc. Todos ellos deben ser también identificados y revisados para poder **desarrollar nuevas habilidades y nuevos vínculos menos funcionales a la problemática a resolver**.

**Las herramientas técnicas que se utilizan no son privativas de una determinada teoría o escuela psicológica**. La complejidad humana y las diferentes y variadas problemáticas que se presentan **hacen necesaria una integración de las técnicas** en función del objetivo.

**El objetivo es que cada persona se apodere** de su propio proceso de construcción de significados **para poder ser más dueño (mas actor y menos testigo) del desarrollo de su propia vida y por tanto, mas responsable de sus actos**.