

Octubre 19 , 2023

Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica

Estimado Dr. Ángel Argüello, Presidente de la Junta Directiva,

Doctores miembros de la Junta Directiva del Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica;

Distinguidos profesores: los presentes y los que ya partieron, los guardo en mi corazón;

Apreciados colegas, los que están presentes y los que están en las redes;

Mis leales amigos y amigas;

Por supuesto, saludos a Mi Amada Familia. Mi esposo Hugo Ramírez, por sus actos de amor Incondicional. Gracias por ser, mi Esposo amante, mi compañero de viaje, mi mejor amigo y socio.

A Mis Hijos, Andrés, Alejandro y Adrián, nuestras Bendiciones. Son mi motor, son nuestros tesoros, gracias por ser como son y tener su propia identidad. Gracias por tanto amor.

A la Sra. Gladys Quirós, por haber creído en mí, gracias por la confianza depositada, el apoyo para obtener mi profesión, el cariño de siempre.

En este día tan especial, lo primero que quiero expresar es mi más sincera gratitud a Dios, quien es mi hacedor y honorable guía.

Saludos cordiales a todos los presentes. Gracias por este reconocimiento, que está dedicado a la trayectoria laboral y al servicio de excelencia, que he brindado, a lo largo de mi carrera profesional, como Psicóloga. Me parece que fue ayer, sin embargo, en un abrir y cerrar de ojos transcurrió el tiempo, hace ya : 31 años, me encontraba en sus lugares, llena de ilusión y entusiasmo por Ser y Hacer Psicología. Son dos condiciones independientes pero entrelazadas en un continuum.

Es un placer estar aquí, en este espacio de reflexión, para compartir algunas de las lecciones y pensamientos que he aprendido a lo largo de estas tres décadas trabajando en nuestro fascinante mundo. Sean Bienvenidos a este su Colegio. Esta es su casa profesional y Muchas Felicidades.

La Psicología tiene un campo único de conocimiento diverso, que puede explorar tanto las complejidades de la mente humana, como los recovecos del corazón. El origen etimológico de la palabra Psicología, como es de su conocimiento, proviene del griego “Psique- que significa Alma” y “Logia-que se traduce como el Estudio”. En este sentido, Somos entonces nosotros, las psicólogas y los psicólogos, los estudiosos del “Alma”. ¡Qué reto hemos elegido, por profesión y vocación! , ¿Cuántas veces nos hemos cuestionado a nosotros mismos, ¿con cuanta frecuencia, se ha visto usted reflexionando y haciendo introspección?, Siga adelante con este ejercicio; Este es un pensamiento que merece la pena reflexionar en él. Se siente usted experto en el alma?, ¿Es usted capaz de comprender desde la integridad, hasta el holismo de la misma?, el ALMA está compuesta de diferentes aspectos, por ejemplo, en el fondo, encontramos el temperamento, pero si la estudiamos y la comprendemos, por dentro encontramos: los rasgos de la personalidad, mas adentro las cogniciones, el pensamiento las ideas transversales, las creencias limitantes o las positivas, también podemos adentrarnos en el sub-mundo de las emociones, los sentimientos. Pero, si salimos, la vemos hacia afuera encontramos nuestras vinculaciones, nuestras relaciones interpersonales y si la giramos , descubriremos que en el frente , está el carácter. Además el ser humano, también tiene un cuerpo físico, los médicos son los especialistas en esta parte del ser. Aunado a ello existimos en un mundo material, con necesidades según Maslow, 1-las necesidades fisiológicas: como la respiración, alimentación, descanso, sexo. 2-Las necesidades de seguridad, donde encontramos los recursos materiales, la seguridad familiar, la salud, los recursos. 3- La necesidad de afiliación, de sentir pertenencia, aceptación, amistad, intimidad, cercanía con el otro. 4-La necesidad de reconocimiento, sentir confianza, respeto y experimentar éxito y por ultimo 5- Las necesidades de auto realización, que requiere desarrollo moral, la creatividad, la espontaneidad, la falta de

prejuicios, la capacidad de resolver problemas buscando la armonía. Es por eso que el alma es compleja, depende desde cual perspectiva la estudias. Si la observas desde arriba, no podemos obviar que somos sujetos históricos, que tenemos pasado y futuro. Que vivimos en el presente. Además no menos importante que tenemos un consciente e inconsciente, que Según Freud nuestra meta es "Hacer consciente lo Inconsciente", y algo fundamental, es que tenemos es el Espíritu. Quizás la definición más cercana se relaciona con la palabra holismo , es ese todo que no se ve pero se siente cuando no está integrado, es "algo más que la suma de las partes" como dijo Fritz Perls de la totalidad. Si una de estas áreas está invisible definitivamente estás en falta y si conoces mucho de una no compensa la carencia de no visibilizar lo demás.

Una vez teniendo la concepción de sujeto epistemológico, eliges una teoría o quizás varias en el mejor de los casos, adquieres una visión sistémica, de tal forma que adquieres herramientas y, tal cual metáfora, la teoría te ubica y te ayuda a posicionarte, te da un mapa, una pala, una espada, o un sillón, pañuelos desechables y quizás unas flores que embellezcan tu lugar. Asegúrate de que sea un lugar seguro, siempre de la mano de los principios éticos.

De manera tal, que he tenido el privilegio de acompañar a las personas en su viaje hacia el interior. Hemos transitado, gracias al acompañamiento, los caminos del autoconocimiento, la aceptación, el amor propio. Juntos recorreremos rutas que van desde el crecimiento personal hasta la sanación del Trauma, el reprocesamiento de la vivencia dolorosa y los cambios comportamentales de patrones disfuncionales de la personalidad. Durante todo este tiempo, he sido testigo fiel del poder reparador de la Psicoterapia.

En este sentido, ¿Cuál es la motivación que nos impulsa a seguir en esta carrera, a enfrentar los desafíos y a no detenernos?, ¿Qué hace que no perdamos el entusiasmo y compromiso del primer día?.

La respuesta a esta interrogante es compleja y tiene muchos aristas, en muchos aspectos, filosófica, psicológica y subjetiva-objetiva.

Tengo la convicción de que cada ser humano es un Universo en sí mismo, un misterio por descubrir. Cito a Erich Fromm, "No existen dos seres humanos iguales, somos únicos, diferentes y especiales". Dios se lució en la creación. Hizo a los seres humanos a su propia imagen. Genesis 1:27. ¿Te pareces a él o te desviaste del camino?. A nosotras-os las Psicólogas-os Clínicas-os esto es algo que nos mueve, es lo que nos impulsa a investigar, a hilar fino. Algo que me ha motivado siempre es el descubrir nuestro potencial y esforzarnos por ser mejores. No quedarse extraviado, buscar de nuevo el camino. Es así como estudiamos las diferencias y las similitudes, las características propias del ser y hacer.

La teoría nos da un respaldo, el conocimiento es objetivo, se sistematiza a través del Método Científico, también se extrapola pero no nos olvidemos de la importancia de la subjetividad, propia de nuestro saber. El cual se ha de alimentar de manera autodidacta y constante. Esto significa que nuestra búsqueda de conocimiento y comprensión nos permitirá guiar a otros de manera más eficaz, orientarnos hacia la salud y el crecimiento de una manera única con una conexión personalizada, ajustado a las necesidades de cada quien y apoyados en la teoría.

Hoy quiero motivar a todos los colegas y principalmente a los y las nuevos-as psicólogos-as a seguir estudiando, adquirir nuevos conocimientos y perfeccionarse cada vez. Siempre hay investigaciones por realizar, pruebas por llevar a cabo, ideas que desarrollar y teorías que explorar. No quedarse atado a una técnica, no sesgarse ante un procedimiento protocolario y rutinario.

Lo maravilloso de nuestra profesión es que podemos aprender, aprender de la vida de uno mismo y de la de los demás, aprender de todos los aspectos de la vida, es realmente

revitalizante aprender de los otros a través del discurso y la escucha activa. Es desarrollar tu ojo y tu oído a nivel clínico y comprender que hay detrás de esa emoción, comprender el comportamiento o bien como transformar una mala decisión. Parafraseando Maturana, "Aprender es vivir y vivir es aprender".

En este viaje de exploración, donde descubrimos el significado y el propósito de nuestra labor, también nos encontramos con el mundo de la Psicología Clínica. El diagnóstico desempeña un papel crucial en esta área. Sin embargo, es esencial recordar que su propósito fundamental es guiar el camino hacia la recuperación y el bienestar. No debemos ver el diagnóstico como una etiqueta fría que condene a alguien al internamiento asilar o a la sedación. En su lugar, debemos entender que el diagnóstico nos brinda una hoja de ruta, una guía para el tratamiento, una herramienta para comprender y ayudar a aquellos que lo necesitan. Nuestra responsabilidad como profesionales radica en tratar a la persona, no solo a la Psicopatología.

La psicología nos brinda la oportunidad de infundir esperanza en nuestros pacientes.

Como dijo la Dra. Shapiro, "el inconsciente del paciente va donde el inconsciente del terapeuta ya ha ido". Cada profesional en psicología debe tener su propio proceso de psicoterapia. "No hay mejor lugar para aprender a hacer cirugías que el quirófano". En la medida en que el propio YO se expanda, ayudarás a expandir el YO de la Otredad. Cada sesión es única pero está entretrejida en todo el plan de intervención.

En resumen, hoy celebramos no solo la carrera, sino también una oportunidad para recordar la importancia de cuidarnos a nosotros mismos mientras ayudamos a los demás. Nos mueve el amor por nuestra profesión y el deseo de marcar una diferencia. Como psicólogos, nos unimos por el deseo de comprender el misterio de la mente humana.

En este sentido, cabe resaltar la importancia de no olvidar una verdad fundamental: que también somos seres humanos. Mientras estamos en esta búsqueda constante de comprender y ayudar a otros, también existimos y nuestros seres amados nos necesitan. No hay duda de que nos dedicamos a nuestra profesión por el compromiso y la vocación, pero no debemos olvidar la importancia de cuidarnos y cuidar de nuestra familia. Hacer un trabajo de tercer nivel y enfocarnos en la rehabilitación no significa que no podamos o no debamos trabajar en prevención primaria, o en detección temprana a nivel secundario.

He aprendido de mi experiencia que detenerse y cuidar de nuestra salud integral es una muestra de sabiduría, no de debilidad. Para dar lo mejor de nosotros a quienes buscamos ayudar, primero debemos estar en nuestro mejor estado físico, emocional, mental, social y espiritual.

La empatía es esencial, pero debemos recordar mantener un equilibrio. No debemos perder de vista nuestros propios pies en este viaje. Además, ser realistas, tener expectativas coherentes con los recursos psíquicos de cada persona y aprender a fortalecerlos y multiplicarlos, es necesario también respetar los límites y aprender a marcarlos. Todos son principios fundamentales en nuestra labor.

Para finalizar, sigamos siendo faros de esperanza y apoyo en un mundo que con frecuencia requiere de nuestras habilidades y comprensión. Gracias una vez más por el reconocimiento y la oportunidad de compartir estas ideas con todos. ¡Que sigamos avanzando en este maravilloso camino de la Psicología juntos!

**Dra. Ana Lucia Lee PhD**

Especialista en Psicología Clínica

Especialista en EMDR