

## **¿QUE ES PSICOTERAPIA?**

Es una estrecha relación humana, de gran intimidad psíquica, donde uno pide ayuda y otro la presta, dentro de un contexto técnico, pero de gran respeto por las vivencias, el dolor y la intimidad del otro, donde se buscan significados y significantes de la experiencia humana, que puedan aliviar la angustia y el desorden interno, a través de la comprensión, haciendo conciencia de lo que está oculto y nos domina, sin nuestro control o consentimiento.

Existen muchas técnicas y modalidades de psicoterapia, desde las más directivas y conductivas, hasta las más abiertas, humanistas y no estructuradas. Algunas son de largo aliento, muy formales, otras breves y orientadas al síntoma, pero todas deben tener en común el respeto irrestricto por la libertad humana, por la confidencialidad y la intimidad del proceso y por una alianza concertada entre terapeuta y consultante de encontrar las claves de los procesos internos que producen dolor, pena, angustia o frustración.

En CECOP nos orientamos por la Psicoterapia procesal sistémica, post racionalista, diseñada por el Dr. Vittorio Guidano, de la Universidad de Roma. Es una técnica que incluye los conceptos de la Psicología Cognitiva, de la Psicología Evolutiva, de la psicolinguística y del movimiento estructuralista y post racionalista de la filosofía y la psicología general. Básicamente se trata de reconstruir las emociones disfóricas y alteradas, desde otra perspectiva, actualizada y bien integrada al multiverso de cada persona, para luego conocer su estilo afectivo profundo y llegar a la reconstrucción del yo, en términos maduros, reflexivos e integrativos.

Ps. Antonio Estévez M.  
Director de CECOP

**Psicólogo Antonio Estévez M.  
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179  
Providencia.**