

MICHAEL MAHONEY EXPLICA LA PSICOTERAPIA CONSTRUCTIVISTA DE LA SIGUIENTE MANERA:

"El asesoramiento constructivo, también denominado «psicoterapia constructiva», es una forma especial de relación, que se presenta como un servicio de cuidado de la salud colaborativo. El constructivismo es una forma de entender la vida que se deriva de tradiciones de conocimiento muy antiguas y que refleja las aportaciones continuas de la investigación y la ciencia. Los objetivos de la terapia constructiva son ayudarle a comprender y apreciar mejor a los otros y a sí mismo, ayudarle a desarrollar habilidades para resolver los problemas y hacer frente a los desafíos de la vida, y alentar sus esfuerzos para desarrollarse en las direcciones que encuentre satisfactorias y significativas. Es «constructiva» porque pone especial énfasis en sus puntos fuertes y en sus aptitudes. Los desafíos que se presentan en la vida le exigen repetidamente que ponga en práctica y perfeccione sus aptitudes. Estas pruebas resaltan la importancia de sus elecciones y acciones, especialmente, en los períodos vitales en que sólo se pueden ver opciones limitadas o que producen malestar. Me esforzaré por comprender y respetar su malestar. Le puedo sugerir algunas cosas para hacer. Los ejercicios de desarrollo pueden incluir el hablar sobre sus sentimientos, su/s problema/s, la experiencia que tiene de usted mismo/a y de su situación. Puedo pedirle que tome notas personales sobre algunas de sus experiencias o que complete algún cuestionario. Respetaré la necesidad de privacidad, así como las decisiones sobre lo que elija compartir conmigo. Le animo a que haga lo mismo. Puedo pedirle que experimente con formas nuevas o diferentes de pensar, actuar o sentir. La imaginación, la sinceridad con usted mismo/a y el compromiso con su propio desarrollo son puntos positivos. Trabajaremos juntos en las sesiones de terapia y le pediré que intente realizar algunos ejercicios en casa o en el trabajo."

De Constructive Psychotherapy, Michael Mahoney. Copyright 2003 by the Guilford Press