



## Per a què anar al psicòleg?

Em dic Mònica i sóc psicòloga. Col·legiada al Col·legi Oficial del Psicologia de Tarragona, amb titulació de psicòloga sanitària.

- Hi ha qui diu que anar al psicòleg és cosa de bojos, però la veritable bogeria és no fer res quan no s'està bé. La inestabilitat emocional no és exclusiva d'algunes persones, sinó que ens afecta a tots, depenent del moment en el que estiguem.
- Què fem els psicòlegs? Els psicòlegs no donem receptes màgiques per a la vida, però sí que podem ajudar a que les persones s'entenguin a elles mateixes i que aprenguin a prendre les seves pròpies decisions.
- Els psicòlegs podem predir el futur d'algú? Podem afirmar que amb voluntat i sinceritat es poden aconseguir grans canvis. S'ha de voler i s'hi ha de creure per poder fer una teràpia seriosa i productiva.
- Un psicòleg és un amic, o un mossèn, o un pare? La relació amb un terapeuta és l'única que busca el creixement adequat per a tu, ja que el psicòleg no té cap interès en que siguis d'una manera o d'una altra, sinó que desitja que siguis la millor versió de tu mateix.
- Si hagués de recomanar a un amic a quin psicòleg acudir, en primer lloc li diria que s'assegurés que el professional té la titulació adequada per a poder exercir com a terapeuta, que el senti proper i que guardi el secret professional.



- Els psicòlegs hem de salvaguardar tant la identitat dels pacients com el contingut de les sessions. A les nostres consultes de Tarragona i Reus complim amb totes les obligacions que estableix la Llei de Protecció de Dades.
- Hi ha moments a la vida que no necessites ni consells ni bones intencions, el que necessites és aprofundir en tu, conèixer-te millor, canviar, millorar.
- Els psicòlegs no podem garantir la felicitat però el nostre objectiu és que les persones que acudeixen a teràpia visquin millor cada moment, cada pas, ja que la felicitat no és un fi, és la forma de recórrer el camí.

Et convido a aprendre més de tot plegat llegint el meu blog, al qual trobaràs articles interessants sobre temes de psicologia. I també pots contactar amb mi per a una consulta *online* o presencial, enviant-me un missatge a [consulta@mvm psicologia.com](mailto:consulta@mvm psicologia.com).