

CARTA PARA LOS NIÑOS QUE TIENEN QUE IR AL PSICÓLOGO

(Cuento para niños y niñas de 9 a 12 años)

¡Hola niños y niñas!

Me llamo Alex, tengo 8 años y durante un tiempo he ido al psicólogo; sí, sí, al psicólogo. Cuando mi familia me explicó que para solucionar los “problemillas” que tenía, lo mejor era ir al psicólogo, me quede un poco descolocado. ¿Ir dónde? ¿Psico qué? ¿Qué es o Quién es un psicólogo? ¿Qué tipo de persona es?

En un primer momento tuve mucho miedo, me imaginé muchas cosas como por ejemplo: será un hombre o mujer, estirado, antipático, que no conozco de nada y que me hará muchas preguntas sobre mi vida que creo que no le interesan en absoluto y que no me apetece explicarle a un desconocido. Pensé que sería un personaje extraño, que pasaría de mí y que ni siquiera se molestaría en mirarme. O quizás será un cotilla que tiene muchas ganas de saber cosas de los demás porque se aburre y no tiene amigos.

Durante unos días estuve dándole vueltas a cómo sería un psicólogo y seguía haciéndome preguntas, pero no me atrevía a decírselo a mi madre; preguntas como: ¿Dónde estará?, ¿cómo se llamará?, ¿qué edad tendrá?, ¿será hombre o mujer?, ¿cuando vaya el primer día que pasará?

Cada día que pasaba tenía más miedo hasta que decidí que no iría. Una mañana me armé de valor y le dije a mi madre: “Mamá, no quiero ir al psicólogo, no, no y no. Tengo miedo que me haga daño y me da vergüenza explicarle según que cosas, ¿vale?”. Mi madre me miró, sonrió y me dijo: “Ven Alex, vamos a desayunar y hablamos del tema, ven que te explicaré cuatro cosas de este monstruo que tu crees que es un psicólogo. En primer lugar, Alex no tienes que tener miedo, es una persona como tu y como yo, hace las mismas cosas que nosotros, ¿qué piensas que no desayuna, que no va a comprar, que no tiene hijos? Pues hace una vida normal como la nuestra, lo que pasa es que ha estudiado unas cosas que nosotros no sabemos y es por eso que creo que debemos ir. ¿Verdad que cuando necesitas reparar la bicicleta la llevamos a un sitio dónde arreglan bicis? Pues más o menos es lo mismo, son personas especializadas en solucionar determinados tipos de problemas”. Mi madre siguió hablando durante un rato más pero ya no la escuchaba, solo pensaba que quizás no sería tan mala idea y que podía probar.

A la semana siguiente cuando teníamos que ir al psicólogo me dolía el estómago, pero no quería reconocer que estaba nervioso y no dije nada. Llegamos a su despacho. Era un lugar agradable, con una sala de espera llena de juguetes, bueno supongo que para los niños pequeños porque yo ya soy grande.

Era una mujer alta, morena con el pelo recogido en una cola, vestía tejanos como mi madre, la verdad es que recordé sus palabras: “son personas igual que tu y que yo”.

Entramos y... Sólo os puedo decir que ya no me dan ningún miedo los psicólogos. Realmente a veces lo que nos da miedo son las cosas que no conocemos, es más fácil hablar con nuestros padres y que nos expliquen el qué y el porqué. Y sobre todo, chicos y chicas pensad que como dice mi madre: son personas igual que nosotros.

Besitos a todos.

