



**Recuperar la confianza
y el bienestar**

Terapia en tu propia casa para mejorar tu calidad de vida

Publicado el 21 diciembre 2020 por Marta Sánchez

Leopoldo Ceballos del Castillo, nacido en Madrid en 1978, es psicólogo, terapeuta de pareja y escritor. Graduado en Psicología por la UNED y en Ingeniería Informática por la University of Lincoln (United Kingdom). Al acabar sus estudios, prosiguió su carrera profesional en el mundo empresarial como fundador y director de distintas empresas dedicadas a la psicología, diseño, publicidad e internet.

Actualmente trabaja como psicólogo a domicilio, terapeuta de pareja y terapeuta de terapia regresiva. En los últimos años se ha centrado en proyectos que le permitan tener un mayor conocimiento de la personalidad, la mente y el espíritu de las personas; iniciando una colección de libros, “Manuales de Consciencia y Salud”. Trabaja en solitario, a nivel mundial y en el domicilio del cliente, ya sea de forma presencial (únicamente Madrid) o a distancia.

Leopoldo nos explica que la terapia en domicilio, amén de ser más cómoda para los clientes, permite que la comunicación fluya mejor, ya que apenas existen defensas al encontrarse el cliente en “su terreno”. Tras la crisis del coronavirus, la demanda de terapia a distancia se multiplicó; para todas aquellas personas que deseaban trabajar con él, pero no estaban en Madrid, la terapia a distancia siempre había sido la solución, pero actualmente también se está solicitando este tipo de terapia en Madrid. Leopoldo ha pasado de realizar un 50% o 60 % de terapias a distancia a realizar casi el 100% durante la crisis del Coronavirus.

Está especializado en solucionar problemas de comunicación y en ayudar a gestionar los problemas individuales que afectan a la misma. Para ello usa terapia regresiva, que permite a

los clientes identificar cuándo se “programaron” inconscientemente para comportarse o sentirse de la forma que provoca su problema de comunicación. Una vez hecho consciente, la comunicación se vuelve más fluida.

Leopoldo, según nos cuenta, siempre ha trabajado como consejero a nivel personal; ya desde muy joven era el hombro en el que volcaban los problemas sus amigos y familiares, y pasar al nivel profesional era un paso necesario. Se siente encantado de ayudar a la gente a comprenderse y a descubrir su verdad, aquello que les hace ser como son y les impide ser como desean ser. Descubramos ahora algunos pormenores de su trabajo.

¿Cuál es el coste medio de terapia de pareja? ¿Generalmente qué se incluye en este coste?

Normalmente, trabajo en seis sesiones de dos horas de duración cada una. La primera se desarrolla en pareja y, de esta forma, puedo identificar el problema al que se enfrentan. Posteriormente cada integrante de la pareja realiza dos sesiones individuales en las que trabaja para solucionar su parte del problema.

Finalmente se realiza una sesión de pareja en la que se pone en común lo aprendido y se descubren nuevas formas de comunicación y resolución de conflictos. Este tipo de sesiones son muy intensas y en ellas se consigue reiniciar la comunicación para poder hablar desde el corazón y con tranquilidad. Actualmente, cobro 90 euros por cada sesión de dos horas.

¿Cuáles son los problemas más frecuentes de las personas que asisten a tu terapia de pareja?

El 90 % de los problemas de pareja son producidos por dificultades de comunicación. El resto son derivados de eventos traumáticos como infidelidades, violencia, abandono o cambios vitales como el nacimiento de los hijos, cambios laborales, accidentes, pérdidas de familiares, etc.

¿Cuál es la importancia de la terapia de pareja para mejorar la comunicación entre los cónyuges?

La terapia puede ayudar a que los miembros de la pareja reduzcan la intensidad y la visceralidad de sus intentos de comunicación; a nadie le gusta que le griten, ignoren, insulten o menosprecien, y tampoco es agradable sentir tristeza, culpa, ira, vergüenza, soledad o impotencia cuando se habla con un ser querido.

Cuando se eliminan estos factores de la comunicación, esta se vuelve naturalmente más eficiente. Las técnicas que se aprenden en la terapia se extrapolan automáticamente a la familia, los hijos, los amigos, el trabajo, etc. Generando un nuevo entorno que favorece el crecimiento y la libertad de expresión.

¿Cuándo crees que es el momento indicado para pedir una cita con psicólogo especialista en parejas?

Cada vez que se le echa la culpa a la pareja de cualquier cosa o se perciben sentimientos negativos con su sola presencia. Cuando echas la culpa a alguien y le apuntas acusándole con tu dedo índice, tres dedos de la mano te apuntan a ti. Indicando que tú también tienes un problema con su conducta y que también reaccionas visceralmente, ya sea con enfado, tristeza, soledad, etc.

Echar la culpa al otro nunca soluciona las cosas, es un camino que conduce a la distancia y al conflicto. Por otro lado, si alguien sentir emociones negativas estando junto a un ser querido será, inevitablemente, causa de conflicto en poco tiempo. Lo mejor en ese caso es enfrentar el problema cuanto antes.