

Mara Gittess: Terapeuta bilingüe y mujer excepcional

Fernanda Pierre

Mara Gittess es una terapeuta bilingüe que trabaja aquí en Houston. Me interesó entrevistarla porque algún día quiero ser terapeuta y lo encontré interesante que ella sea una estadounidense no latina que habla español bien y ayuda a las personas que sólo hablan inglés y a las personas que sólo hablan español. Yo aprendí que tenemos valores e historias muy similares. También me dio consejos profesionales excelentes.

Mara se crió en Houston, rodeada por el español cuando era niña. Su madre y su padre la influyeron mucho en el camino hacia una carrera. Su papá es psiquiatra y su mamá es trabajadora social y como consecuencia su familia habla de cosas relacionadas con sus trabajos todo el tiempo. Me sorprendió mucho que sus dos padres trabajen como consejeros porque mi mamá es trabajadora social también y mi papá trabaja en recursos humanos. ¡Ya teníamos algo en común!

Ella asistió a la Universidad de Santa Cruz en el norte de California donde estudió endocrinología por un tiempo. Le gustaba la biología, pero odiaba la química y la física. Hizo una especialización menor en estudios hispanos y estudió un año en Madrid como estudiante de intercambio. Viviendo en Houston, luego California, después Madrid, ella cambio su acento español mucho me dijo con una risa. Después de su graduación estudió dos años más en un programa graduado en la escuela de psicología profesional cerca de Oakland, California. Volvió a Houston para hacer sus horas obligatorias bajo de un profesional para ser certificada.

Mara confiesa que hay partes gratificantes e inesperadas en su trabajo. Le da mucho placer poder ayudar a las personas con sus problemas personales. Muchas veces sus clientes maduran emocionalmente y paran de sufrir y ella tiene el honor de oír sus historias. Hay momentos difíciles también. A veces no sabe cómo están sus clientes porque salen de su oficina de terapia para otra o completamente paran su tratamiento y le preocupa mucho.

No sabe cómo será la salud mental diez o quince años en el futuro. Lo que sabe Mara es que a los psicólogos del pasado no les importaba la relación con el cuerpo y la salud emocional tanto como hoy. Además estamos aprendiendo mucho más sobre el cerebro hoy en día. Lo que descubrimos hoy nos va a ayudar sin duda en el futuro.

Lo que me interesa mucho es el estigma contra las enfermedades mentales y la terapia para ellas. Como yo, Mara piensa que hay mucho menos estigma que antes, pero todavía tenemos que desarrollar esta área. Especialmente en la cultura latina, las personas no quieren que sus padres sepan de sus problemas mentales. Mara lo encuentra interesante que las personas que tienen vergüenza sobre su salud mental se quejan de problemas físicos porque es más aceptable pero nunca confesarán que quizás tengan problemas de salud emocional. Mara notó que el actitud sobre las enfermedades mentales es diferente entre generaciones. Para Mara, es necesario que las compañías de seguro acepten la depresión como una enfermedad así como tratan la anorexia.

Mara me dijo algo inesperado cuando dijo que hay muchas consejeras bilingües en Houston. Todavía piensa que necesitamos más y también que tienen que entender la cultura latina. Las consejeras necesitan reconocer que hay diferencias entre latinos de países diferentes.

Mara me dio consejos muy valiosos. Por supuesto, sugirió que estudie y trabaje en la universidad. Añadió que probablemente ya lo sabía porque soy estudiante de Rice. Como terapeuta exitosa, Mara habló sobre dos relaciones. La primera es la relación con el cliente. Se puede saber todo de las teorías de psicología, pero no importa si no estás con el cliente. Esta relación es lo más importante como consejera. Como terapeutas, tenemos que ir por el mismo camino y a la misma velocidad que el cliente. El cliente tiene que estar cómodo contigo. La segunda relación es con otros profesionales. Tienes que estar activa de esa manera para tener éxito profesional, y como profesional, tienes que seguir aprendiendo sobre tu arte.

La Señora Mara Gittess fue una entrevistada cortés, simpática y animada. Me dio mucho placer oír sus consejos y un poco de su historia. Ella ofreció a ayudarme con cualquier cosa en el futuro. Hacer una entrevista con ella fue un honor.