

(Especial Bellesa i Salut)

A la recerca del benestar interior

L'estrès al capdavant

Així com els noms d'algunes teràpies eren força desconeguts fa pocs anys, també els mots que defineixen alguns malestars són ara molt més populars que temps enrere. El cas de l'estrès n'és un clar exemple, i a més, per a la psicòloga clínica – psicoanalista Carmen Ferrer, pot ser el principi de posteriors problemes. “La societat ens exigeix uns nivells que sovint no assolim, i quan no hi arribem, en primer lloc entrem en estrès, que posteriorment pot desembocar en depressió, anorèxia, fòbies, atacs de pànic... depèn de la persona, cadascuna escull inconscientment el seu símptoma depenent del seu funcionament psíquic”. I és que les maneres per arribar a un més gran benestar interior amb l'ajut d'un professional són ben diverses, i el cas de la psicoanàlisi és dels més debatuts i polèmics des de fa molts anys. “El nostre dispositiu és treballar amb l'inconscient, i no solament amb la consciència, què hi passa allí. És la part que determina els nostres desitjos, decisions, el que fem amb la nostra vida... tot. I aquest fet a molta gent li costa acceptar-lo, que la part més important de la personalitat sigui l'inconscient no és fàcil d'entendre”, diu Ferrer en la seva consulta del carrer de Barcelona, reconeixent també que “la psicoanàlisi actualment no està de moda, encara que va tenir la seva època daurada durant una bona part del segle XX. Cal afegir que és una teràpia i tractament que requereix unes condicions que són: estar disposat a treballar durant un temps que pot ser llarg i amb una freqüència regular així com sostenir-ho econòmicament i sobretot cal creure's la importància de l'inconscient”.

Tot i que poden tenir parents llunyans en comú, ben diferent és en la seva manera d'arribar a la persona la filosofia de la gestalt. Fa poques setmanes que els psicoterapeutes gestalts Fredy de Gràcia i Teresa Fernández han obert el centre Espai de Diàleg al carrer de Sant Josep Oriol, i expliquen que aquesta treballa “l'ara i l'aquí, la consciència de la persona, que es doni compte d'on es troben els seus punts cecs”. La gestalt inclou exercicis de moviment, de respiració, d'orientació, i tant teràpies individuals com de parella o grupals. Per a Fredy de Gràcia, “és l'individu mateix el que es coneix millor i que per tant hi pot fer alguna cosa; nosaltres, els psicoterapeutes gestalts, fem un acompanyament, i ajudem la persona en el seu creixement”. Com va deixar escrit el metge i psiquiatre que va fundar aquesta teràpia, Fritz Perls, “deixa per uns moments el que hauries de fer i descobreix el que realment fas”.

“No sóc feliç”

Les teràpies manuals, la psicoanàlisi i la gestalt són, doncs, formes ben diferents, en alguns punts antagòniques fins i tot, per acostar-se a la felicitat o a un més gran benestar. Totes, però, coincideixen en que un mètode o teràpia pot ser útil per a una persona i potser no per a una altra. També estan d'acord en que un individu pot semblar que té tot allò que “la societat” assenyala que es necessita per estar bé, com ara una bona feina, un habitatge, parella... i en

canvi no sentir-se a gust, signant la sentència “no sóc feliç”. “Per què acudeixen els pacients a la consulta? Per la dificultat de poder obtenir les coses que volem: amor, o tenir mitjà de vida, o en definitiva per la dificultat de ser feliç. Cal tenir present que la felicitat constant i permanent no existeix. En el fons, les persones cerquem allò més elemental, allò que necessitem és molt bàsic”, diu Carmen Ferrer. “El creixement personal no s’acaba mai, no té límits, sempre podem anar descobrint més coses, i potser per estar més bé no cal canviar res, però sí acceptar com som, què fem i saber per què”, assenyala Fredy de Gràcia. I en un altre fet en que estan ben d’acord és que avui dia tots ells segueixen sent la segona (o tercera) opció quan una persona no se sent bé i després d’haver acudit en primer lloc a la medicina “tradicional”. “Sovint el pacient arriba quan està fart de prendre medicaments sense que li doni resultat”, diu Ferrer.