



ENRIC PINTADO
IMPLANTOLOGIA AVANÇADA

Cra. de Vic, 11-13 entl. B
Tel. 93 872 10 73 - Manresa
Tel. 93 200 08 08 - Barcelona
www.enricpintado.com
recepcio@enricpintado.com

Segueix-nos a  



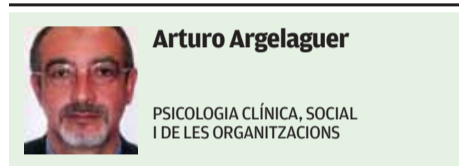
Ens agrada que somriguis

Estètica avançada en implants

HORARI DE 8 A 20 H
No tanquem al migdia

OPINIÓ

Psicoteràpia efectiva davant les ansietats



■ Les ansietats són aquelles perturbacions psiquiàtriques més freqüents i rellevants que es donen al llarg de les nostres vides, conjuntament amb els trastorns d'estat d'ànim. Solen tenir una elevada prevalència a més d'una important comorbilitat amb altres trastorns mentals.

N'hi ha de diferents tipologies, un dels més destacats, i també amb més prevalència, és el Trastorn de l'Ansietat Generalitzada (TAG). Es caracteritza per l'ansietat i les preocupacions excessives, en relació amb diferents successos i activitats, tremolors, dificultat per concentrar-se, inquietuds persistents, excés de tensió muscular freqüents, fatiga, irritabilitat o trastorns de son. Cal destacar, com un dels aspectes més invalidants d'aquest trastorn, la percepció excessiva i incontrolada de preocupacions, enteses com una elevada activitat cognitiva negativa que, de manera molt freqüent i repetitiva, genera preocupacions per a una gran varietat de situacions, generalment poc rellevants, de llarga durada i d'elevada intensitat, que resulten molt difícils de controlar i generen una alta necessitat de hipervigilància cap a estímuls que es creuen amenaçadors per la persona.

Una gran part dels pacients amb ansietat, i molt en especial els que pateixen Ansietat Generalitzada (AG), solen fer servir les preocupacions com una forma d'afrontament dels seus problemes, de manera que hi ha un estímul es-

pecífic i concret que activa unes determinades creences que, alhora, posen en marxa una cadena de pensaments negatius i de preocupacions que acaben generant una nova preocupació pròpia per aquesta primera preocupació o pensament negatiu, que seria «em preocupa preocupar-me» o també «em preocupa la meua falta de control».

Aquestes persones acaben atrapades en una perturbació emocional altament activada per un patró de respostes, envers de les pròpies experiències, que fan de manteniment d'aquestes idees negatives recurrents. Aquest patró de funcionament s'anomena CAS (Síndrome Cognitiu Atencional).

Aquests pensaments automàtics negatius provoquen que les persones ansioses es preocupin de moltes coses, massa, i fan que aquestes puguin acabar desenvolupant trastorns psicològics, ja que acaben generant una important intolerància a les incerteses, de manera que els provoca molta ansietat davant d'esdeveniments de poca importància, i alhora els comporta majors biaixos cognitius i amenaçants de l'atenció.

La base de la Teràpia Metacognitiva rau en com les persones processen la informació d'aquells factors que els preocupen i que són l'origen i el manteniment de la malaltia i del Trastorn. I aquí és on s'obté l'èxit d'aquest tractament psicològic que duem a terme. Ens centrem en proporcionar eines als pacients perquè puguin modificar aquells components metacognitius, implícits i explícits, com l'atenció o les creences errònies sobre la incapacitat de controlar aquella cadena de preocupacions i pensaments negatius que originen i mantenen el problema.

Casa d'altri sol criticar qui la seva no sap arreglar



■ Adivinadors, assessors, bruixots, canalitzadors, capellans, coaches, consellers, directius, doctors, entrenadors, guies, líders, mentors, mitjans, mestres, metges, orientadors, pastors, pedagogs, predicadors, psicòlegs, savis, tarotistes, terapeutes, sacerdots, sanadors i xamans, en les seves encarnacions masculines i femenines, centren el propòsit a solucionar problemes aliens. Utilitzen, entre altres artefactes exclusius de cada gremi, el consell per aconseguir-ho.

El manual d'instruccions del coach prohibeix donar consells, però els entrenadors també caiem en la temptació tot i que sabem que és l'eina menys efectiva per a provocar canvis.

Ajudadors no professionals, principalment amics i família, fan ús intensiu dels consells. Aquests són la seva arma predilecta per influir contra les persones amb qui conviuen.

El consell no funciona en l'aparent propòsit d'ajudar pels següents motius:

* El consell es dona, quasi sempre, sense que es demani i és gratuït. El resultat és que la motivació pel canvi de qui el rep és més aviat baixa.

* La cara amagada del consell és fer evident la superioritat de l'emissor que contrasta amb la suposada incapacitat de qui el rep.

* És un menjar ràpid que engreixa més que alimenta perquè és tan comú que no atén a

les necessitats úniques de cada persona.

* Amb la bona intenció d'estalviar una experiència dolorosa, crea una dificultat més gran, la de no viure-la i adonar-se del que està en joc, negant un autoaprenentatge genuí i permanent.

* Quasi sempre és una projecció, un mecanisme neuròtic si és inconscient o hipòcrita si és conscient; i consisteix a atribuir a l'altra persona el que li manca a un mateix.

* Encara que com hem vist en el primer punt de la llista en un primer instant és gratuït, emet una factura que es cobrarà a termini segurament en forma de poderós retret: «amb les vegades que t'he aconsellat ... -tal qual- i tu sense fer cas, i ara mira quin desastre...!».

Una variant del consell amb idèntica ineficàcia és la crítica constructiva o positiva. S'ofereix amb la «sana intenció» d'ajudar. Massa sovint, en el món de l'empresa es confon amb el *feedback*. Tots els atributs negatius del consell es poden aplicar a la crítica constructiva, un oxímoron com una catedral.

Les ofenses en què un mateix es reivindica com a víctima d'una situació provocada pels altres són mecanismes d'ajuda al canvi tramposos com els que hem anomenat anteriorment. La manca d'imaginació o simple crueltat dels ofesos els porten a desitjar una victòria emocional ultraràpida que aconseguen destruint amb la culpa qui es posi al davant.

No puc acabar d'escriure aquesta columna sense oferir-vos un bon consell: desconfieu de la solvència de qui us dona consells, perquè molt sovint, qui casa de l'altri sol criticar la seva no sap arreglar.



Especialistes en Cirurgia plàstica:

- ✓ Mamària
- ✓ Facial
- ✓ Corporal

Medicina estètica:

- ✓ Antiaging
- ✓ Dermatològica



Clínica Dr. Sáez
CIRURGIA PLÀSTICA I MEDICINA ESTÈTICA

C/ del Born, 8, 1r-1a
Tel 93 872 42 39 - www.drseaz.com