

Nicholas Tarrier, ensenya teràpia cognitivoconductual a la Universitat de Manchester



VICTOR M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMIGUÉ

Tinc 61 anys. Vaig néixer a Londres; per néixer una altra vegada triaria Barcelona. Casat amb una altra psicòloga; dues filles bessones metgesses que parlen espanyol i un fill polític. Sóc ateu i laborista. Col·laboro amb la Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament

“Canvieu la manera de pensar i canviareu la manera d’actuar”



ALEX GARCIA

Els pensaments afecten les emocions i, amb elles, la conducta. Així que, si modifiquem els hàbits de pensament, també corregim els nostres problemes emocionals i de comportament.

Higiene mental: no és nou.

Perquè funciona. La teràpia conductista està consolidada tant per a una petita obsessió com per a una esquizofrènia greu.

Resumeixi-la en una frase.

Les coses no són com són, sinó com les percebem. Per això, si aconseguim canviar la manera com pensem i sentim el que ens passa, també millorarem la manera en què reaccionem i actuem. I, quan millori el seu comportament, també millorarà el que tenen els altres amb vostè.

Per exemple.

La por ha salvat la nostra espècie. Sense por la humanitat no existiria. Però també hi ha moltes persones que no poden controlar-la i pateixen ansietat i angonya.

Pot ser més concret?

La por d'un accident salva vides cada dia, però aquesta mateixa por, quan degenera en un trastorn obsessiu compulsiu, fa que el conductor obsessionat revisi vint vegades els frens o el cinturó.

Li ha passat a vostè una cosa així?

Vaig tenir un atac d'ansietat sota l'aigua quan bussejava. Pensava que no podia respirar. Vaig intentar frenar el pànic recordant el que fa mitja vida que aconsello: “Corregeix la conducta amb el pensament”. I em vaig dir a mi mateix: “Nicholas, l'equip funciona, així que, si et tranquil·litzes, podràs respirar”.

Va funcionar?

No, cada vegada tenia més ganes de fugir: sortir a la superfície i respirar, però això hauria precipitat la descompressió amb conseqüències fatals. Em vaig concentrar a pensar fins que vaig trobar la idea que em va desbloquejar: “Ja estàs respirant, perquè si no respirassis, estaries mort! O sigui que relaxa't i respira”. Llavors va funcionar. Lògica immediata.

El pensament va corregir la conducta.

Parlo del cas perquè exemplifica el gran error habitual de seguir conductes de fugida que perpetuen i augmenten els problemes, tot i que la gent cregui que la posen fora de perill.

Els conflictes de la vida quotidiana han de plantejar-se o defugir-se?

No corri, no fugi, però tampoc no hi planti cara agressivament. Analitzi el seu problema a fons i negociï'n una solució. Però, sobretot, abans d'actuar, anticipi sempre les conseqüències de cada pas que fa. I no el faci si no sap cap a on el portarà.

En quin sentit?

Veus amigues

Tot i que els seus arguments terapèutics són estrictament racionals, Tarrier no aconsegueix evitar emocionar-se quan esmenta els seus pacients amb afecte i respecte, com si se sentís malalt i dèbil amb ells. Així aconseguix que t'alegris amb ell, fins i tot sense conèixer-lo, per l'universitari esquizofrènic que ha aconseguit controlar les seves veus –raonant-hi– fins a poder treballar com a conductor d'autobús. Sentir com aquestes persones amb enormes dificultats aconsegueixen petits avenços en enfrontar-se a si mateixos anima a plantar cara també a les nostres petites obsessions, que, en contrast, resulten més ridícules que mai. Si comparteixes els teus grans problemes, són menys teus i també menys grans.

Abans d'actuar planteja's què vols aconseguir i com. Aquest plantejament ja és per si mateix un primer èxit, perquè si un mateix no es permet enfadar-se, ja ha començat a trobar una solució: ha controlat l'agressivitat.

Però deixar-se anar també alleuja.

Sempre és el reflex d'una impotència; i més, pensi sempre: “On em du?”

Si no faig mal a ningú, xisclar alleuja.

En lloc d'abandonar-se a l'espiral de les reaccions, torni als fonaments i relaxarà la tensió. Si el conflicte esclata, per exemple, a l'oficina, pensi que el seu objectiu és tenir-hi un entorn agradable i una relació racional amb els companys.

Sentit comú, però no fàcil d'aconseguir.

Doncs abans de fer res, recuperi el control sobre vostè mateix: respiri. Ja ho veu, es tracta de tornar de nou a allò bàsic en comptes de fugir cap al descontrol. Quan controli l'emoció, ja podrà tornar a fer servir el seu sistema 2: el raciocini. Ja no serà un animal.

I si se me'n va el cap i no controlo?

Abandoni l'escenari on ha perdut el control de les emocions i torni-hi només quan l'hagi recuperat. Provi llavors de racionalitzar la situació i explicar-la.

Suposo que vostè s'enfronta cada dia a problemes pitjors.

Als meus pacients esquizofrènics que senten veus els dono sempre el mateix consell: “No en fugis, ni les ignoris: afronta-les i raona-hi”. De nou, recordi que quan prova de fugir d'un problema, sol empitjorar-lo. La fugida augmenta el risc.

Es el primer recurs del feble.

Tracto també molts casos de xoc posttraumàtic. És molt habitual que un pacient pateixi flashbacks (records recurrents) del moment d'un accident d'automòbil. Aquests records degraden la seva vida.

Es qüestió de sobreposar-s'hi.

D'higiene mental: el pensament porta a l'emoció i l'emoció a la conducta. No fugi del pensament: afronti'hi! Raoni.

Com?

La senyora víctima de l'accident també intentava evitar recordar-lo: en fugia. Però la tècnica adequada és la contrària: evocar-lo amb tota nitidesa i com més cops, millor.

Quin tràngol! Per què repetir-lo?

Quan ella intentava evitar el record, no podia conduir o anava ridículament lenta perquè tenia por de recordar-lo de sobte i paràlitzar-se i tenir un altre accident, però quan vaig aconseguir que busqués aquest record, al principi va ser pitjor, va patir una angonya enorme.

Comprensible.

Però a poc a poc, a còpia d'enfrontar-se a la seva por i evocar el xoc una vegada i una altra, en la seva ment el trauma va passar d'estar present a convertir-se en ja passat. I així el va superar.

Es va treballar el problema.

És una tècnica senzilla que tots podem exercitar per posar el cervell a treballar per al nostre benestar.

LLUÍS AMIGUÉ

Ponte a punto

Sesiones informativas en septiembre. Apúntate en www.idec.upf.edu
Consulta también nuestro programa de **becas y ayudas**

ÁREAS DE FORMACIÓN: Comunicación y Periodismo • Derecho • Gestión Cultural y Humanidades • Comunicación y Medios Audiovisuales • Política y Sociedad • Publicidad y Reputación Corporativa • Lenguaje y Traducción • Creatividad en Medios Digitales • Salud y Bienestar Social • Innovación y Gestión de la Información

PONTE A PUNTO

Másters y Programas de postgrado
en Comunicación y Ciencias Sociales

Universitat Pompeu Fabra. www.idec.upf.edu

