

Els sentiments contradictoris sovint ens produeixen ansietat

Observar i tolerar els sentiments bàsics contribueix a reduir l'angoixa

Joan Manuel Blanqué.

Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)
 Sant Pere Claver – Fundaci

L'ansietat és una mena de boira que no ens deixa veure els sentiments bàsics de la vida, com la ràbia, la gelosia, la rivalitat, l'enveja i les fantasies associades. Cal aprendre a observar aquests sentiments i tolerar-los perquè l'ansietat disminueixi.

A qui no li han passat pel cap fantasies molt complexes, sovint agressiu, en què visualitzem de forma clara i nítida com tir finestra al nostre cap que ens pressiona o al rival que ens ve parella? Qui no ha sentit el desig de voler el mal de l'altre que ens desborda?

Cal aclarir que una cosa és pensar i imaginar, i una altra de molt diferent és fer mateix imaginar i recrear la nostra fantasia llançant al cap per la finestra que de veritat. Tot i que aquestes reaccions són humanes i no patològiques hi ha que en certs moments ens podem sentir culpables i sentir dolor en fer-nos d'aquestes idees o fantasies.

Però no sempre es té accés de forma clara a aquestes fantasies. Hi ha persones que tenen més facilitat que d'altres. Fins i tot n'hi ha algunes que s'hi poden recrear els artistes. Però d'altres poden patir ansietat quan les experimenten en el seu

Hi ha persones que al llarg de la seva infància, i per raons complexes (especial, tipus de relacions familiars, relacions socials...), han anat inhibint aquest món de fantasia. Però pot arribar un moment en què la pressió externa de l'entorn sigui tan gran que tot aquest món aparegui de forma sobtada i generi angoixa, per conegut.

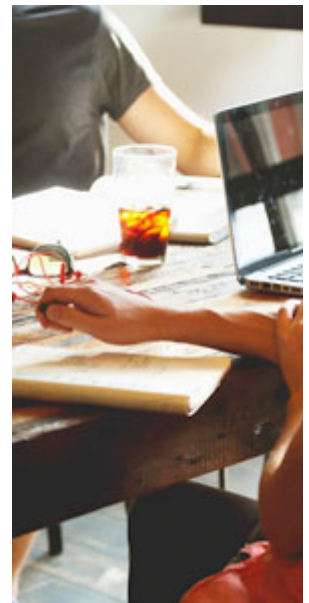
Podem dir que l'angoixa és com una boira que ho tapa tot. Segons la personalitat de cadascú la reacció serà diferent. Uns es quedaran envaïts i angoixats de forma important, mentre que d'altres reaccionaran a través del cos en forma de mals de cap o de panxa, o problemes de la pell. També hi haurà un grup que patirà crisis més greus que els afectarà tota la seva personalitat dificultant-los la capacitat per seguir vivint de forma autònoma i joiosa.

A la pràctica clínica sovint ens trobem la situació d'una persona que comença a experimentar una angoixa desbordant un dia darrere l'altre d'una forma tan massiva que li impedeix treballar amb normalitat. El més freqüent és que el seu metge de capçalera li recepti un ansiolític. Però ens trobem que en alguns casos la medicació resulta insuficient, per això s'acorda que el pacient sigui tractat al Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA).

Al CSMA el terapeuta s'interessa pels sentiments que experimenta aquesta persona, si ha tingut dificultats per poder pensar en sentiments com són la ràbia, la gelosia, l'enveja que molt sovint estan associats a les fantasies esmentades, i que en molts casos han estat inhibides.

No és estrany trobar una persona molt pacífica que mai s'enfada però que en arribar moments de tensió a la feina ha començat a sentir crisis d'angoixa, a partir d'aquell moment s'ha sentit insegura i amb molta por a repetir crisis d'ansietat, situació que l'ha anat aïllant cada vegada més.

La feina dels professionals del CSMA és ajudar poc a poc a reconèixer el que la persona sent en cada moment. Per exemple, observar que a la feina li estan apareixent sentiments de gelosia amb els companys i gran rivalitat amb el seu cap, els qu



*"Una cosa és pensar i
imaginar, i una altra
de molt diferent
és fer"*

ser agreujats en situacions de crisi o tensió laboral. La tasca del terapeuta ajudar a reconèixer aquests sentiments i a poder-los tolerar.

En moltes ocasions serà aquest treball psicològic que permetrà resoldre interns amb els nostres sentiments i de retruc amb les nostres dificultats d

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03 | info@spcsalut.org | www.spcsalut.org