

Què hi fa una psicòloga en una Consulta d'otorinolaringologia i logopèdia?

La psicòloga intervé amb aquells pacients que desitgen treballar aspectes de l'àmbit emocional. Les emocions ens condicionen moltíssim i a vegades ens provoquen malestars diversos, entre ells afectacions a la veu i a la comunicació. Cada persona amb la seva experiència, la seva actitud i la seva implicació pot aconseguir una mirada diferent. És a dir, amb sessions d'acompanyament d'una hora de durada la psicòloga ajuda a la reflexió sobre la pròpia trajectòria, sobre la relació que la persona estableix amb el seu entorn, per aconseguir de retrobar la pròpia connexió interna, guanyar confiança, detectar l'emoció que emergeix i poder actuar per superar-la.

Pot ser que la veu no millori malgrat rebre tractaments mèdics o rehabilitadors?

La persona pot estar en un bloqueig intern i no adonar-se'n. Aquesta situació farà que es mantingui amb certes actituds que no l'ajuden a superar el seu símptoma. Per altra banda, també es pot donar el fet que una persona tingui la necessitat del símptoma com a manera de cridar l'atenció. Es podria dir que "no es vol curar" perquè en treu un benefici. Les sessions individuals ajudaran a clarificar.

Quin tipus de persona necessita tractament?

Jo preferiria no utilitzar la paraula tractament en el meu àmbit. M'agrada més la paraula acompanyament. El treball psicològic és un procés de recerca i retrobament, de reflexió i de comprensió, d'acceptació i de reconeixement, per tant és una línia ascendent per arribar a tenir una visió diferent de la pròpia trajectòria. No utilitzem medicació i és a través de la utilització de tècniques diverses, de Programació neuropsicològica (PNL) i coaching/ acompanyament entre d'altres, que s'arriba a una comprensió del que està passant.

Així doncs, un procés d'acompanyament és aconsellable a aquella persona que se sent insegura i amb manca de confiança per afrontar certes situacions que la bloquegen. Quan hi ha una manca d'adaptació a l'entorn laboral, social o familiar. Quan la comunicació no flueix (sigui per afectacions de la veu i la parla o per manca de recursos comunicatius) i afecta les relacions socials o professionals. Quan l'ansietat domina a la persona. Quan està passant o ha passat per una situació difícil i li costa afrontar-ho.

En definitiva pot interessar a tota persona que cregui que som éssers que podem canviar per millorar o superar tot allò que és un obstacle amb consciència i recursos.

Què vol dir crear un espai?

Crear un espai en el sentit de propiciar un ambient adient, en l'espai real de la consulta, on puguis sentir que és un lloc i un temps per a tu mateix. Un entorn per reconèixer i descobrir el que realment ets i desitges. Un espai generador de noves actituds per al teu equilibri personal. Un ambient de reflexió on reafirmar els teus valors. Un espai per a ser escoltat!

Tothom pot ser ajudat per un psicòleg? Es pot ajudar a persones discapacitades?

Evidentment tothom pot ser ajudat per un psicòleg. Tots tenim necessitat de parlar i de ser escoltats, d'estar per nosaltres i de repensar certes actituds, per orientar-nos cap a la millora d'aquells aspectes on en tenim mancances.

I respecte a les persones discapacitades es pot fer molt bona feina. També tenen necessitat de parlar, de ser escoltats i de ser ajudats en les actituds i hàbits. Les tècniques de relaxament són adients per a tothom.

Solen ser llargs aquests processos d'acompanyament?

Per a cada persona pot ser diferent, perquè el motiu de la consulta mai és igual. Hi ha qui amb 5 sessions pot sentir que el suport és suficient, d'altres que necessiten alguns mesos i fins i tot altres desitgen un suport més constant. Sempre és un acord que s'estableix entre les dues parts.

Tots tenim el nostre caràcter, el podem canviar? Una persona esquerra i malcarada pot deixar de ser-ho?

Cada tipus de personalitat respon a uns patrons de comportament, de sentiments i de pensaments. Si ens proposem entendre com som, aprendrem auto-comprensió i així podrem trobar maneres noves de comportament i, per tant, podrem evitar caure en les reaccions automàtiques i rutinàries. Ara bé, la voluntat és fonamental per aconseguir canvis.

Com es poden canalitzar les emocions?

D'emocions n'experimentem de diferents tipus i quan en el dia a dia ens hi trobem algunes les entomem i les expressem correctament, d'altres ens les quedem i ens poden neguitejar i crear problemes diversos, d'altres les rebem malament i la nostra resposta serà segurament inadequada, etc... tot és possible.

Quan parlem d'aprendre a gestionar les nostres emocions ens referim a ser conscients del què ens està passant, reconèixer com ens està influint una situació en concret i cercar com podem posar-hi remei. A partir d'aquí sabrem canalitzar-les d'una manera més correcta per a nosaltres.

Què vol dir aprendre un comportament d'excel·lència?

En moltes ocasions ens adonem que hi ha persones que han aconseguit objectius importants amb un estil propi i exitós. La programació psicolingüística (PNL) ens ha aportat claredat perquè ha recollit i plasmat tècniques de totes aquelles disciplines variades que han servit per aconseguir l'èxit. L'exercitar aquests models a través de simples exercicis, ens fan obrir els ulls a una altra manera de mirar i de plantejar qualsevol objectiu. Podem dir que volem imitar formes excel·lents d'actuar per millorar les nostres aptituds i gaudir de la vida.

Pots ajudar a superar una pèrdua? (parella, fill, treball,...)

En totes les pèrdues és necessari fer el dol i un acompanyament en aquest procés és molt útil. Cal deixar un espai a cada etapa del dol (que serà diferent per a cada persona) per començar a refer el camí, mirar endavant i tornar a volar.

Es poden tractar les fòbies?

La majoria de persones que en pateixen van aprendre a ser fòbiques en una situació concreta que era, o semblava ser, realment perillosa. Per altra banda sabem que tenim la capacitat de fer aprenentatges ràpids. Serà aquesta facultat la que facilitarà l'aprenentatge d'una nova resposta. El treball s'orienta en aquesta direcció.

I les addiccions?

Aquí podem fer un suport a nivell d'aprenentatge de tècniques per al trencament d'hàbits, que per a les petites addiccions són molt útils. En el cas d'altres tipus hi ha centres especialitzats on donen molts recursos i teràpies específiques en cada cas.