

Teràpia de parella en un bosc d'Ogassa, la proposta d'una «coach» del Ripollès

El confinament i les restriccions de la Covid-19 fan que cada cop més gent demani ajuda professional



Teràpia en plena natura | ACN

Fer teràpia de parella en un bosc d'Ogassa per "fer créixer" la relació i superar dificultats. Aquesta és la proposta d'una coach que ha ideat un mètode que combina la naturalesa i les tècniques del teambuilding (tècniques basades en jocs) adaptades a la parella. Es treballa sobretot en tres pilars bàsics, com són el compromís, la intimitat i la passió.

Especialitzada en intel·ligència emocional, Anna Colomer afirma que les "limitacions vitals", les incerteses de la pandèmia i les conseqüències laborals com el teletreball han "accentuat" els

problemes d'algunes parelles i han fet desaparèixer la demanda de teràpies familiars. I situa la falta de comunicació com una de les principals mancances.

La coach Anna Colomer ha quedat a Ogassa amb Joan Aroca i Clàudia Obrea, una parella de Sant Pau de Segúries. Deixen el cotxe a l'aparcament de la Font Gran i fan el trajecte a peu. Un camí que fan envoltats de bosc i el soroll de l'aigua d'un rierol fins que arriben a la font. No és la primera sessió que fan. Colomer els demana que es posin esquena per esquena i li pregunta a Aroca què veu davant seu. "Veig la naturalesa, veig un banc, veig arbres", contesta. I després li demana el mateix a la seva dona, que descriu l'ambient amb altres elements. "Fixeu-vos que teniu punts de vista diferents des d'una mateixa situació", els detalla Colomer.

Aquest és un dels exercicis que faran a la sessió, que inclourà també moure dos globus amb el cos, situats un al costat de l'altre i pujant i baixant les escales amb molta coordinació. Aquesta parella fa nou anys que estan casats i van decidir posar-se en mans de Colomer amb qui ja havien treballat anteriorment.

Com moltes parelles, el confinament ha estat un detonant però sobretot hi havia un factor de fons, com ells mateixos admeten. "Faltava comunicació, estàvem angoixats, no parlàvem i, si ho fèiem, era per dir que no podíem sortir o això ja no ho podem fer; era un drama i gairebé ni parlàvem", recorda l'home i afegeix que es posaven a mirar la tele a la nit i això era tot.

[img:https://dades.grupnacioidigital.cat/.../redaccio/arxius/imatges/202105/576_1620043840z4.jpg]

La teràpia incorpora tècniques de joc. Foto: ACN

Per Aroca, la teràpia els està ajudant a "tornar a empenyar fort" la relació. "Ara debatim coses, tenim diàlegs, ens distraiem parlant del dia a dia i deixem la televisió a part", diu. I destaca que també és important tenir confiança amb el terapeuta.

La seva dona remarca que fer-ho a la natura és un valor afegit. "Et dona aquesta tranquil·litat i t'aporta energia",

diu tot obrint els braços. Per ella, la teràpia li està servint com a una mena d'"alliberació". "Hi ha coses que te les guardes fins que finalment te les pots treure de sobre", afegeix. És conscient que la teràpia és un ajut i afegeix que han de seguir treballant en aquesta direcció.

Les conseqüències de la Covid-19

Colomer, amb despatx a Sant Joan de les Abadesses, explica que té un vincle especial amb Ogassa perquè és on la van engendrar els seus pares quan vivien a aquest poble i just aquest any compleixen 50 anys de casats. "És com fer-los un homenatge", detalla.

D'altra banda, explica que la Covid-19 va modificar les demandes dels clients que acudien a ella. "Abans venien persones soles a treballar aspectes com l'autoestima però, després del confinament, més de la meitat van ser consultes per crisis de parella", recorda. Segons Colomer, "el teletreball, les limitacions vitals i les incerteses de la pandèmia han accentuat els problemes d'algunes parelles". I va ser a partir d'aquí quan va decidir oferir un servei més especialitzat en aquest àmbit.

A banda de treballar en plena natura, la seva metodologia inclou tècniques del Teambuilding alhora que s'inspira amb la tradició japonesa del kintsugi, consistent a reparar una peça de ceràmica trencada amb or per fer-la encara més bella. "Traduït al món de la parella, seria que els conflictes també poden enfortir-la i fer-la més sòlida si es treballen sobretot tres pilars bàsics, el compromís, la intimitat i la passió", explica. I remarca que són sessions i exercicis personalitzats en funció de cada cas.

A Catalunya el confinament i la pandèmia ha fet créixer la demanda de teràpies de parella, un increment que també s'ha donat en altres àmbits d'atenció psicològica.

Altres notícies que et poden interessar

[img:https://dades.grupnacioidigital.cat/redaccio/./redaccio/arxius/imatges/202010/1200_1604046467__Control_toc_de_queda_foto_Adria_Costa_00928102020-DSCF1175.jpg]

[https://www.nacioidigital.cat/noticia/219499/quant-acaba-exactament-estat-alarma?rlc=sf]coronavirus

[https://www.nacioidigital.cat/noticia/219499/quant-acaba-exactament-estat-alarma?rlc=sf]Quant acaba exactament l'estat d'alarma?

[https://www.nacioidigital.cat/noticia/219499/quant-acaba-exactament-estat-alarma?rlc=sf]La nit de dissabte el toc de queda durarà dues hores i a mitjanit es podrà sortir al carrer

[https://www.nacioidigital.cat/noticia/219499/quant-acaba-exactament-estat-alarma?rlc=sf]

[img:https://dades.grupnacioidigital.cat/redaccio/./redaccio/arxius/imatges/202105/1200_1620059494maparebrot.jpg]

[https://www.nacioidigital.cat/noticia/219500/mapes-contagis-encara-augmenten-al-26-comarques-41-ciutats?rlc=sf]Mapes interactius

[https://www.nacioidigital.cat/noticia/219500/mapes-contagis-encara-augmenten-al-26-comarques-41-ciutats?rlc=sf]MAPES Els contagis encara augmenten al 26% de comarques i el 41% de ciutats

[https://www.nacioidigital.cat/noticia/219500/mapes-contagis-encara-augmenten-al-26-comarques-41-ciutats?rlc=sf]Consulta en mapes i taules quants positius recents s'han detectat, a nivell local i comarcal, i on es concentren els focus de propagació més ràpida

[https://www.nacioidigital.cat/noticia/219500/mapes-contagis-encara-augmenten-al-26-comarques-41-ciutats?rlc=sf]

[img:https://dades.grupnacioidigital.cat/redaccio/./redaccio/arxius/imatges/202103/1200_16148569242021-03-04VicVacunacioCovid-0002.jpg]

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/219127/calculadora-et-diu-quan-et-tocara-vacunar-te-consulta-ho-aqui?rlc=sf>]corona virus

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/219127/calculadora-et-diu-quan-et-tocara-vacunar-te-consulta-ho-aqui?rlc=sf>]La calculadora que et diu quan et tocarà vacunar-te: consulta-ho aquí

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/219127/calculadora-et-diu-quan-et-tocara-vacunar-te-consulta-ho-aqui?rlc=sf>]Un breu formulari et permet tenir una idea aproximada de la teva data de vacunació

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/219127/calculadora-et-diu-quan-et-tocara-vacunar-te-consulta-ho-aqui?rlc=sf>]

[https://dades.grupnacioidigital.cat/redaccio/./redaccio/arxius/imatges/202012/1200_1607070782IMG_1163.jpg]

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/213010/coronavirus-covid-restriccions-mesures-covid19-catalunya-confinament-com-arc-pandemia-abril?rlc=sf>]coronavirus

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/213010/coronavirus-covid-restriccions-mesures-covid19-catalunya-confinament-com-arc-pandemia-abril?rlc=sf>]Què es podrà fer i què no a partir d'aquest cap de setmana a Catalunya?

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/213010/coronavirus-covid-restriccions-mesures-covid19-catalunya-confinament-com-arc-pandemia-abril?rlc=sf>]La fi de l'estat d'alarma implica automàticament la supressió del toc de queda i el tancament perimetral

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/213010/coronavirus-covid-restriccions-mesures-covid19-catalunya-confinament-com-arc-pandemia-abril?rlc=sf>]

[[https://dades.grupnacioidigital.cat/redaccio/./redaccio/arxius/imatges/202102/1200_1614187078_vacunacio_foto_Adria_Costa_005_DSF1803_\(1\).jpg](https://dades.grupnacioidigital.cat/redaccio/./redaccio/arxius/imatges/202102/1200_1614187078_vacunacio_foto_Adria_Costa_005_DSF1803_(1).jpg)]

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/216404/covid-coronavirus-vacuna-catalunya-dades-mapa-grafics-pandemia-salut-pfizer-moderna-oxford-astrazeneca?rlc=sf>]Coronavirus: mapes i gràfics

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/216404/covid-coronavirus-vacuna-catalunya-dades-mapa-grafics-pandemia-salut-pfizer-moderna-oxford-astrazeneca?rlc=sf>]La vacunació a Catalunya, en dades

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/216404/covid-coronavirus-vacuna-catalunya-dades-mapa-grafics-pandemia-salut-pfizer-moderna-oxford-astrazeneca?rlc=sf>]Els mapes i gràfics sobre l'evolució de la campanya de vacunació de la Covid-19 a Catalunya, l'estat espanyol i la Unió Europea

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/216404/covid-coronavirus-vacuna-catalunya-dades-mapa-grafics-pandemia-salut-pfizer-moderna-oxford-astrazeneca?rlc=sf>]

[https://dades.grupnacioidigital.cat/redaccio/./redaccio/arxius/imatges/202010/1200_1603725495_Dades_ND_foto_Adria_Costa_005DSCF0755.jpg]

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/210555/coronavirus-mapes-grafics-Catalunya-Covid-dades-evolucio-pandemia?rlc=sf>]Coronavirus: mapes i gràfics

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/210555/coronavirus-mapes-grafics-Catalunya-Covid-dades-evolucio-pandemia?rlc=sf>]La pandèmia a Catalunya, en dades

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/210555/coronavirus-mapes-grafics-Catalunya-Covid-dades-evolucio-pandemia?rlc=sf>]Els mapes i gràfics sobre l'evolució de la pandèmia de coronavirus a Catalunya, l'estat espanyol i la Unió Europea

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/210555/coronavirus-mapes-grafics-Catalunya-Covid-dades-evolucio-pandemia?rlc=sf>]

[[https://dades.grupnacioidigital.cat/redaccio/./redaccio/arxius/imatges/202007/1200_1593790428Esta-passant-postal_\(1\).jpg](https://dades.grupnacioidigital.cat/redaccio/./redaccio/arxius/imatges/202007/1200_1593790428Esta-passant-postal_(1).jpg)]

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/205332/tota-actualitat-minut-minut?rlc=sf>][https://dades.grupnacioidigital.cat/redaccio/publicitat/030720045254_Esta-passant-avantitol.gif]

[<https://www.naciodigital.cat/noticia/205332/tota-actualitat-minut-minut?rlc=sf>]Tota l'actualitat, minut a minut
[<https://www.naciodigital.cat/noticia/205332/tota-actualitat-minut-minut?rlc=sf>]Segueix, en directe, el que està
passant a Catalunya i al món [<https://www.naciodigital.cat/noticia/205332/tota-actualitat-minut-minut?rlc=sf>]

Font del document:

<https://www.naciodigital.cat/elripolles/noticia/34312/terapia-parella-bosc-ogassa-proposta-coach-ripolles>