

TERÀPIA EN ÈPOCA DE CRISI



Bernat Clariana i Espert

La paraula crisi la sentim des de fa temps. Molts de nosaltres ens sentim en crisi. La crisi és una alteració o perturbació: alguna cosa que trenca el nostre equilibri.



Aquesta perturbació pot ser externa: pèrdua de la feina, mort d'un ésser estimat, o bé, pot ser interna, a partir d'una malaltia, idea o pensament. O totes dues.

Correspon a un moment crucial que comporta un canvi. Davant una crisi, sorgeix la pregunta:

Què fa que aquest esdeveniment el visquem positivament o de forma negativa?

Les crisis poden ocasionar dolor, angouxa i un deteriorament significatiu o podem viure-les com un canvi positiu i molt valuós. Què marca aquesta diferència? Podem dir, que les formes en què ens enfrontem a la situació estan estretament relacionades amb la nostra capacitat d'adonar-nos-en i actuar responsablement i de forma conseqüent.

Quan aconseguim travessar una crisi i emergir-ne en sortim amb un nivell d'integració més gran. Es tracta fonamentalment d'un canvi al servei del creixement i la maduració.

Què és el que necessitem per poder travessar una crisi?

En primer lloc, SUPORTS, tant externs com interns. Segurament no reconeguem suports interns, però a partir del treball terapèutic podem començar a connectar-nos amb els propis recursos.

La paraula suport significa recolzament, sustentació, protecció, defensa, recurs. En una crisi el que més necessitem és sustentació. La intenció del treball terapèutic és que la persona que demana ajuda creixi, integri, prengui contacte amb el que profundament li passa amb aquesta crisi. Afavorirà el desenvolupament dels nostres suports.

Com intervé un terapeuta gestàltic en una situació de crisi que travessa un pacient?

La gestalt està inscrita en la psicologia

humanista i té una mirada esperançada en l'ésser humà i en les seves potencialitats. Deixa entre parèntesi tot el que són idees i prejudicis.

Del budisme pren la concepció de les polaritats i de continuum de consciència: l'estat d'alerta sensorial

De la psicologia de la percepció pren el concepte de figura-fons i de Reich i la bioenergètica, la lectura corporal del que està passant aquí i ara. Però sense cap dubte, el pilar teòric que constitueix l'objectiu metodològic de la TG és l'ADONAR-SE'N.

L'adonar-se és una experiència subjectiva que inclou alguna cosa més que una comprensió intel·lectual sobre algun fet interior. És total, organísmic. Com promet tota resposta que puguem donar en totes les àrees de les nostres conductes possibles.

La teràpia gestalt es basa en la naturalesa perquè està basada en els mateixos principis d'organització que anima la vida i promulga el principi d'autoregulació organísmica.

I per últim, mirem el que es va moure quan entrarem en crisi. Potser veurem que es tracta d'un tema més profund i, potser, gràcies a aquesta mirada més àmplia, descobrim eines noves que faran que visquem d'un altra manera la propera crisi.

OSTEOTERÀPIA

Oriol Vivas Gironés



L'osteopatia és un disciplina terapèutica, un conjunt de coneixements basats en l'anatomia i la fisiologia humana, i en la intervenció dels diferents teixits corporals en la producció de la malaltia o disfunció.



la musculatura permeten i determinen la manera com respirem.

• **L'autoregulació i defensa.** El cos tendeix a l'equilibri dels seus sistemes. D'això se n'encarreguen els mecanismes hormonals, neuronals, vasculars, etc. Aquests mecanismes són capaços de lluitar contra les nombroses agressions constants que rep el cos. Un exemple és el procés inflamatori que assegura la regeneració dels teixits.

A nivell acadèmic, l'osteopatia s'estructura en tres blocs:

• **Osteopatia estructural.** Centrada en el sistema músculo-esquelètic, restablent la funcionalitat i equilibrant tensions per tal de millorar la gestió de la postura i el moviment.

• **Osteopatia visceral.** Centrada en els òrgans interns, en les membranes, els lligaments, els vasos sanguinis, els nervis, etc. que permeten la bona mobilitat visceral. Es busca millorar la funció d'aquests òrgans i, en conseqüència, la descomposició dels aliments i la nutrició dels diferents teixits corporals.

• **Osteopatia cranial.** Facilita la mobilitat del crani i el conjunt de la relació entre el crani i el sacre, a través de les membranes meníngies.

Tot i que se separa en tres blocs, hem d'entendre que hi ha una relació directa entre les diferents estructures corporals: una disfunció visceral provocarà una falta de nutrició d'altres teixits corporals i, per tant, una mala funcionalitat d'altres estructures; una situació psicològica estressant estimula la segregació de diverses hormones que, per exemple, ens poden provocar una reacció inflamatòria exagerada, una mala funció visceral, entre altres reaccions.

Segons el que afirmava el pare de l'osteopatia A. T. Still, "l'osteopatia no tracta malalties, sinó persones que pateixen una malaltia".

El 1892 es va fundar l'American School of Osteopathy a l'estat nord-americà de Missouri, impulsada per Andrew T. Still. Després de tota una vida com a anatomista i metge de guerra, es disposà a ensenyar tots els seus coneixements sota el nom d'osteopatia. L'any 1917, el seu deixeble J.M. Littlejohn fundà la British School of Osteopathy a Londres. Basant-se en aquestes dues escoles, diversos autors han desenvolupat diverses tècniques i conceptes fins a arribar a l'osteopatia actual.

Segons l'American School of Osteopathy: "La medicina osteopàtica és un sistema complet d'atenció mèdica. La seva filosofia rau en tractar la totalitat de la persona i no únicament els símptomes. Aquest sistema posa èmfasi en les interrelacions existents entre l'estructura i la funció, i en l'apreciació de la capacitat curativa del propi cos".

L'osteòpata fa un diagnòstic funcional global tenint en compte tres aspectes que regeixen qualsevol disfunció: el físic, el bioquímic i l'estat psico-emocional de la persona. Tracta l'ésser humà d'una forma global, no únicament els símptomes que mostra. Restableix la funcionalitat de l'individu aplicant les tècniques manuals necessàries dirigides al teixit afectat, sigui muscular, articular, visceral, nerviós, etc., respectant sempre la capacitat d'autoregulació de l'individu.

Els principis que tot osteòpata ha de tenir en compte són:

• **La unitat del cos.** El cos està format per diferents parts però que funcionen de manera conjunta. Una alteració en un punt del cos pot tenir repercussions en altres punts.

• **L'estructura i la funció estan interrelacionades.** Cada part del cos té una funció que ve marcada per la seva estructura (forma). Per exemple: les costelles, les vertebres dorsals, l'estern i