



Agafar les regnes de la nostra vida, prendre consciència del que sentim i el que ens provoca cada situació que vivim, i decidir la realitat que volem i fer-la possible. Això és la teràpia Gestalt, de la qual parla cada vegada més gent i que coneixem a través del terapeuta lleidatà Jordi Ferrer.

JORDI FERRER

“Cadascú és responsable de la realitat que viu”

TEXT I FOTO: LORENA METAUTE

Si entenem la felicitat com la capacitat de sentir-se en pau i amb forces per afrontar els canvis de la vida, una de les vies que cada vegada s'utilitza més per mirar cap al nostre interior i trobar les claus del benestar, físic i emocional, és la teràpia Gestalt, que a Lleida imparteix el Jordi Ferrer (www.jordi-ferrer.com) al centre Ananda Ioga. Aquest lleidatà és un dels fundadors de La Casa Àmbar de Barcelona, que posa a l'abast de tothom teràpies com aquesta, independentment de les seves possibilitats econòmiques.

Què és la teràpia Gestalt?

És un tipus de teràpia que ajuda a superar moments de conflicte i dificultat, a prendre decisions i connectar amb allò que un vol en aquesta vida. Treu el potencial de cadascú a través d'un procés personal de creixement. Aquest procés ens durà, inevitablement, a preguntar-nos qui som.

Tot això sona molt gran. Pot concretar com s'aconsegueix?

Portant les emocions al present i prenent consciència de tot. La consciència del present. Perquè ho visualitzis, ens asseiem, tu m'expliques el que t'ha portat aquí, el que t'inquieta, o potser no saps què és però saps que no estàs bé. Ho acabarem esbrinant. Molts cops no sabem què ens passa però veiem que hi ha alguna cosa que ens inquieta.

I com s'arriba al problema?

És difícil, perquè hem integrat patrons que assumim com a propis, quan, en realitat, són adoptats. Per exemple, si de petits veiem que una rialleta ens permet aconseguir el que volem, incorporem aquesta eina de seducció. Sembla que no sigui res, però, en el meu intent constant de complaure, estic patint. Hem de fer conscients les emocions. Pot ser que algun pacient vingui per dolors físics, també. Tot allò que sentim emocionalment es tradueix en una afectació física.

Per exemple?

Quan sentim ràbia, pressionem les dents. Segurament ho fem sense adonar-nos-en, però, al final del dia, ens fa mal la mandíbula o el cap. Pot ser que algú vingui amb mal d'esquena, d'estómac, i que no sigui res físic, sinó emocional.

En general, no sabem el que sentim?

No tenim gaires eines per gestionar les emocions, no ens han ensenyat a fer-ho. Però, si connectem amb el present o portem el passat al present, podem tancar portes, solucionar conflictes i prendre decisions per avançar. Cadascú és responsable de la realitat que viu. Mira, pot ser que et molesti profundament que la teva parella fumi i, a partir d'aquí, que tot el que faci et faci ràbia. Estirariem del fil fins a arribar a l'origen del problema, que segurament està en nosaltres mateixos. Sovint projectem en els altres problemes que tenim nosaltres.

Tenim problemes perquè volem?

El nostre present és el resultat de les decisions que hem pres fins ara. La por i el desconeixement paralitzen. Tenim problemes, en part, perquè volem, sí. Perquè no sabem gestionar el que ens passa.