

Els símptomes, la punta de l'iceberg

Molta gent decideix anar al **psicòleg** moguda per la preocupació d'un seguit de símptomes recurrents en el temps que no poden controlar i que no corresponen a una situació puntual ni a una malaltia: **insomni, estrès, irritabilitat, plors, manca de desig sexual, ansietat, tristesa, afartaments, gelosia, dolors musculars, dolors en les relacions sexuals, por, manca de concentració, impulsivitat**, etc. Algunes d'aquestes persones poden pensar que, igual que en el **model mèdic** imperant a la nostra societat, s'han d'adoptar **estratègies per a eliminar-los** i així el problema haurà desaparegut. Però els **símptomes visibles**, externs o percebuts per un mateix són el que metafòricament en diem "**la punta de l'iceberg**", i el que hem de treballar és la part que queda "sota el mar" i que aguanta "l'iceberg visible".

I, què és el que hi ha a la base? A la **base** trobem l'**origen real** del problema, que pot formular-se de diferents maneres segons el **model epistemològic** (el model a través del qual tractem de conèixer la realitat) que adoptem. Des d'un punt de vista **constructivista** (en poques paraules i de forma genèrica, diríem que és un model que sustenta que el coneixement és contruït a partir de les experiències individuals i que tots els tipus d'experiència són essencialment subjectius) a la base de l'iceberg tindríem un **conflicte** en el nostre **sistema**, un **bloqueig**, perquè aquest es veu incapaç de continuar creixent **integrant** les experiències que últimament s'estan donant en el dia a dia, perquè el que ens està passant ens bloqueja, no ens quadra amb el que per a nosaltres és important, amb el que ens defineix, ens mou, ens fa feliços... és en aquest moment quan sorgeix el **síntoma**, com una **alarma** del nostre cos, que com sempre tan saviament ens alerta de que alguna cosa no funciona. I és aquí quan no ens deixa dormir, ens produeix un **atac de pànic**, ens demana **menjar de manera compulsiva**, genera **dolors físics**... per tal que ens parem a observar les **incongruències** entre el que ens passa i el que volem, el que som o vivim.

Què passa quan no fem cas d'aquesta alarma? Que **cronifiquem** la simptomatologia. El nostre sistema que sempre **busca l'equilibri**, li dona un motiu de ser, l'integra a la nostra vida i vivim amb allò fins el punt que queda tan integrat que després ens resulta difícil viure sense ell si no se'ns dona una oportunitat de canvi.

Per què no tothom desenvolupa la mateixa simptomatologia? Perquè l'ésser humà és fruit d'un conjunt d'interrelacions biològiques, psicològiques i socials. Així, a una persona més aviat

nerviosa, serà més fàcil que reaccioni patint una **atac d'angoixa** que una persona més tranquil·la.

A les joves **occidentals** els serà més fàcil desenvolupar un **trastorn de la conducta alimentària** que a les joves dels països subdesenvolupats. I a una persona que ha crescut en un **ambient sobreprotegit**, li serà més fàcil desenvolupar una **fòbia** que a algú a qui sempre li han donat **llibertat** per fer i desfer i se l'ha animat a enfrontar-se a la vida per si mateix.

Així doncs i per tal de concloure, podem dir que quan el nostre cos ens avisa amb algun símptoma generador de malestar, hem de parar atenció no a allò visible sinó a lo invisible, hem de mirar de fer un exercici d'**instrospecció** per veure quin bloqueig hi ha en el nostre sistema d'equilibri; i si no disposem de prou recursos personals per tal de solventar-ho, no hem de dubtar en posar-nos al costat (que no en mans) d'un professional que pugui ajudar-nos a restablir el nostre **equilibri personal**.

Anna Maria Vilaró Romera

Psicòloga de Psigma

Aquest document està sota llicència Creative Commons



Reconeixement: En qualsevol explotació de l'obra autoritzada per la llicència caldrà reconèixer l'autoria.



No Comercial: L'explotació de l'obra queda limitada a usos no comercials.



Compartir Igual: L'explotació autoritzada inclou la creació d'obres derivades sempre que mantinguin la mateixa llicència en ser divulgades.