

ENTREVISTA **ANNA COLOM.** TERAPEUTA DIPLOMADA EN PNL I 'COACH' INDIVIDUAL I GRUPAL

Terapeuta diplomada en Programació Neurolingüística (coneguda com a PNL), Colom està especialitzada en malalties que provoquen dolor físic i emocional. A més, com a 'coach' individual i grupal treballa amb esportistes d'alt rendiment, empreses i alts càrrecs. Col·labora amb metges de diverses especialitats, i també passa visita i imparteix cursos i seminaris arreu de Catalunya (l'Empordà inclòs), i a Madrid

«Tenim el virus físic, que és el coronavirus, però també tenim un virus emocional, que és la por»

Gemma Arché i FIGUERES

■ **Abans d'entrar en matèria, resumeixi'ns què fa, de manera planera, perquè algú que no sap què és la PNL la pugui entendre.**

Per començar, soc terapeuta diplomada en PNL, i estic especialitzada en malalties que provoquen dolor. Tracto tot aquell dolor que sigui visible, des d'una migronya o insomni fins a malalties molt més serioses. En paral·lel a la medicina tradicional, intento veure quines emocions s'amaguen darrere d'aquella malaltia diagnosticada per un professional, que s'han encapsulat amb el temps, s'han cristal·litzat, i han ajudat a desenvolupar-la. Estiro el fil i ressetejo la persona.

També soc coach especialitzada en esportistes d'alt rendiment. Col·laboro en clubs de futbol i de bàsquet, i tinc executius, polítics i gent que està en càrrecs importants, en què la gestió de l'estrès, que és la malaltia del segle XXI, provoca insomnis, problemes digestius, problemes musculars... I després tinc una carta amagada, que és que soc interpretadora de somnis oficial. No ho explico en el vessant de psicologia perquè ni m'agrada ni m'aporta res, però per mi els somnis són missatges que rebem del nostre subconscient que ens ajuden a avançar.

Són competència dels psicòlegs?

No, per res. En cap moment ens ho hem considerat, i jo personalment menys. Al contrari, crec que on no arribem uns arriben els al-



EXPECTANT. Admet que la nova normalitat social és una incògnita

HORA NOVA

tres. De fet, a mi no em sentiràs mai parlar de medicina alternativa, jo parlo de medicina complementària. Són eines complementàries que no substitueixen res, sinó que es complementen. I si funcionen, per què no? Jo estic col·laborant amb metges, i treballam braç a braç.

Com es materialitza aquesta col·laboració?

Pel boca-orella. Jo provinc d'una malaltia molt greu que em van diagnosticar fa 15 anys, i he passat diversos cops per quiròfan. Et pregunten, i fomentes un vincle amb el traumatòleg, amb el cirurgià... I tot va començar amb una persona que tenia molta por d'entrar al quiròfan, i em van dir que potser la podria ajudar...

Ha tractat persones afectades per coronavirus, o familiars?

Afectats directament per coronavirus, no. Però aquests dies sí que he tractat familiars que han perdut algun ésser estimat i no se n'han pogut acomiadar. I també he tractat molta gent amb un desenvolupament bestial de la por.

Com es gestiona el cas dels familiars?

La meua teràpia és 100% pràctica. Encara que ho hagi de fer a través d'una pantalla, es fan exercicis pràctics de comiat, de gestió dels dols. En sessions d'unes 2 hores, exercitem el que és bàsic d'entrada: poder fer un comiat de cora, d'ànima a ànima.

I com es fa, això, a la pràctica?

És un exercici en què ells es relaxen, tanquen els ulls, i els vaig donant unes directrius, unes frases, que fins i tot poden arribar a visualitzar la persona que han perdut, i li poden dir tot allò que no li han pogut dir... En definitiva, és poder buidar aquell dolor de «si hagués estat 48 hores al teu costat, donant-te la mà, què t'hauria dit». Des de «t'estimo» fins a «moltes gràcies pel que m'has donat».

I la por? Com es gestiona?

La por és l'altre virus. Tenim el virus físic, que és el coronavirus, però tenim un virus emocional que és la por. Aquest és el més dur, perquè genera una total incertesa i molt malestar, fins i tot físic. Insomni, problemes digestius, alteració a tots els nivells... en fi, un quadre. Quina és la recepta que estic donant? Sobretot, tant que ens les hem donat en aquests últims anys de saber viure el present, doncs ara ho tens en safata. Amb aquest confinament és quan realment has de viure el present, l'aquí i l'ara. Avui és dijous? Doncs has de viure dijous. I dijous de la setmana que ve? No ho sé! És el millor antídote contra la por, i ara s'està veient qui realment, i t'asseguro que el percentatge és molt petit, sap viure el present, i qui està en un pèndol i va del passat al futur i del futur al passat, sense adonar-se del que passa aquí davant. És a dir, el confinament sí que òbviament en l'àmbit de salut i econòmic està fent mal, però en l'àmbit humà és una oportunitat que hauríem de saber aprofitar,

perquè estan sortint les qualitats més bones de la gent. Ara tothom aplaudeix, tothom et troba a faltar, tothom té ganes d'abraçar-te, tothom cuina, tothom crea...

Però per una persona que veu que no podrà alimentar els seus fills és molt difícil pensar així...

Sí. Jo no nego que el problema hi és. Però si a més a més hi afegim la por i l'angoixa, encara ens limitem més a tenir l'opció de veure possibles solucions. És a dir, una persona bloquejada per la por no veu més enllà d'un metre. I precisament en aquests moments és quan hem d'estar més serens i amb la ment més destapada. Perquè si no, entres en una espiral totalment descendent; i ara es tracta d'entrar en una espiral ascendent.

Com a coach deu haver vist molts comportaments diferents. Com creu que serà la tornada a la normalitat des d'un punt de vista social?

Tinc dies de tot. Hi ha dies que penso que la gent no s'ha assabentat de res, i veig molts egos disparats i gent que en lloc de compartir competeix. Però també he vist gent molt solidària que des de l'anonimat ha fet coses molt boniques. Viatges de taxi gratuïts, comprar aliments per a una família a qui no coneix... el ventall és enorme. Com es repartirà això quan sortim a fora? És una gran pregunta, perquè no hem viscut mai, i ens trobarem un gran ventall de possibilitats. ■

#Caritasx3

La necessitat s'ha triplicat. Tripliquem les donacions

Fes un donatiu amb la paraula COVID19 al compte
ES29 2100 0002 57 0201445404 o entra a www.caritasgirona.cat

Caritas

Diocesana de Girona