Judit Mateu: 'Si a l'infant li diem que no plori, aprendrà a reprimir les emocions fins que sigui adult i tornin a aparèixer'



De grans sovint ens trobem amb molts problemes emocionals, amb ferides no curades, que s'han anat enquistant i que no entenem d'on venen i per què les tenim. Com es viu la infància marcarà molt la vida adulta, i d'això no sempre som conscients. Parlem d'aquestes qüestions amb la veïna de la Floresta Judit Mateu. Ella és terapeuta, membre de l'Associació de Mètode d'Alliberament de Cuirasses i responsable de Temps per tu Casa Karuna a la Floresta.

Què és el Mètode d'Alliberament de Cuirasses?
És un mètode psicocorporal que es treballa a través de cos. Utilitzem materials com pilotes d'escuma, de tennis o pals per fer una feina psicològica. És una classe d'una hora aproximadament, que es pot fer cada setmana. També fem tallers mensuals o puntuals, per exemple, per treballar la cuirassa parental. Tots els condicionaments que tenim dels nostres pares, els podem tractar en un taller, per exemple, de quatre dies.

Què és la cuirassa parental?
La cuirassa és una protecció que ens posem endurida. Moltes vegades ens hem de protegir perquè no volem anar amb el cor obert, però no és el mateix protegir-te a la feina que protegir-te a casa. Segurament a casa no cal protegir-se perquè és un espai segur, però si ens posem igualment una protecció, sigui l'espai on sigui, i la protecció la deixem permanentment, es converteix en cuirassa.

L'origen de les cuirasses sovint passa quan som petits, quan som més vulnerables i de seguida ens protegim. Quan naixem ho fem perfectes. Els bebès són amor pur i tot cor, i els adults, a vegades com a pares no sempre ho fem bé, sovint de manera inconscient, i els fills ho pateixen.

Totes les persones que tractes, tenen cuirasses que s'han anat creant des de la infància? Tot ve relacionat en com has viscut aquesta etapa?
Majoritàriament sí. Tot ve des de la infància i, m'atreveixo a dir per experiència personal, que també ve de la vida intrauterina. Ja hi ha molts estudis on es demostra que el fetus percep moltes coses. Tenen sentits i una percepció molt més intuïtiva. A la mare li passen coses i al seu entorn també, i el bebè a la panxa se'n ressent de tot.

Com pot ser que un temps tan curt de vida, com és la infància, pot arribar a marcar tant?
Bàsicament el que marquen més són els primers set anys de vida. El bebè quan neix no parla i abans que comenci a fer-ho passen ja moltes coses. El bebè s'ha de comunicar sense parlar i els pares no hi estan acostumats i no sempre se sap ni s'entén el missatge que el bebè vol donar i, per tant, es genera molta cuirassa d'impotència i de desesperació. Tot el que li passa al bebè que l'adult no sap interpretar són vivències que el bebè viu a la seva manera. Com adult pensem que no passa res si plora 10 minuts, però per al bebè aquests 10 minuts són eterns i se li crea una empremta i tot un sistema de proteccions com a conseqüència d'això.

Vostè atén també moltes persones que no només han patit deixadesa en la infància, sinó maltractaments i abusos, que d'adults són persones veritablement ferides i emocionalment inestables.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/entrevista/159992.html

Copyright 2024 Cugat.cat

El trauma pot ser que sigui molt puntual; com una violació, un segrest ràpid (que passa habitualment a altres països), o un robatori, i això es viu d'una manera molt concreta i està molt clar que això és un trauma i qui s'ho pugui tractar terapèuticament com a trastorn postraumàtic, doncs, perfecte. Però a vegades passen "cosetes" no tan fortes, però que són contínues en el temps, i aquests petits maltractaments que nosaltres no els percebem com a tal perquè estem habituats...com cridar, pegar, castigar, menystenir... els nens ho van assimilant. Per exemple, actualment amb els mòbils ens hem convertit en pares poc presents. Ens queixem que els nens estan molt amb el mòbil, però els primers que ho fem som els pares. Aquesta poca presència dels pares en relació amb els fills fa que els fills també se sentin perduts perquè el primer que volen quan els venen a buscar a l'escola és abraçar-los i moltes vegades estan amb el mòbil a la mà. M'agradaria veure quants pares estan sense el mòbil a la mà en el moment en que el nen surt de l'escola.

L'adult la busca sabent que està ferit però sense entendre el perquè i d'on ve?
El més difícil és veure que el dolor que sents és de fa 30 o 40 anys enrere i que hi ha una ferida. És com al peix que viu a l'oceà, que li expliques que hi ha una vida fora, però que no es creurà perquè no l'ha vist mai. Doncs a nosaltres ens passa el mateix. Vivim d'una manera que ens hem acostumat a viure des de la infància i ens pensem que és la millor i única manera de viure. Però realment hi ha una altra manera de viure que és atenent el teu malestar i sabent que no cal viure evitant el cos. Evitem el cos perquè és on sentim l'emoció que ens fa mal. Quan érem petits aquesta emoció era molt gran i no la podíem sostenir perquè ens sentíem sols, així que d'adults fem el mateix procés neuronal: tinc una emoció però no la vull escoltar, perquè tenim el record que de petits no volíem sentir la tristesa perquè era massa tristesa i d'adults fem el mateix. L'important és adonar-te'n que realment ara ets adult i si fas teràpia et pots deixar acompanyar. Per a mi el més important és adonar-te'n que et passa això: que estàs trist, rabiós o que tens una angoixa, perquè moltes vegades vivim sense adonar-nos que tenim una emoció perquè vivim desconnectats del cos. El Mètode d'Alliberament de Cuirasses et permet anar-te adonant que tens un cos on hi passen coses.

La percepció del dolor quan ets infant és la mateixa que d'adult, però la manera de tractar-la diferent?
Quan ets infant ets tot emoció. L'emoció és com una onada: arriba, té una part àlgida i després va baixant. Si nosaltres deixem que l'emoció faci aquest viatge és perfecte i això és el que fan els nens. Els nens ploren i al cap de 5 minuts estan alegres, si els deixem plorar, clar. Si els hi diem no ploris, que ho fem habitualment perquè estem fora de casa i no queda bé...llavors aquell nen reprimeix l'emoció i aprèn a reprimir-la i l'emoció no marxa, sinó que queda al cos i quan som adults torna a aparèixer acumulada i a través d'una malaltia.

És més fàcil superar el patiment que s'ha viscut fora del nucli familiar, que el que es pateix dins la família?
El que compta en el cas del trauma i la ferida és la percepció que un té del que passa, independentment del que passi. Si nosaltres de petits percebem que les persones que ens han d'estimar més, són les persones que ens fan sentir més malestar, el nen no ho entén i preferirà pensar que el defectuós és ell i no l'adult. Farà aquest raonament: "si em porto bé i soc bona nena tinc l'esperança que els adults m'estimin". Si per al contrari penso que el defectuós és el que em fa mal, allà ja no hi ha remei perquè jo no puc canviar a qui em fa mal. Per això mai pensem que el defectuós és qui ens fa mal.

La frase que sentim sovint de que "el temps ho cura tot", és falsa?
Bastant perquè el que fem és posar al traster el nostre malestar i allà es queda, i no passa res mentre no ens passi alguna cosa, perquè el cevell recorda. Per exemple, si vivim una ruptura de parella, et pots sentir abandonat i plores l'abandonament, però quan estàs molt malament i plores molt, molt, llavors ja no estàs plorant només aquell abandonament, sinó que també plores altres abandonaments de la infància, que no t'enrecordes perquè estan al subconscient i és allà on s'ha d'anar-hi. No cal anar a rascar-hi res si no et passa res, però si realment tens un malestar i et sents trist, potser partint del moment present pots trobar alguna cosa del passat estirant del fil. Però això ho decideix la pròpia persona i no el terapeuta.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/entrevista/159992.html

Copyright 2024 Cugat.cat

Web de Temps per tu
Web de Casa Karuna

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/entrevista/159992.html

Copyright 2024 Cugat.cat