GENT DE TERRASSA

TOP FIVE

Valors imprescindibles segons Aida Castellà

Remarca la rellevància de construir relacions profundes i significatives, promoure el diàleg, gaudir de la natura, la pràctica esportiva i vessants de la cultura

1. CONSTRUIR RELACIONS
I que aquestes relacions siguin "profundes i significatives". Assegura que la família i els amics "són els grans pilars de la meva vida". I subratlla que li agrada "poder construir vincles que ens facin treure el millor de nosaltres mateixos i que ens empoderin i fer-ho extensiu a totes les persones de l'entorn proper amb qui comparteixo el dia a dia".

2. El diàleg
"Compartir la convicció ferma en el potencial illimitat de l'ésser humà. Els diàlegs empoderadors que ajuden a alliberar-nos dels obstacles que ens impedeixen confiar en nosaltres mateixos i afrontar la vida des de la nostra màxima capacitat".

3. La natura
Assenyala que li agrada tant anar a la muntanya com també al mar. Considera que "estar en contacte constant amb la natura resulta imprescindible per mantenir l'harmonia personal i recobrar el ritme natural".

4. L'esport i el moviment
A la seva vida, la pràctica esportiva té molta rellevància. "Practicar esport a l'aire lliure, especialment si és al medi natural, per oxigenar la ment i el cos i poder seguir el dia amb més energia" és una de les seves activitats preferides.

5. La cultura i la lectura
Destaca algunes activitats que li interessen molt com escriure, llegir, la música, el teatre i les descriu com a "grans fonts d'aprenentatge i d'inspiració" que opina que són "absolutament necessàries per enriquir el cor humà".

EL RETRAT

LLUÍS CLOTET

AIDA CASTELLÀ PSICÒLOGA DE LA SALUT I L'ALT RENDIMENT I NATURÒPATA

"La part física intervé o influeix en la part mental, i al revés"

Sergi Estapé / @SergiEstape

Diu que des de petita tenia "la inquietud d'ajudar les persones i d'escoltar" i, amb aquesta "sensibilitat" es va encaminar cap a la Psicologia, disciplina que va estudiar, alhora que la Naturopatia. Va començar treballant com a psicòloga de la salut, i va afegir també l'especialitat de la Psicologia del rendiment, ja que "sempre he compatibilitzat molt l'esport amb la meva vida".

Compagina els dos vessants, "atenent adolescents, adults i nens" i treballant sobre el rendiment esportiu a entitats i institucions. Explica que, fa anys, va "implementar un mètode que permet veure la persona d'una manera holística, de manera que el tractament es dirigeix no només a la part psicoemocional sinó també a la part física". I afegeix que "no entenc el cos dissociat, perquè la part física intervé o té influència en la part mental i al revés".

Aquest mètode, assenyala, "em permet optimitzar i intervenir amb les persones amb més èxit, amb més eficàcia de tractament". Ha treballat amb persones de totes les edats i condicions i la conclusió és que "al final, el patiment humà no es pot jutjar. Són les emocions que ens fan patir i és aquest dolor emocional el que els porta a la consulta". Abans, anar al psicòleg era "com un tabú" i ara està molt més acceptat i detalla que "quan veus el progrés de les persones és molt gratificant".

!

Té vint anys d'experiència com a psicòloga i disset com a naturòpata i està a cavall de dues consultes, una a Terrassa i l'altra a la Vall d'Aran. A part, fa xerrades, tallers i fa classes a la UAB