

UAP – Unitat d'Atenció Psicològica

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)

1	Oblit a la feina i companya em diu "ets una persona poc comunicativa" en to despectiu	Miro de no donar importància. Pensar en la "gravetat" del comentari.
2	Em fa ràbia no saber reaccionar en el moment i quedar-me bloquejat per respondre-li o saber reaccionar en el mateix moment i no estar recreant la situació mentalment un cop passada	Mirar de distreure l'atenció, llegint, centrant-me en la tasca
3	Conduint el cotxe, m'encén la sang qui comet infraccions o encara més qui em recrimina a mi quelcom.	Miro de veure la conducció com un plaer i no com una competició. Miro de no caure en l'error de buscar totes les infraccions que fan els conductors, infructuosament.
4	Boicotejar situacions agradables amb dubtes de futur (arreglo la casa i va agafant forma i penso en que no durarem com a parella i l'haurem de vendre)	Miro de centrar-me en la tasca, però tinc la sensació de postposar el problema que "vindrà"
5	comparar en certes situacions que no venen al cas, la relació amb la [redacted] amb la situació del moment amb la [redacted]	Mirar de recordar els mals moments de la relació amb la [redacted] Pensar en saber conformar-me i valorar el que tinc que no es poc. Adonar-me de l'error de "voler-ho tenir tot i ser inconformista sempre amb tot".
6	Sempre valoro més el que no tinc que el que tinc (altres parelles, mes diners, altra feina, realització professional, ...)	Mirar de centrar-me en el moment.
7	estar llegint i pensant alhora com solucionar els grans problemes	pensar en que no tenen solució, que jo no la podria trobar, ni aplicar i que em porta a patir. Intentar veure-ho com una simple narració d'uns fets.
8	Penso en que hauriem hagut de comprar un pis més econòmic, i no valoro la qualitat de vida que tenim a l'àtic.	Miro de ser conscient de l'error de la minimització perquè oblidó fàcilment lo molt que ens va agradar e pis al veure'l.
9	Ja no llegeixo per gust simplement, sinó mirant de trobar explicacions a la situació actual (econòmica, social, ...), i cerco llibres referents en aquests àmbits per aprendre'n.	Miro de pensar que ho faig exclusivament per mi, per un afany de coneixement personal i no pas per després aplicar-ho a la societat o solucionar res. Però em fa por que això pugui comportar encara més un introvertiment social, perquè em dona més arguments en contra de les coses que em desagraden.
0	Dubto sobre la vida que m'estic creant al voltant, sobre la parella, el pis, els sogres, els fills al futur, la mort dels meus pares, el futur del meu germà...	Miro d'evitar l'error de no voler pensar-hi. Miro d'aprofitar els moments que estem junts i valorar-ho més Imagino que sempre tinc una sortida al futur, encara que sigui traumàtica per qui m'envolta (separació etc)
1	No deixo de planejar el futur, sobre la progressió a seguir (primer economia, després antropologia, després arquitectura tècnica, ....)	Intento centrar-me en una sola activitat, en un sol propòsit però resulta difícil per la sensació de "perdre el temps" per no estar "pluriempleat" en diverses tasques...tot i saber que mai m'ha funcionat el voler abarcar més d'una cosa alhora.
2	Em sento inferior en diversos aspectes a la gent que em creuo pel carrer o conec (sou, status social, habilitats socials, reconeixement laboral, ....)	Miro de convence'm que el que més valoro jo és la tranquil·litat, la despreocupació, tenir les menors responsabilitats possibles, i que això és incompatible amb aquells tipus de vida que veig.
3	"Deliris de grandesa": m'imagino arribant algun dia a nivells importants de responsabilitat, decisió (direcció empresarial, política, economia, ...)	Miro de ser conscient de la "caricatura" de tot això ja que per la meua forma de ser seria més un patiment que no una autorealització.
4	La [redacted] marxa uns dies fora i ja penso en que quedarà o podrà coincidir amb exparelles, etc.	Miro de treure importància al fet si pasés perquè tard o d'hora passarà. Però em dona sensació que cada cop valoro menys a la [redacted] precisament per evitar tornar a passar-ho malament com quan va acabar la relació amb la [redacted]

5 Sensació de perdre el temps amb Paci (llegir)

Mira d'entendre que vivim per fer allò que volem i no tant per estar obligats a fer coses, però

**COM CONTACTAR AMB NOSALTRES?**

En cas de que estiguin interessats en ampliar informació sobre el nostre centre o els diferents tractaments que oferim, poden dirigir-se a la següent pàgina web:

**[www.uap.cat](http://www.uap.cat)**

O bé poden contactar amb nosaltres a la direcció, telèfon i e-mail següents:

**C/ Roger de Llúria, 124 5<sup>o</sup>-2<sup>a</sup> - 08037 Barcelona - Telf. 934 294 914**

**[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)**