

# "Els millors terapeutes som nosaltres mateixos"

## El psicòleg Antoni Bolinches clou els cursos de formació contínua

Llicenciat en Filosofia i Ciències de l'Educació amb grau de Psicologia, i Màster en sexualitat humana, [Antoni Bolinches](#) [ <http://www.abolinches.com/ca/content/23-antoni-bolinches> ], va ser l'encarregat ahir de cloure els [cursos de formació contínua](#) [



Antoni Bolinches a la UdL. FOTO: UdL

<http://www.ice.udl.cat/fc/contingut.php?subseccio=activitats> ] de la Universitat de Lleida del curs 2014-2015. Amb una xerrada sobre com construir l'autoestima professional, aquest popular psicòleg va desvetllar als assistents els secrets de l'autoestima, tot avançant el contingut del llibre que, amb el mateix títol, es publicarà en b r e u .

Introduïdor a Espanya del què es coneix com a Psicologia Humanista, Bolinches, va voler aclarir que solem confondre seguretat amb autoestima i que l'autoestima, o "el que jo m'estimo", és la primera de les quatre potes amb què es construeix la nostra seguretat. La resta, i que es van configurant al pas dels anys, són l'autoimatge (el que jo m'agrado), l'autoconcepte (el que jo em valoro) i la competència sexual (el que jo gaudeixo i faig g a u d i r ) .

Com que ningú té seguretat absoluta en tot, va explicar el psicòleg, és necessari avaluar-nos per saber quines són les causes de la nostra seguretat i la nostra inseguretat i, així, poder millorar. "Descobrir el que som i el que podem arribar a ser és el que ens convertirà en els millors terapeutes per a nosaltres mateixos", va afirmar.

Les claus per millorar passen primer, va afegir, pel diàleg interior, després per l'adopció de conductes d'autoafirmació, i també pel patiment productiu. "Els bons moments són per gaudir i els dolents per aprendre". Això si, "hem de ser conscients que hem millorar amb el què puguem millorar, però hem d'acceptar-nos amb el què no puguem millorar", va concloure.

Bolinches, especialista en conflictes de parella, disfuncions sexuals i teràpies de creixement personal, amb una metodologia pròpia coneguda com Teràpia Vital, va recomanar als assistents estudiar el que ens agrada, perquè quan una cosa ens agrada és que ja hem detectat les nostres capacitats.

Enguany, la UdL ha ofertat un total de 129 cursos de formació contínua, on s'hi han matriculat 1.207 persones, 148 més que l'any anterior. La majoria, 65, han estat cursos de curta durada, mentre que per temàtica són els de ciències de la salut els més nombrosos, 56, seguits dels d'economia i empresa, 29.

## Més recursos

Galeria fotogràfica [ <https://www.flickr.com/photos/universitatdelleida/sets/72157652449891353> ]

```
#container2 {box-shadow: 2px 2px 8px #7f7f7f !important;}
```