



CHRISTINE LEBRIEZ

PSICÓLOGA

www.christinelebriez.com / @christinelebriez

POR Y PARA LAS PERSONAS

Trabajas en dos países, Francia y España, y te acomodas a que el idioma no sea un inconveniente. ¿Cuál es el motivo de esta «deslocalización» profesional en una profesión como la tuya?

Ha sido algo de mis raíces, soy de padre francés y madre aragonesa, y eso me ha marcado desde mi infancia. Me parece de gran riqueza, poder usar mis idiomas y aplicarlo en el trabajo para ayudar a los demás. Desde hace muchos años, me expandí a otros sitios, y sobre todo de cara a mis servicios, los problemas son muy similares.

Los problemas, traumas, inquietudes y dudas del ser humano suelen ser comunes y similares en líneas generales. Una persona casada y con hijos, de 40 años de Madrid, por su fase y momento de vida, por lo común y a grandes rasgos, va a tener problemas similares al de una persona de 40 años en París casada y con hijos. Las casuísticas, en los distintos países y ciudades, se producen en general por situaciones emocionales comunes: el shock, la incredulidad, el miedo, la estampida, la muerte de un ser querido, el desamor...y muchas más.

¿Has podido apreciar una mayor profusión de solicitudes de atención psicológica tras la pandemia?

Sin duda alguna, rotundamente SI.

No ha habido un solo ser sobre la tierra que no se vaya a ver afectado en mayor o menor medida por lo sucedido; ha sido de unas dimensiones incalculables y ha tenido un gran impacto en la humanidad. Quien ya tenía una patología, probablemente la ha desarrollado más, y quien tenía la simiente, la ha hecho aflorar. Es decir, a algunas personas se les ha acusado y agravado lo que ya tenían antes de la pandemia, y a otros les surgió o surge y aflora como nuevo. Aunque también es cierto que otras personas tras las crisis, salen reforzadas y con nuevos aprendizajes.

A la situación de estrés vivida se suman en algunos casos, traumas que han sufrido algunas personas que han tenido pérdidas complicadas o con duelos no resueltos o que tuvieron que confinarse sin tener contacto con un afectado por coronavirus. Se ha vivido estrés, angustia, apatía... Y esto deja graves y serias secuelas y cicatrices patológicas de tipo ansioso como trastornos de ansiedad, crisis de estrés, trastornos de pánico, pensamientos negativos y rumiaciones. Pero, por otro lado, hay otras enfermedades mentales como esquizofrenias, psicosis o neurosis, que tienen antecedentes familiares o con cierta predisposición genética, en las que esta cuarentena ha sido un entorno facilitador para que ahora floren y se manifiesten o inicien. También ha habido personas con determinadas adicciones o abusos como alcohol, hachís y estupeficientes y que han sufrido algún tipo de episodio en esta época de aislamientos, donde no han podido ver satisfechos sus momentos punta de necesidad, y que pueden favorecer momentos de crisis y de alto estrés pudiendo

haber alteraciones importantes, aunque pueden manifestarse más tarde.

Según comentas, cuando eras pequeña tus profesores no apostaban por que tuvieras éxito en los estudios... Y se equivocaron por completo... Hablas del valor del esfuerzo, ¿no percibes una disminución de este en la sociedad actual?, ¿no observas que se exigen más derechos que deberes?

Es increíble cómo pueden impactar los mensajes en los pequeños. En mi caso algo se movió dentro y me marcó para luchar en sentido contrario, pero no siempre es así. A veces las personas hacen "creencias limitantes" y se lo gravan en la mente y en la piel. Yo decidí no creerme lo que me habían dicho, y con tesón y mucho trabajo no solo anule esa creencia que me venía de fuera de mí, sino que la he superado con creces. Animo a todo el mundo y hago un llamamiento, para que, por favor, creamos en nosotros mismos y nuestras posibilidades, y no hagamos caso a lo que nos imponen, limitan y hacen creer desde fuera.

¿Usas alguna metodología especial para tu trabajo?

Sin duda: la del cuidado del alma y el ser de cada persona que recibo. Cada persona es única, con su única situación (ya sea personal o laboral) y su propio pasado y condicionamiento. Para cada caso utilizo un patrón de trabajo único y exclusivo; es un traje de calidad hecho a medida, no hay nada en serie, al igual que para mí no hay ningún ser humano idéntico a otro.

En tu web comentas la posibilidad de tratar a distancia mediante plataformas digitales. ¿No crees que es más positivo estar físicamente delante del paciente?

Para las nuevas generaciones no hay diferencia alguna; han nacido con un ordenador y un teléfono debajo del brazo y esto ni se lo plantean; hay clientes que no los he visto jamás en persona, y solo se ha hecho online o por teléfono.

Para otras generaciones, lo presencial tiene más impacto y prefieren la cercanía de la persona física. En otras ocasiones se hace un mix, de modo que iniciamos sesiones presenciales y rápido se pasa al online. Sin duda la versión online tiene muchas ventajas incuestionables: facilidad, inmediatez, ahorro desplazamientos...

Pero insisto, me debo a las preferencias y necesidades del cliente.

¿Cuál es la patología que más te atrae tratar?

Hay varias, pero es muy frecuente encontrarse en nuestros días con el estrés, la ansiedad, tanto en lo laboral como en lo personal, muchos problemas en el entorno laboral, afectivos y por supuesto depresiones. Pero afortunadamente cada

“Cada persona es única, con su única situación (ya sea personal o laboral) y su único propio pasado y condicionamiento.”

vez vamos más al psicólogo sin tener que contemplar cuadros graves o extremos.

¿Son también las mujeres, como muchos estudios lo afirman, las que más acuden a tu consulta?, ¿por qué lo crees, si es afirmativa tu respuesta?

Sí, en mi caso. Aunque como atiando también muchos perfiles del entorno laboral, también veo a muchos directores y managers de multinacionales. Los hombres están abriéndose más a la figura del psicólogo. Las mujeres y los hombres tienen diferencias biológicas, pero sobre todo a las mujeres se nos ha enseñado a ser más empáticas que a los hombres y a mostrar más las emociones, están más habituadas a hablar y compartir sus preocupaciones y las suelen expresar en general más que los hombres.

¿Influye la meteorología en los dos países en donde trabajas, España y Francia, sobre las personas que acuden a tu consulta?

Sin duda alguna, el clima puede alterar funcionalmente los estados emocionales de las personas. Donde más percibo esa diferencia es sobre todo en los cambios de estaciones, de modo que el frío, la llu-

► [PERFIL] Algunas personas son una posibilidad transformada en categoría. La Dra. Lebriez es una de ellas. Hace brotar las palabras descifrando esos furtivos pérfidos momentos que, como únicos, decía Borges, a todos toca vivir.

via incesante y la niebla producen más desaliento y apatía, mientras que la luz y las temperaturas moderadas nos hacen sentir mejor.

En general, el tiempo nos afecta a todos en algún grado, pero es cierto que hay personas que se habitúan y casi no van a percibir alteraciones en su estado de ánimo, pero otras personas los van a notar más. También hay mucho de cultural en todo esto, y de donde uno es y ha nacido. Así que depende.

La toxicidad en cualquier relación, ya sea de pareja, laboral o de otro signo, ¿pueden tener según tu apreciación un origen común?

El origen puede ser muy variado y en cada caso participan variables y componentes diferentes, así como el entorno y ambiente. Pero sí podríamos hablar de un cierto "patrón" que usaría elementos comunes como una baja autoestima, no poner límites, no saber decir no, miedo a ser rechazado y permanecer solo...y por supuesto los patrones de apego y aprendizaje de la infancia.

Háblanos de tu último libro DESCUBRE LA VACUNA EMOCIONAL...

En el libro escrito durante el primer y largo confinamiento (junto con Marta Isabel Díaz) se describen muchas maneras para ir sobreponiéndonos y afrontar el día a día, ante la pandemia y ante cualquier situación complicada en la vida a la que todo ser humano se puede enfrentar en algún momento de su existencia. En la historia de la humanidad y en la historia de la vida de cada ser humano, han aparecido y pueden seguir apareciendo muchos momentos de crisis; cuando menos te lo esperas la vida te da un quiebro y sufres un duro golpe por sorpresa para el que no estabas preparado, partiéndote en dos el alma. Es ahí donde uno ha de aplicar la mayor fuerza e inteligencia emocional posible, para poder ser resiliente y superarse. De algún modo ya lo estamos haciendo todos.

Porque pese a todo; nos recuperamos, sin duda. Es lo que llamamos la "adaptación hedónica": La tendencia humana a volver a su nivel de bienestar con independencia de estímulos positivos o negativos. La ADAPTACION HEDONICA es muy útil cuando suceden desgracias o cosas desfavorables ya que nos ayuda a recuperarnos tras situaciones negativas y a adaptarnos a las enfermedades y lo que conllevan, pudiendo sobreponernos a ello. Es sorprendente cómo el ser humano tiene una prodigiosa y portentosa capacidad de resurgir. Y así vamos a hacer y estamos haciendo ya nosotros. ■