

# Centre de recerca en medicina creativa (CRMC)

El dolor persistent es mostra com un dels grans reptes de la medicina actual. En el camp assistencial les intervencions físiques o químiques amb fins analgèsics així com les estratègies educatives es mostren més o menys útils per afrontar el dolor i el patiment. Tanmateix també convé atendre la intenció benèfica del símptoma. Tot dolor té el seu sentit de manifestar-se.

La nostra proposta consisteix en ajudar a la persona a que connecti amb un estat de més força, que explori la situació des de noves perspectives i que la manegi millor posant a prova les seves pròpies competències d'actuar en el món per pròpia iniciativa en el present.

El *Centre de Recerca de Medicina Creativa (CRMC)* és un servei d'investigació etnogràfic orientat a l'estudi comparatiu de l'experiència subjectiva de persones amb dolor i patiment persistents abans i després de la participació en un programa d'estratègies educatives basades en la medicina creativa o autoatenció. La fórmula és la següent:

EMPODERAR+EXPLORAR+ORIENTAR-SE A LA VITALITAT+MANEJAR.

Si vols participar en un estudi posa't en contacte amb nosaltres enviant un correu a [csemporda@gmail.com](mailto:csemporda@gmail.com) o per telèfon al +34 644 089 043.

# El mètode de medicina creativa

**Com t'assistim? Medicina exdudere o d'estimulació autocurativa**

## **1. Entrevista entre consultant i terapeuta consultat**

- ❖ Plantejament d'un símptoma, una dificultat o un projecte
- ❖ Maièutica breu (art de conversar i d'interrogar)

## **2. Autoatenció de l'estat personal actual (scanner)**

- ❖ Reposicionament corporal
- ❖ Autoatenció posicionament i sensacions físiques-corporals
- ❖ Autoatenció respiratòria als 7 nivells de centres d'energia
- ❖ Autoatenció emocional
- ❖ Autoatenció al diàleg intern
- ❖ Autoatenció als sistemes de pertinença

## **3. Participació en una o diverses tècniques creatives**

*(Terapeuta consultat i/o consultant pacten les millors tècniques per activar la capacitat autocurativa segons el motiu de consulta).*

- ❖ Maièutica (art de conversar i d'interrogar)
- ❖ Assessorament en hàbits de vida (alimentació, activitat física, descans...)
- ❖ Massatge manual de parts toves
- ❖ Estiraments i mobilitzacions de parts toves
- ❖ Mobilitzacions i massatge manual visceral
- ❖ Mobilitzacions articulars amb i/o sense impuls
- ❖ Cor - mà - cos (energètic)
- ❖ Ritual de psicoteràpia a mida amb o sense psicogeografia

- ❖ Externalització del camp imaginari en una obra d'art (comunicació)
- ❖ Psicogenosociograma i rituals d'alliberació de nusos en l'arbre familiar
- ❖ Creació d'imatges revitalitzants a mida (terapeuta i/o consultant)
- ❖ Programa de música revitalitzant a mida
- ❖ Dansa i moviment conscient lliure
- ❖ Menú d'aromes revitalitzants a mida
- ❖ Participació d'un relat a mida (una setmana de preparació)
- ❖ Passeig sensorial per la natura (peripatètica i natura com a medicina)
- ❖ Passeig d'inspiració creativa per la natura (peripatètica i natura com a mentora)
- ❖ Exercici terapèutic a mida

#### **4. Pausa per incorporar (instal·lar aprenentatge)**

#### **5. Preescripció d'una tasca (acció al món)**

- ❖ Autopreescrípció del consultant o preescripció del terapeuta consultat

# **DOCUMENT D'AVALUACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA SUBJECTIVA**



Nom i cognoms:				Sexe:	Data naixement:					
Data:	Hora:	Lloc:		Temperatura ambient: Humitat ambient %:	Vent (Velocitat i direcció): Estat meteo:					
<b>Comunicació amb mi</b> Desconnectat/da.....Connectat/da amb mi No m'accepto.....M'accepto No em valoro.....Em valoro No m'estimo.....M'estimo No em cuido.....Em cuido No em perdono.....Em perdono No m'agraeixo.....M'agraeixo  <b>Comunicació amb els altres</b> Desconnectat/da.....Connectat/da No t'accepto.....T'accepto No et valoro.....Et valoro No t'estimo.....T'estimo No et cuido.....Et cuido No et perdono.....Et perdono No t'agraeixo.....T'agraeixo  <b>Comunicació amb el món</b> Desconnectat/da del món.....Connectat/da amb el món No accepto.....Accepto No valoro.....Valoro No estimo.....Estimo No cuido.....Cuido No perdono.....Perdono No agraeixo.....Agraeixo				Vitalitat 0.....Vitalitat 10 Estrés 0.....Estrés 10 Dolor 0.....Dolor 10  <b>Necessitats bàsiques</b> Gana 0.....Societat 10 Sed 0.....Societat 10 Fred.....Calor Contacte físic/Sexe 0.....Contacte físic/Sexe 10 Llum solar 0.....Llum solar 10 Natura 0.....Natura 10 Inseguretat.....Seguretat Amor 0.....Amor 10  <b>Atenció del temps</b> Passat.....Present.....Futur  <b>Grau de satisfacció personal a la vida</b> Insatisfet/a.....Satisfet/a  <b>Acceptació del present i persecució del desig</b> M'oriento al que tinc.....M'oriento al que em falta  Atenció a fora.....Atenció a mi Atenció a les limitacions.....Atenció a les possibilitats Atenció al problema.....Atenció a les solucions						
				Cura del cos (0-10):	Cura del plaer dels sentits (0-10):	Cura de l'ànima (0-10):	Cura de la ment (0-10):	Cura de la família (0-10):	Cura de la parella (0-10):	Cura de la casa i medi ambient (0-10):
				Cura del treball (0-10):	Cura del diner (0-10):	Cura dels amics (0-10):	Cura de la participació comunitària (0-10):	Cura del joc (0-10):	Cura de la creació (0-10):	Cura de l'educació (0-10):
				Cura dels viatges i l'exploració (0-10):	Cura de les pauses i del silenci (0-10):	Cura del canvi (0-10):	Cura de l'atzar i la incertesa (0-10):	Cura de la revisió de creences (0-10):	Cura d'altres coses:	Cura d'altres coses:
Patró respiratori (alt, mig, baix):	Respiracions (r/min):	Temperatura (°C):	Pressió arterial (mmHg):	Pulsacions (p/min):	Pols:	Altres marcadors biològics:				

Metàfora de la meva situació actual: Em dóna força o me la treu:					
Desitjos/objectius:					
Imatges:	Sons:		Sensacions corporals:	Olors:	Sabors:
Fantasmes:					
Pensaments / Diàleg intern:	Intuïcions			Sentiments:	Capacitats i recursos:
Em dóna força o me la treu:				Emocions:	
Metàfores i significats:			Espai:	Fortaleses:	Debilitats:
Em dóna força o me la treu:					
Causes i relacions:	Control Possibilitats:	Control Limitacions:	Temps Lineal: Cíclic: Present etern: Quantitatiu: Qualitatiu: Velocitat:	Personalitat i Subpersonalitats  Eficient: Infantil: Públic: Heros: Realista:	
				Simptomàtic: Dual: Privat: Dàimon: Tabús i altres:	
Expectatives de futur:			Sistemes, grups de pertinença i consciència ecològica:		Accions/ Inaccions:
Em dóna força o me la treu:					
Estratègies alternatives de solució:					
Signes i símptomes corporals:					

