

## VINT ANYS DE CONSULTA A TERRASSA

## Santiago Palet: “El psicòleg és un entrenador d’emocions”

**F**a ara vint anys, un jove professional acabat de llicenciar-se en psicologia clínica a la Universitat Autònoma de Barcelona obria la seva consulta al carrer de Prat de la Riba de Terrassa. Era el mes de juny de 1993 i d’aquells inicis Santiago Palet se’n recorda com si fos el primer dia. “El meu primer cas va ser el d’una senyora amb trastorn depressiu que estava molt afectada i no sortia de casa. Vaig aconseguir que vingués a la consulta i recordo que la visita es va allargar més de l’habitual. Era dissabte i vam parlar més de dues hores. No volia perdre-se’m cap detall”, relata.

Aquell primer cas es va resoldre satisfactòriament, com molts d’altres, milers, que el psicòleg terrasenc ha atès al seu consultori. “El quart o cinquè cas va ser el d’un home angoixat perquè havia perdut a la seva filla”, recorda.

Però no tots els pacients que ha visitat han presentat trastorns mentals importants. Amb els anys de trajectòria professional, Santiago Palet ha vist com “anar al



El psicòleg Santiago Palet celebra ara vint anys de trajectòria professional a Terrassa. ALBERTO TALLÓN

psicòleg ha deixat de ser un estigma”. Tot i això, aconsella no esperar a l’últim moment per demanar suport professional. “De la mateixa manera que una persona

va al fisioterapeuta quan té un mal d’esquena fa pocs dies, cal que acudeixi al psicòleg aviat i no s’espera a estar bloquejat. Una atenció a temps sempre pot evitar un

mal major”, diu. Per tal de gaudir d’una bona salut mental durant molts anys, cal per tant, cuidar-se i confiar en un especialista. “Pots anar a veure un psicòleg davant

### Consultori de Psicologia

Carrer de Prat de la Riba, 45 pral., 1a  
Terrassa (Vallparadís)  
Telèfon: 93 780 45 18

qualsevol canvi que es presenti a la teva vida i no necessàriament ha de ser negatiu. El naixement d’un fill, una nova feina, una parella... qualsevol situació pot ser motiu de consulta”, explica. De fet, Palet defineix al psicòleg com a “un entrenador personal de les emocions i de la conducta. Ensenyem la persona a gestionar els seus recursos per afrontar canvis i crisis personals”.

Aquest psicòleg clínic i sexòleg, que també presta serveis en un centre especialitzat de Barcelona, tracta els casos des de l’enfocament cognitiu conductual ▶