



Relats d'experiències **positives** de pacients als Serveis Sanitaris de Salut Mental

Relat 5. Anònim

«Quan vaig decidir ser mare soltera vaig rebre el suport incondicional de la meva psiquiatra. En el moment en el qual vaig entrar a la consulta amb la por de que em digués que no era una bona idea, vaig rebre el seu entusiasme. Em va transmetre que jo tenia el mateix dret a ser mare que la resta de les noies. I fins i tot va posar-hi èmfasi i entusiasme en la persona que m'acompanyava i no ho tenia molt clar, que era la meva mare. En aquell sentit em vaig sentir molt recolzada.»

Resposta del professional

M'alegra saber que en aquest cas vas tenir no sols el suport i comprensió de la teva psiquiatra, sinó el respecte a una decisió tan transcendental. Els professionals de vegades tenim tendència a jutjar o emetre dictàmens sobre qüestions de la vostra vida des d'una perspectiva únicament clínica, i no ens adonem que aquesta visió només hauria de ser un ingredient més a tenir en compte en la vostra presa de decisions, no hauria de contaminar-ho tot. Per sort crec que trobaries molts professionals que respectarien les teves opinions i compartirien les teves angoixes, l'important és que es generi la confiança suficient com per entendre's i saber individualitzar aquestes

qüestions segons cada moment vital. Per identificar entre tots quan necessites un consell, una indicació o una escolta comprensiva... o l'expressió sincera i respectuosa d'un desacord o una alerta quan veiem que estàs pensant, planificant o fent coses que et poden resultar contraproductius o nocives. Sempre existeix el risc d'equivocar-nos, però si més no, tenim la responsabilitat de donar-te la nostra valoració. Per descomptat,

això ens correspon fer-ho si té a veure amb el problema de salut mental pel qual ens consultes o et tractem. Si no és així, de vegades potser hem de saber abstenir-nos

de valoracions o judicis, i hauríem de ser capaços de fer-vos entendre que no som uns consellers per tot, i que compregueu que no tenim respostes per tots els temes. Sovint, ens costa a ambdues parts assumir els “desconeixements”.

Relat 6. Sheila

«Al 2019 em van derivar a l'CSMA, tan sols uns dies després em va trucar una infermera fent-me unes preguntes generals, i quinze dies més tard vaig tenir la primera visita amb l'Almudena, la psicòloga del centre. Va ser molt important per a mi que aquest primer contacte es produís amb la menor demora possible, perquè quan demanes ajuda el temps passa molt lent i els sentiments de desconexió, de no importar-li a ningú o que no servirà per res s'enquisten ràpidament. Amb l'Almudena de seguida es va establir una aliança terapèutica molt sòlida. **El que més em va agradar va ser la seva forma de parlar-me, empàtica però sense caure en la compassió, directament, sense divagar i implicant-se. Mantenia contacte visual encara que prengués notes puntuals, recordava comentaris que li havia fet en sessions prèvies, em feia veure que li importava el meu cas.** Em vaig sentir escoltada i respectada. No només m'escoltava, sinó que també em donava eines, em recomanava llibres i articles. Això va ser súper important per a mi, em va fer sentir d'igual a igual i no inferior a ella. Em va recomanar, gairebé des del principi, que participés en la teràpia de grup que oferia el propi centre, cosa que jo vaig rebutjar en diverses ocasions, però ella va seguir proposant-m'ho sense insistir o pressionar, tot el contrari, em feia sentir més segura i anava resolent les meves pors fins que finalment vaig acceptar unir-me. Mai podré agrair prou aquesta constància, el grup d'ansietat va ser un abans i un després en la meva recuperació. Em va servir per veure que no era un "espècimen rar", per eliminar estigmes de que això és cosa de "bojos". Em vaig veure asseguda en una sala amb 9 persones aparentment molt diferents a mi, cadascuna diferent entre sí però totes amb un problema comú i molt més freqüent del que em podia imaginar. Em vaig deixar de sentir rara, defectuosa i fracassada. En el grup, a més d'adquirir moltes eines que es complementaven amb les de la teràpia individual, vaig aprendre que les persones que pateixen i s'enfronten amb els seus problemes de salut mental no són febles, tot el contrari, són valentes.

Em vaig sentir sostinguda i recolzada, em van donar confiança i esperança.»

Resposta del professional

Uff, Sheila, què bé! En poques frases has donat un curs accelerat dels elements primordials d'una bona relació terapèutica: autenticitat, implicació, empatia no compassiva – els anglosaxons tenen un concepte de la “compassion” diferent, que

no te les connotacions de superioritat caritativa que té el terme en la nostra llengua; tot i que el terme també s'utilitza de vegades amb el sentit de commiseració –, establiment de contacte visual, comunicació clara i directa sense recargolaments o derivades...

Fas també referència a aspectes clau del procés assistencial: els "tempos". Quan la psicòloga t'indicava la conveniència del grup, potser no coincidíeu en el criteri de la seva idoneïtat, però es va donar un moment en que totes dues ho vau veure clar. No s'ha de desertar mai de les oportunitats que ens ofereix el sistema, hi ha eines que cal aplicar en el moment oportú. I evitar al màxim les fragmentacions de la continuïtat en l'assistència o els buits que es generen de vegades en el salt d'un recurs a l'altre, tal com sembla que van resoldre bé les persones del teu equip al fer l'entrevista d'acollida o pre-incorporació a l'hospital de dia. Son bones pràctiques que hem de tenir en compte, i intentar aplicar a tots els dispositius, ja que un dels problemes que tenim és que sovint no es generalitzen aquests detalls i hi ha certa diversitat o heterogeneïtat de procediments. Expliques molt bé els fenòmens més positius que es poden donar en un bon grup. La superació de l' "autoestigma", la cohesió, la solidaritat, l'aprenentatge a partir de l'experiència de l'altre i també l'oportunitat d'esdevenir model o exemple per altres persones que passen per experiències semblants. I això passa quan hi ha una actitud oberta i positiva vers aquesta possibilitat. Com tu expliques, encara que prèviament tu tinguessis les teves reticències, dona la impressió que enfoques aquestes coses des d'una òptica descarregada de prejudicis, i des de la confiança amb les persones que t'atenen, i això és fonamental per l'èxit de qualsevol intervenció.

Relat 7. Laura

«Davant la meva insistència per deixar la medicació, el psiquiatre va proposar un seguiment exhaustiu i va respectar la meva decisió. En l'última visita que vaig fer, va preveure que el protocol era excessiu pel meu cas i es va adaptar a la meva línia de recuperació. Crec que és un professional que fa servir el protocol però escolta i no limita al pacient a allò que el protocol dicta. Estic molt contenta d'haver-me trobat amb ell. Per no parlar de la meva infermera psiquiàtrica que és súper delicada en el seguiment, interessant-se per la meva evolució, però donant espai a les meves decisions. Els agraeixo als dos el seu treball i humanitat.»

Resposta del professional

Laura, és molt important que valoris aquesta actitud flexible i sensible que va tenir el psiquiatre vers la teva impressió. Sovint ens costa sortir-nos dels motlles que ens

han ensenyat o de les pautes que se suposa que emparen la nostra professionalitat. I oblidem que un dels pilars d'aquesta feina és precisament tenir en compte la vostra opinió i experiència. Potser això no ho fem de vegades perquè entenem la nostra responsabilitat des d'una rigidesa o un model basat en evidències que a voltes no son tan contrastades com alguns pregonen. Aquí entràriem en el controvertit terreny de la durada del tractament farmacològic. És ben cert que molts estudis demostren – en molts dels trastorns greus i recurrents – un efecte preventiu quan hi ha elevat risc de recaigudes o d'una evolució que pot ser crònica o anar a empentes i rodolons. Però això no treu que després d'un període d'estabilitat consolidada ens puguem (ens haguem!) de plantejar la possibilitat d'ajustar o retirar la medicació; tenint en compte a més de l'esmentada estabilitat, la presència de factors de risc, el context en el que t'estàs movent, l'escenari de futur que se't presenta, la teva tolerància o preferència... I en aquest punt, tal com indiques i sembla que va fer perfectament el teu psiquiatre, convé estar atents a possibles senyals d'empitjorament, monitoritzant l'evolució de manera àgil i estreta. També fas referència a un aspecte fonamental: la tasca d'equip i la interdisciplinarietat que en molts dels casos hem d'aplicar. I aquí son claus tant el fet que entre els professionals ens sabem comunicar i transmetre-us que formem un equip compacte, com el que tu identifiquis i reconeguis el valor que té cadascuna de les persones que et tracta, sense menystenir el rol de cadascú en funció de jerarquies o preconcepcions.