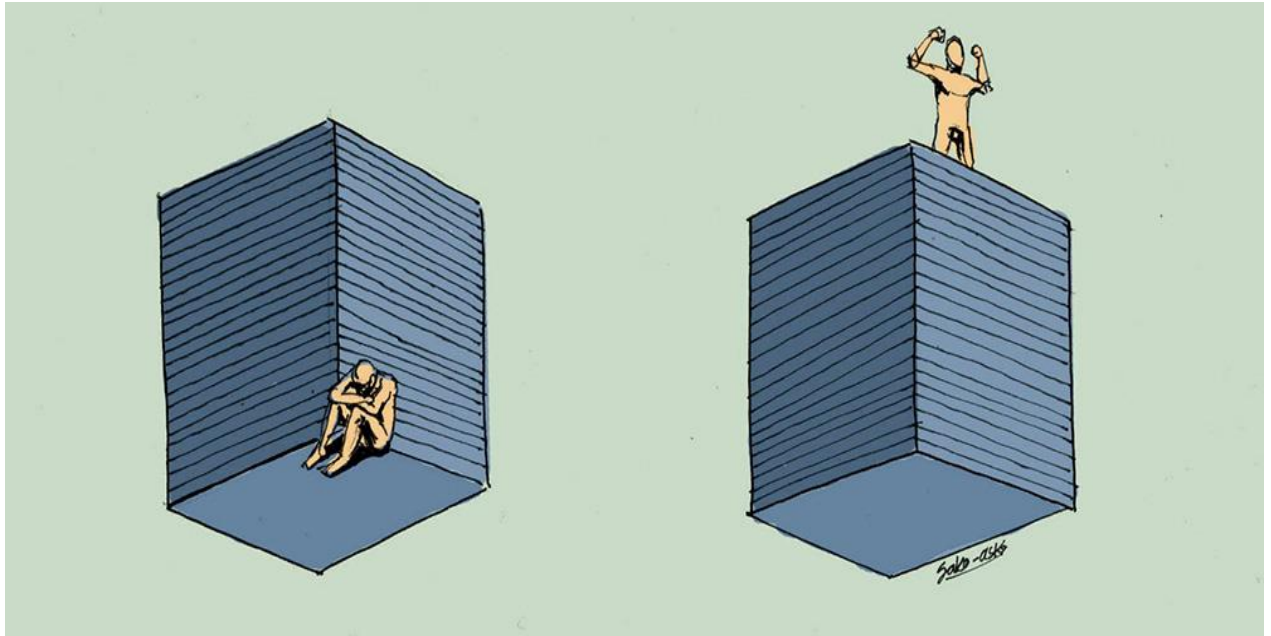


## ‘Jo no estic malalt, no necessito ajuda’

Written by Plataforma Vàlua on 2 octubre 2021



En aquesta publicació Ricard Tolosa, president de Salut Mental Sabadell, ens comparteix les seves reflexions sobre els trastorns mentals, a partir d'una relectura del llibre *Jo no estic malalt, no necessito ajuda* del psicòleg clínic Xavier Amador.

*Jo no estic malalt, no necessito ajuda* és el títol d'un llibre, escrit per Xavier Amador fa més de vint anys. Porta un temps exhaurit, però no perd el seu interès per la senzillesa i profunditat en l'explicació del que són **els trastorns mentals** i que he volgut compartir en una petita part amb el lector. En aquests moments està disponible a la plataforma SCRIBD, o a alguna biblioteca pública.

És valuós perquè ho viu com a metge i també com a familiar, i s'apropa al tema amb molta humanitat.

El tret principal d'aquests trastorns és que moltíssimes persones afectades no saben o no poden contrastar que estan afectades, i el que ho fa sortir a la llum és el desajust entre les conductes esperades i les manifestades.

Qui ha passat per un episodi de tipus psicòtic d'una certa intensitat, sigui com afectat en primera persona o com a familiar que es veurà compromès en el curs del trastorn, veu que se li obre davant seu un mar immens d'incerteses.

Ara, aquestes situacions s'aborden amb química. En un primer moment hom espera la curació total, però hi ha persones que amb el temps abandonen la medicació per diverses causes i es torna a caure en el desajust i en conductes conflictives. Es passen anys en el cercle: deixo la medicació i torno a l'ingrés hospitalari. De fet, la majoria d'estudis indiquen que **la meitat de persones amb malaltia mental greu no es prenen la seva medicació**.

Sovint, els efectes positius de la medicació fan que les persones afectades acceptin la medicació malgrat no tenir assumida la malaltia, doncs els permet seguir endavant amb el dia a dia de les seves vides.

## **Amb la medicació no n'hi ha prou.**

Cal un treball psicològic de i sobre la persona i el seu entorn. Un espai on pugui relacionar-se sense que l'influeixi negativament i que li permeti ser part del món. El que **el Dr. Amador proposa és un mètode terapèutic que anomena EEAC** i que vol dir : Escolta reflexivament, mostra Empatia, arriba a un Acord i sigues el seu Company.

Potser el seu mètode no sigui el definitiu, però no hi fa res procurar entendre el que pretén i que pot ser molt profitós en qualsevol situació.

**Escoltar reflexivament** és una manera d'entendre el que l'altre ens diu i retornar-li aquesta comprensió en les nostres paraules, sense afegir ni reacció ni comentari. El paper del terapeuta o del familiar és el d'un oient que vol entendre bé i que no expressa ni conformitat ni oposició.

**Quan ens trobem amb algú que manté amb fermesa una postura irracional no guanyarem res mostrant el nostre desacord.**

**Mostrar empatia** i entendre els sentiments tan si ens agraden com si no. No opinem si no ens ho demanen i tot i així cal endarrerir la resposta, de manera que tinguem oportunitat d'explicar-nos. Alguns consells abans de respondre:

- Disculpar-se: "Abans de dir el que penso, voldria demanar perdó per si el que et dic, et fereix".
- Reconèixer fal·libilitat : "Podria estar errat, no ho crec però és possible".
- Acceptar que es pot no estar d'acord: " Espero que accepti que no estem d'acord en això. Jo respecto el seu punt de vista i no tractaré de convèncer-lo. Espero que pugui respectar el meu".

**Arribar a un Acord.** Els acords probablement seran entesos de manera distinta per cadascuna de les parts. Per exemple, la persona afectada pot manifestar que no té cap malaltia i no necessita cap medicació, que només li cal un treball. El familiar, o el terapeuta, pot proposar un altre objectiu: no posar-se en situació de que pugui patir un altre ingrés hospitalari, que és incompatible amb l'objectiu de tenir un treball.

De vegades una conclusió tan simple com el fet de que si hom està ingressat no pot treballar, cal verbalitzar-la i permet proposar la medicació com un instrument per evitar un ingrés hospitalari.

**Quan compartim els mateixos objectius podem esforçar-nos junts en lloc d'estar en desacord.**

**Sentir-se acompanyant.** Mostrem empatia i la persona afectada sentirà que la comprenen i respecten. Si podem transmetre que entenem com es sent, la persona disminuirà la seva actitud defensiva i creixerà la disposició a acceptar les nostres opinions.

Aquests son sentiments importants per poder connectar, perquè son els que porten a les persones amb trastorn a apartar-se de familiars i terapeutes.

Amb aquestes notes esperem haver aportat una minúscula mostra del que aquest llibre pot aportar a familiars i persones interessades en comprendre aquestes realitats, tan perdurables en el temps, i que cal rellegir de tant en tant, especialment quan la realitat ens aclapara i volem retrobar el rumb.