

# Històries de vida per erradicar l'estigma

Dins de l'estructura de l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS), la Comissió Mixta en Salut Mental de les Comarques Gironines lluita contra l'estigma des del 2008. Els integrants del projecte «Compartint experiències» narren des del 2011 als joves estudiants de la demarcació de Girona les seves històries de vida des de la perspectiva de la recuperació. Fins ara, més de 4.400 alumnes s'han beneficiat d'aquests testimonis en primera persona.

Text i fotos > **ORIOl RUIZ SERRANO**, escriptor i activista



**P**odria semblar-nos impossible erradicar algun dia l'estigma, però hi ha tantes iniciatives i projectes treballant més enllà del que veiem que potser el més savi seria, senzillament, no descartar-ne la possibilitat. Des del 2011, la Comissió Mixta en Salut Mental de les Comarques Gironines porta a les aules dels joves estudiants de les comarques gironines històries de vida en primera persona amb un objectiu clar: desestigmatitzar el món de la salut mental. El projecte «Compartint experiències», emparat sota el paraigua de l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS), proposa noves perspectives als instituts, per tal que la mirada de la societat sigui més humanista. Liderat per Susanna Masnou i Montse Reixach, el projecte va néixer arran del Congrés Espanyol de Neuropsiquiatria (AEN) que l'IAS va organitzar a Girona l'any 2008. En aquest context es va crear la Taula de l'Usuari, en la qual diversos pacients exposen de primera mà les conclusions sobre l'atenció que reben.

>> D'esquerra a dreta i de dalt a baix, alguns dels components de la Comissió Mixta en Salut Mental de les Comarques Gironines: Oriol Ruiz, Iolanda Martín, Dolores Fuentes, Tíscar Cuenca, Montse Reixach, Xavi Garcia, Maribel Fernández, Arnau Ayats, Susanna Masnou, Jaume Garriga, Òscar Parés, Joan Pont, Pilar Díaz, Mari Arcas, Núria Bota i Núria Balcells. (Foto: ORIOl RUIZ SERRANO)





>> Diversos membres de la Comissió Mixta davant de la façana principal de Can Ninetes, al Centre Cívic de Santa Eugènia.  
(Foto: ORIOL RUIZ SERRANO)

En les reunions posteriors, els beneficiaris dels serveis en salut mental reclamen continuar tenint un espai per poder fer sentir la seva veu i continuar-se empoderant. «Sortíem d'un concepte molt clínic, fins que hem arribat a una vessant més humana. Personalment, és el que més em va encoratjar d'aquest projecte», diu Montse Reixach. Arran d'aquesta demanda, la Comissió Mixta va engegar el seu periple per relacionar usuaris i professionals amb vista al Dia Mundial de la Salut Mental. «Comparant experiències» es comença a coure a foc lent a partir de tres eixos: lluita contra l'estigma, educació-sensibilització i prevenció. Els components es reuneixen cada tres setmanes a Can Ninetes, al Centre Cívic de Santa Eugènia de Girona. A les trobades es dona forma a la logística de les xerrades i qui assistirà als instituts. Aquest espai de reunions, totalment transversal, té en compte dubtes, demandes i idees noves que tant col·laboradors com professionals hi vulguin aportar. Tota veu és escoltada, respectada i tinguda en compte. «Mirar a l'altre de tu a tu sense una oposició, ni equidistant ni vertical. De fet, aquesta és una de les fórmules de la Comissió», apunta Susanna Masnou. A banda d'organitzar els pròxims esdeveniments, l'objectiu és generar, rescatar i madurar debats. I de retruc, el grup crea germanor.

Els membres hi poden aportar assistint-hi, debatent o, com és habitual, a través del seu testimoni. Hi ha persones que triguen mesos o anys a escriure'l, i és un testimoni que muta com la vida. L'únic que es demana és que els escrits mantinguin un to i un contingut que convidin a l'esperança i que posin en relleu el caràcter empoderador de l'experiència que han viscut. Un cop acabat, el grup en conjunt valora l'experiència i opina, aconsella i posa sobre la taula aquells aspectes que podrien alinear el text amb la missió i els objectius del projecte. Pel que fa a les xerrades, solen tenir una durada d'una hora i mitja i s'adrecen a alumnes de batxillerat i cicles formatius, tot i que la franja d'edat pot fluctuar. Al final de la lectura de les històries de vida s'obre un debat en què els alumnes poden demanar consell, resoldre dubtes i compartir pors i impressions. És en aquest intercanvi quan testimoni i jove conflueixen, quan dues generacions o més

se citen per posar en comú temes, tabús i concepcions futures. La proposta, doncs, és la d'una travessia en conjunt, el caràcter pioner de la qual va aparèixer esmentat a l'OMS, concretament, a *Participació dels usuaris dels serveis de salut mental i els seus cuidadors*, un dossier en què la Comissió Mixta apareix com a exemple de bones pràctiques de lluita contra l'estigma en l'àmbit comunitari de l'IAS. El teixit del qual es nodreix la Comissió Mixta es compon de diverses entitats de la demarcació de Girona. Serveis de Rehabilitació Comunitària (SRC), la Llar Residència La Maçana, la Fundació privada DRISSA (en concret, el Servei Prelaboral i La Foixarda) i l'Associació Família i Salut Mental de les Comarques Gironines integren el gros de col·lectius que, per ara, en formen part.

**Tota veu és escoltada, respectada i tinguda en compte. «Mirar l'altre de tu a tu sense una oposició, ni equidistant ni vertical. Aquesta és una de les fórmules de la Comissió.»**

**En primera persona**  
Fer pinya i causa comuna. Reunir forces encarnant l'esperit «de compromís





>> Montse Reixach i Susanna Masnou, membres fundadores de la Comissió Mixta.  
(Foto: ORIOL RUIZ SERRANO)

i lluita», diu Susanna Masnou. «Hem de canviar la societat. I hem de canviar-la per aquí», afirma Montse Reixach. D'aquestes dues premisses podem inferir l'energia amb la qual el projecte «Compartint experiències», des del primer dia, transmet als joves aquesta mirada humanista. Com a activista, afegeix Susanna Masnou: «Al cap i a la fi, formo part d'aquest projecte com a ciutadana». I això és important? Doncs sí. Sí, perquè si la naturalesa de l'obra és diferent de la naturalesa de qui la fa, el resultat esdevé distorsionat. Per això, qui vol canviar el seu entorn ha d'actuar i s'ha de convertir, en un moment o un altre, en activista. Sí, però, de quina manera s'arriba a poder desestigmatitzar? És possible? Si alguna cosa tenen en comú el testimoni i la confessió és l'ús de la primera persona del singular. Arribar al jovent per obrir la seva mirada cap a perspectives més humanistes és una qüestió de tall més emocional que racional. Aquest «jo» aconsegueix obrir un espai en què els estudiants poden empatitzar lliurement. La Núria i en Jaume ho saben bé. Ells són dos dels membres veterans que formen part del «Compartint experiències». A ban-

>> En Jaume i la Núria, dos dels testimonis més veterans del «Compartint experiències».  
(Foto: ORIOL RUIZ SERRANO)

da del caràcter activista, en destaquen una altra clau: «És molt diferent haver passat l'experiència que conèixer-ne els símptomes», afirma en Jaume. «El psicòleg ho ha llegit en un llibre, però no és el mateix! L'empatia, en aquest cas, serà molt diferent.» És, de fet, aquesta empatia i la consciència de malaltia el que crea confluències. Els alumnes copsen de primera mà el missatge i s'hi identifiquen. Fugint del victimisme i atorgant poder a les òptiques pròpies, els resultats parlen per si mateixos: «La resposta positiva que hem rebut és la que ens valia més bé», apunta Montse Reixach. «Les dades, que cada any augmentaven, ens deien que el que fèiem estava bé. La demanda va augmentar, fins que vam

decidir acotar les xerrades que fem», afirma Susanna Masnou. De moment, és potser aquesta la millor referència, la que donen els joves. Uns joves que, en algunes xerrades, es plantegen si l'estigma pot arribar a desaparèixer algun dia. L'ajuda proporcionada és recíproca i el camí que es recorre, comú. «Abans d'entrar a la Comissió Mixta», confessa la Núria, «tenia por de tot. El fet de poder explicar i reafirmar-me amb la meua experiència m'ha ajudat a perdre la por, a estar més segura i contenta de mi mateixa i a ser més feliç». Aquesta és una concepció freqüent, no exempta de lògica. Confessar dolors passats és difícil, però si es fa amb l'ànim i l'esperit de contribuir, acaba ajudant, en la mateixa mesura, a qui l'exposa. És aquesta una teràpia a dues bandes? «Som éssers racionals i socials», ens explica en Jaume, «i si fas el bé a un altre, reps aquest bé; i si fas el mal, el reps també». És aquest, de fet, un dels pilars de la Comissió Mixta. De manera completament natural, ambdues realitats (alumne i testimoni) conflueixen per ajudar-se. És una veritat constatada: ajudar t'ajuda. L'única manera de verificar que el model funciona, però, hauria de passar perquè el comprovessin els professionals. Els dotze anys de constància han servit perquè també hagin pogut participar en el projecte psicòlegs, educadors socials i d'altres perfils. «És una altra manera d'aprendre, reaprendre i reconèixer-se a un mateix com a persona i com a professional», diu Montse Reixach. D'altra banda, tal com apunta la Susanna Masnou, «antigament hi havia la concepció que el pacient no podia decidir. I la Comissió Mixta és una manera de deslliurar-nos de tots aquests prejudicis». Són dues mirades dirigides a la resta

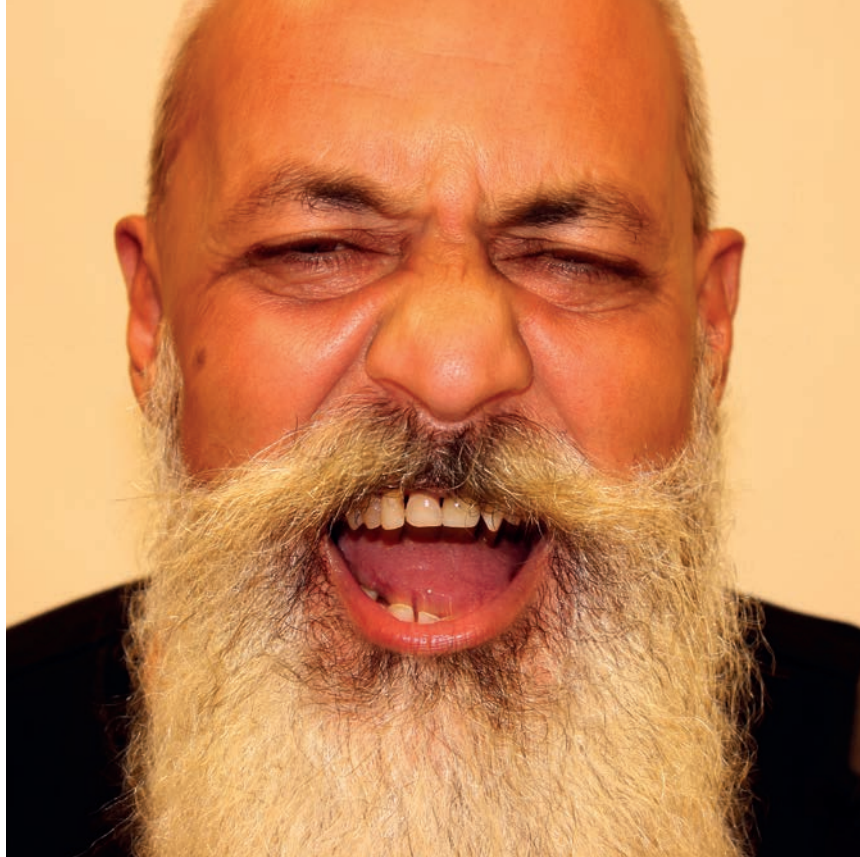


## Aquesta relació entre iguals continua present dins el Pla de Salut de Catalunya 2021-2025, que posa èmfasi en el treball col·lectiu de tota la ciutadania per construir una societat més saludable

de treballadors en salut mental que, pel motiu que sigui, encara no han previst la possibilitat de mirar a través d'altres prismes. La qüestió és: cap a on anem? Sembrem en terra fèrtil?

### Dades per a l'esperança?

L'obertura de la mirada en relació amb la salut mental dels més joves és diametralment més àmplia que la de la generació immediatament anterior. És un fet constatat a les xerrades. Aquesta realitat convida a pensar que d'aquí a uns vint anys, molts dels estigmes i dels tabús que avui dominen la narrativa social podrien desaparèixer. «Crec que el món està obrint els ulls. Cada cop hi ha més gent amb problemes. I crec que arribarà un moment que ens adonarem de tot», diu la Núria. I ho fa en referència al tema que ha suscitat la puixança de la cura dels nostres caps: la pandèmia. Ara bé, hi ha motius sòlids per a l'esperança? Des de la covid s'han redoblat els esforços. Si l'any 2020 la partida en Salut Mental de la Generalitat amb prou feines superava els quatre-cents cinquanta milions d'euros, aquest passat 2023 ja superava els vuit-cents. Són unes dades per tenir en compte, no tant des d'una visió quantitativa com des de la perspectiva de les possibilitats. «Moltíssims problemes que té avui la societat, problemes molt greus, si es tractessin bé a l'ensenyament segurament no es produirien», comenta en Jaume. «Ensenyar què és bo i dolent i explicar el perquè és molt important. Evites un munt de problemes posteriors i malbaratar molts diners.» La seva perspectiva, després d'haver exercit durant vint-i-vuit anys la docència, és congruent. Una perspectiva que, d'altra banda, rescata l'aspecte qualitatiu i preventiu per vehicular aquest humanisme.



>> Joan Pont, un dels pilars de la Comissió Mixta. (Foto: ORIOL RUIZ SERRANO)

Aquest canvi és un dels motius de l'èxit del model del «Compartint experiències». Com diu Montse Reixach, la seva voluntat és «mantenir aquesta manera de fer i amb qualitat. Potser amb una altra metodologia es podria arribar a més gent, però es perdria l'essència i el sentit del projecte». A banda del concepte, les dades parlen per si mateixes. Des del 2011, la Comissió Mixta ha arribat a un total de 4.419 alumnes i en el curs 2017-2018, a causa de l'àmplia demanda, es van haver de reduir el nombre de xerrades a una per institut. Tot, en una feina que ha continuat activa a pesar de les restriccions derivades de la pandè-

mia. D'altra banda, en el terreny acadèmic i parlant en clau numèrica, les dades continuen preocupant. Des del projecte La Foixarda (DRISSA), adherit al teixit de la Comissió Mixta i actiu des del 2017, s'avisava de quina és la realitat i on toca posar l'èmfasi. Les xifres extretes de l'INE diuen que l'any 2020 un 43 % de les persones amb discapacitat demandants d'ocupació només tenen estudis primaris i només un 32 %, estudis secundaris. Els percentatges encara són més baixos quan parlem de formació professional i estudis universitaris (13,26 % i 4,73 %, respectivament). Quant a l'ocupació, si fa no fa, estem



>> Primera reunió del curs 2023-2024 a Can Ninetes. (Foto: ORIOL RUIZ SERRANO)



allà mateix: sols el 28 % d'aquest col·lectiu tenia feina a Catalunya el 2021. Sembla que aquests números poden convidar a la desesperança. Ara bé, és aquesta circumstància inamovible? Quin és l'horitzó d'aquestes realitats i quines accions es plantegen amb vista al futur pròxim?

### Pacient expert, ajuda a tres bandes

La Generalitat de Catalunya va iniciar l'any 2006 el Programa Pacient Expert Catalunya, un projecte amb l'objectiu de portar la visió i l'experiència dels qui pateixen alguna malaltia crònica a les sales dels centres de salut per ajudar els altres pacients. La iniciativa va fer balanç l'any 2015 amb resultats positius, que van més enllà de xifres. Qualitativament, l'ajuda, la mirada i la guia d'un pacient expert aporta una ajuda a tres bandes: a professionals, a pacients i, de retruc, a la institució. S'ha aconseguit reduir el nombre de recursos a l'atenció primària, cosa que fa que el sistema sanitari sigui més sostenible i augmentin els coneixements en prevenció i autocura del pacient gràcies a l'aportació dels voluntaris. Aquesta relació entre iguals continua present dins el Pla de Salut de Catalunya 2021-2025, que continua volent posar èmfasi en el treball col·lectiu de tota la ciutadania per construir una societat més saludable. Tot i això, el problema continua sent el mateix: la manca de retribució. L'aspecte qualitatiu de la salut mental progressa positivament

gràcies al voluntariat adherit i al conjunt d'iniciatives pròpies i públiques, com la Comissió Mixta. Segons Susanna Masnou, el pacient expert «és necessari, i ha de ser una figura reconeguda, remunerada». «Si treballem per l'empoderament i per la recuperació de les capacitats de qui ha patit un problema de salut mental», afegeix Montse Reixach, «doncs portem-ho a la pràctica». Des de la mirada d'algú que treballa per l'empoderament i la prevenció en salut mental, l'ajuda mútua també pot servir d'exemple. «El que volem és que la societat prengui consciència que la vida és un cúmul de coses que uns viuen bé i uns altres, malament. A partir d'aquí, és important que ens preguntem: en què et puc ajudar?», diu la Núria. De tota manera, la demanda és clara: si la Generalitat vol que el suport ciutadà sigui profund, haurà de retribuir els voluntaris. De moment, al Pla de Salut no s'especifica un pressupost per pagar cuidadors i pacients experts.

### La paraula suïcidi

«Compartint experiències» ha comprovat com la percepció de la malaltia mental en els joves evoluciona. Donar els coneixements idonis ajuda, doncs, ja que, tal com diu en Jaume, «l'estigmatització es basa en la ignorància». Donar eines i eixamplar mirades implica ser proactius i curiosos en certs temes, com el del suïcidi. Perquè el simple fet de parlar-ne més no és su-

ficient. Un denominador comú que porta les persones a autolesionar-se és la incomprensió social, que alhora pot portar a l'aïllament. Una de les ajudes més sòlides que un jove que té pensaments suïcides pot rebre és acompanyament i prevenció. A pesar de l'augment del pressupost sanitari, una de les demandes històriques del sector continua sense cobrir-se. Tal com afirma Montse Reixach, «falten molts professionals al sector, tant metges com psiquiatres i psicòlegs». El 2021, hi havia sis psicòlegs per cada cent mil habitants a Catalunya, tot i que la recomanació europea és de divuit. Tanmateix, la taxa de suïcidi era de 6,05 morts per suïcidi per cada cent mil habitants l'any 2020. A Girona, la realitat no és una excepció. Malgrat això, la reflexió des de la Comissió Mixta és positiva, i més si es té en compte el recorregut històric de la salut mental a les comarques gironines de Girona. Segons Montse Reixach, «poder estar a la mateixa taula amb una persona que ha patit una situació així i que és capaç de despertar els altres em posa la pell de gallina, hi ha esperança!». Sigui aquesta opinió més o menys encertada, és quelcom només obert a debat si qui ho desmenteix té constància o és testimoni dels fets mateixos. D'entrada, però, la Comissió Mixta continuarà oferint noves perspectives al jovent de la província. Nous punts de vista per poder percebre el món amb uns altres ulls.



>> Foto de grup després d'una xerrada a l'Institut Palamós, el 12 d'abril del 2023.

(Foto: COMISSIÓ MIXTA EN SALUT MENTAL DE LES COMARQUES GIRONINES)