

Deu sessions i un miracle

(Pensaments en veu alta d'una psicòloga
d'un servei públic)

Soc la Laura. Per què em dedico a això?

Hi ha qui parla de lleialtats invisibles. Podríem dir també per temes transgeneracionals. O perquè vaig veure masses vegades a ma mare plorar d'amagat. Perquè a casa el silenci era costum, un silenci ordenat, ben educat, que amagava la por disfressada de respecte. Perquè vaig créixer entre secrets i tabús, veient com el dolor s'escampava sense que ningú hi posés nom.

D'adolescent veia com a ma mare "li baixava l'ànim" i no sortia de casa, i el meu pare "bevia perquè era un gran gourmet". Però ningú deia "depressió", ni "abús", ni "trauma". Paraules grans, massa perilloses que semblava que si es pronunciaven provocarien més malestar. Imagino que aquella adolescent, internament, es va prometre que algun cop trobaria la manera d'ajudar a posar-hi nom al dolor emocional.

I ho vaig fer.

Vaig estudiar psicologia amb la ingenuïtat de qui creu que els estudis l'ajudaran a salvar (encara ara, 25 anys després, em descobreixo amb aquest pensament màgic). Vaig anar fent el camí professional especialitzant-me en addiccions i salut mental d'adults. En aquests anys són moltes les històries de dolor escoltades i algunes em ressonen com a conegudes. Durant molts anys sentia que estava al lloc correcte fins que fa una temporada la sensació ha canviat: sento que com si el terra s'obrís sota els meus peus, com si visqués un malson.

Treballo en un centre de salut mental i addiccions. Segons el meu contracte, a 37'5 hores setmanals. Si miro el meu calendari, tinc pacients per omplir tres vides. Si escoltes els que dirigeixen el meu servei, en deu sessions he de realitzar el miracle de la salut mental. I jo miro la llista d'espera i acabo sentint que potser soc una incompetent perquè no els "curo" en 10

sessions. Ni fent teràpies grupals aconsegueixo rebaixar la pressió assistencial. Serà que ara hem de cronometrar el patiment? Potser hem de crear una aliança terapèutica comprimida?

Tinc dos fills adolescents que opinen que la meva feina és “dir-li a la gent con s’han de sentir”, la meva parella creu que els meus cursos de cap de setmana són “aficions cares” i la resta de família, quan veuen que encara estudio, no entenen quina necessitat tinc de seguir-me formant.

Porto 20 anys acompanyant persones en el laberint de les addiccions i la salut mental, igual que molts de vosaltres, he vist gent trencada, valenta, esgotada,... però en aquests darrers anys s’ha afegit el caos i a estones em costa sostenir-me.

Els que decideixen com hem de treballar, -aquells càrrecs directius que dissenyen els seus models assistencials des de despatxos ben ventilats i lluminosos, amb els seus powerpoints de números, taules i gràfiques-, ens demanen eficiència, resultats, indicadors. Com si féssim galetes en sèrie en comptes de vincles humans. I així, poc a poc, ens van robant allò més valuós que tenim: la motivació. L’impuls vocacional que ens feia arribar aviat, pensar en el pacient al cotxe, llegir fins tard, buscar solucions on ja no quedaven forces. Tot això s’ho estan carregant. I fa mal.

I és que ja no ens permeten treballar en equip. Literalment. No hi ha temps pel pensar conjunt, per la coordinació, per consensuar casos, per valorar opcions... Abans, si alguna cosa es desbordava, hi havia una xarxa. Ara hi ha tan sols un llistat de noms i correus que et diuen : pots assumir-ho tu? Sense cap cura ni reconeixement dels límits dels que sostenim.

Aquest nou sistema, amb aires de modernisme, idees parcials agafades d’algun article, missatges contradictoris i pudor de màster en gestió, van desmuntant el que funcionava, el que ens permetia sostenir-nos. I ho fa venent fum, amb titulars a la premsa i paraules buides: “atenció centrada en la persona”, “transversalitat”, “desmedicalització de la vida quotidiana”, “model comunitari”. Tot molt llampant i atractiu, s’hauran vist mai aquests que fan els protocols a una sala d’espera? O hauran mirat mai a algú els ulls de qui ve trencat i no sap per on començar? I mentre, d’altres, ens trobem sols amb 20 casos nous al mes, i una ansietat que no saps si és teva o de la darrera visita atesa.

Ens diuen que no hem de tractar els problemes de la vida als centres especialitzats. Que per això ja hi ha el sentit comú. Però resulta que la vida fa mal, estreny, asfixia. Les parelles es trenquen, les feines són cada vegada menys humanes, els sers estimats pateixen o emmalalteixen, els lloguers pugen i sovint aquests són disparadors de mals o dolors antics -sovint traumes amb T majúscula- que no havíem parat mai a atendre. I a sobre et venen que si no pots amb tot és que alguna cosa hauràs fet malament. Potser no has vibrat prou alt, no ho has desitjat prou, que no medites suficient o no has manifestat del tot bé les teves fites. Com si la salut mental fos una qüestió d'actitud i no de context.

I si això no és suficient, a vegades la batalla també està dins. Entre nosaltres. Entre especialistes, generals sanitaris, terapeutes d'un model o d'un altre, defensors de la psicoanàlisi o la TCC o de l'humanisme. En lloc de sumar, ens classifiquem, ens qüestionem, ens ignorem. Com si el pacient fos de la nostra propietat, com si cuidar la salut mental fos una guerra de banderes i no una causa comú. I, mentre, seguim sense temps per mirar-nos als ulls i acompanyar-nos amb alguna paraula amable: "Ei; tu també estàs fins el coll, oi?".

No voldria avorrir al lector amb queixes estèrils. Tan sols volia posar en paraules una realitat que moltes vegades es silencia: la de qui treballem a serveis públics atenent a persones que pateixen, intentant sostenir un sistema que no aconsegueix sostenir-nos a nosaltres; sense cap mirada en la prevenció i la cura del professional.

I, si em preguntes, responc ferma i convençuda: Sí! tornaria a triar aquesta professió!

Perquè malgrat el cansament i aquest absurd i sense sentit en que ens trobem, segueixo creient que seure davant d'un altre ser humà i escoltar-lo de veritat és un acte profundament transformador. M'emociona acompanyar a algú en el procés d'entendre's, de sanar, de reconciliar-se amb les seves ferides i posar-los-hi nom. Admiro la dignitat amb que les persones fan front al seu dolor. I, sobre tot, aprenc. Perquè aquesta no és una professió de respostes, sinó de preguntes. I jo vull seguir fent-me-les.

I segueixo creient en la capacitat de canvi de l'esser humà (ho veig en les famílies que atensem fa anys), en que les coses poden- i han de- millorar. També el nostre sistema ha de sanar buscant temps raonables i acompanyament a als treballadors per a que formin equips saludables.

Segueixo formant-me, invertint en llibres, tallers, congressos... i en la meua pròpia teràpia, és clar, perquè si alguna cosa he après és que no puc sostenir a ningú sense abans estar ben sostinguda jo mateixa. No sempre ho aconsegueixo, però ho intento cada dia, amb més humilitat que certeses.

M'agradaria que el rol del psicòleg es valorés com el que és: una professió rigorosa, basada en la ciència, experiència, ètica i humanitat. Que la gent no esperi miracles, però sí respecte, honestedat i compromís. Que no dubtin a consultar sense por ni vergonya. I que si el professional de la psicologia no els ajuda, que no es rendeixin: que en busquin un altre. Tal com ho farien amb un llauner que no arregla la fuga o el perruquer que confon "només les puntes" amb "rapat al dos".

Perquè sí, el sistema sanitari està regular, i el món va ràpid. Però mentre hi hagi persones amb ganes de parlar i compartir el seu dolor, penso seguir seient-me a aquesta cadira. Tal com ho van fer els meus mestres, a qui agraeixo infinitament el seu saber transmès en l'escolta, la sintonia, el respecte pels temps de les persones i mirant més enllà del símptoma.

Apesar de tot, em quedo. Per seguir posant nom al que encara està per venir.

3r Premi: Sílvia Reyes (Lleida)