

Explorant els camins i paisatges de les vides personals



Elisenda Castanys i Anna Tubert, Girona febrer 2012

tubert@copc.cat elicastanys@hotmail.com

La cuestión de fondo es si el médico está renunciando a su papel de sanador para pasar a ser un simple manipulador científico. Es decir, el problema es si el poder casi omnimodo con máquinas y utensilios lleva al abandono de la palabra, a la renuncia de la comprensión del sufrimiento, a no tocar el paciente (ni para el saludo de cortesía ni para la exploración física), a negar el efecto placebo de la empatía y a obviar el compromiso del médico en el seguimiento de la enfermedad y ante la muerte.

Juan Gérvas, médico general rural, Canencia de la Sierra, Madrid

Com entenem la salut mental

- Davant la creixent demanda, la psicologia i la medicina, responen (potser com una autodefensa a la impotència terapèutica) amb un ampli desplegament de dades de la psicopatologia, de les manifestacions clíniques i l'evolució dels trastorns mentals com a "malalties"

14/02/12

Com entenem la salut mental

- Aquesta conceptualització dels problemes mentals com a “malalties” porta sovint a fracassos terapèutics. En el tractament de la Salut Mental cal posar la mirada dels problemes en la seva totalitat i cal tenir present el context on es produeixen i es mantenen, qui pateix i quina consciència hi ha del patiment.

14/02/12

La mirada sistèmica

Obrir el focus de visió-observació: observem allò que passa entre els que passa i a on passa.

Pensar circularment: conèixer les relacions entre els membres davant de la situació que preocupa.

Situar l' observació en el seu context

Mirar les persones enlloc de mirar els símptomes: del ser a l'estar

La mirada sistèmica

Les conductes simptomàtiques no s'han de definir únicament a nivell individual.

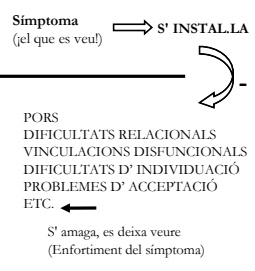
Responen i són conseqüència d'un context sociofamiliar estretament lligat a la cultura i a l'organització de la societat.

Les noves patologies apareixen i es manifesten en un context social, històric, en el que tenen un recolzament i un discurs.

El símptoma com a missatge de comunicació.

- .Quina és la funció del símptoma en quan a establir a la família?
- .Com funciona la família per establir el símptoma?
- .Quin és el tema central al voltant del qual s'organitza el problema?
- .Quines seran les conseqüències del canvi?
- .Quin és el dilema terapèutic?

Quan el símptoma s'instal·la...



Primers contactes: oportunitats i dificultats

- Ser clar i amb objectius assolibles
- Tenir present el sentiment de culpa que pot comportar el no ser capaços de resoldre una situació
- Davant de la culpa podem veure:
 - negació
 - projecció
 - passivitat....

Primers contactes

- Donar-nos temps per entendre
- Col·locar-se en posició de situar abans de resoldre
- Observar la comunicació verbal i no verbal
- Preguntar, preguntar-se i conversar
- Valorar el temps per pensar igual que el temps per examinar i prescriure

Tècniques en l'entrevista

- Dibuixar el genograma. Utilitzar símbols per plasmar la realitat actual que transmet el pacient: tipus de relacions, esdeveniments vitals, xarxa social...
- Compartir la nostra informació amb el pacient i demanar-li la seva opinió per possibles canvis.
- Utilitzar el dibuix com un punt de discussió a través del qual poder construir alternatives.

Tècniques en l'entrevista

- Les preguntes circulars: tenen per objectiu reunir i alhora transmetre informació
- Reunir més punts de vista sobre la realitat del problema per modificar i enriquir la percepció de la situació
- La informació crea una diferència. Aquesta diferència dibuixa noves visions del mateix i aporta possibilitats noves(diferents) a cadascú.

Les preguntes circulars

Les preguntes circulars busquen les diferències en quan:

- Les relacions entre dues persones de la família: Com veu un tercer aquesta relació i la connexió amb el problema
- En relació als aconteixaments familiars
- En relació a contextos determinats
- Orientades a la persona, buscant connexions entre pensaments, sentiments i accions

La demanda del pacient i la resposta professional: obrir el focus i fer connexions

- Preguntar el nom i com li diuen
- Com passa el dia, que fa, amb qui
- Té o no persones al seu càrreg amb les que conviu

Mentre escoltem podem anar dibuixant el genograma actual per recollir, ordenar i il·lustrar en una sola imatge les vivències sobre relacions, dols, ocupacions, salut, cicle vital, afectivitat, conflicte, proximitat, distància....etc

Preguntes circulars sobre el símptoma

Aconseguir una definició del problema i de les respostes contextuals:

- quin és el problema ara i quan va començar?
- qui va adonar-se primer del problema/símptoma?
- quina es la teva explicació del problema/símptoma? i la dels altres membres de la família?
- qui fa què en resposta al símptoma? i quina és la teva resposta
- com afecta el problema a la parella/pare/mare/fills? Com responen al problema i quin efecte té per tú?.....

Preguntes sobre l'ajuda

Qui vol ajudar i perquè, descobrir les implicacions de buscar ajuda

- qui és el que més/menys vol ajuda en la seva família?
- qui és el que està més/menys angoixat pel teu problema?
- com vas decidir entre tots que havien de venir i demanar ajuda?
- què hauria passat si no consultava, com hauria afrontat el problema?
- venir aquí fa més fàcil o difícil tractar aquests temes amb ell/ella?

Preguntes sobre el canvi

Explorar implicacions i conseqüències del canvi

- com sabrà que està millorant?
- com s'adonaria X que està millorant?
- com afectaria la relació amb X,Y,.. la seva milloria?
- suposant que fos capaç de produir conscientment els seus símptomes, què creu que hauria de fer? Com ho faria?
- quina ajuda necessita abans de que les coses canviïn?

Preguntes sobre relacions

Aconseguir que els pacients vegin les seves relacions, patrons de comunicació en la família.

- si X fos aquí i l'escoltés que diria? I com contestaries tu?
- com eren les coses abans i després que passessin de tal o qual manera les coses?
- qui va patir més amb la malaltia, mort,..de X?
- qui pot animar/deprimir més a X o Y?
- qui més el fa sentir així?

Preguntes hipotètiques

Aconseguir que els pacients examinin les implicacions de diferents pronòstics

- ja té experiències amb metges i altres professionals d'ajuda. Què hauria de fer jo per convertir aquest tractament en un altre fracàs?
- si X es recuperés de cop, qui seria el següent malalt?
- suposant que demanessis al teu fill marxar de casa i insistissis que la teva parella passés més temps amb tu, com afectaria això en els teus dolors/migranyes?

La coordinació de l' entrevista: fent hipòtesis

- Quina és la configuració de la família i la fase del cicle vital? Quines relacions estan en una fase de transició?
- Com perjudica el problema al pacient en la seva vida diària?
- Com ajuda el problema al pacient i a la seva flia en la vida diària?
- Quins efectes tindrien si s'ignorés el problema?
- Que passaria si el problema es manifestés en menys ocasions?

Elaborant hipòtesis

- Que aconseguiria el pacient i la seva família si el problema es solucionés?
- En quines ocasions augmenta el problema? A on?, Quan? Amb qui? Com?
- En quines circumstàncies disminueix d'intensitat el problema ? A on, amb qui, quan, com?
- Quina funció té el símptoma per estabilitzar la família? Com funciona cada membre per estabilitzar el símptoma?

Construint col.laboració

- Prudència: obrir diàlegs detectant els temes que podem parlar dels que encara no.
- Flexibilitat: si ells no poden, inventar i crear perquè puguin, jugar...
- Intervenir: del simple al complex i del complex al simple
- Explorar: utilitzant mapes de treball: genogrames , historiogrames...

Construint la col.laboració

- Empatia: treballar la nostra comoditat
- Proximitat: mantenir una actitud de no jutjar
- Confiança: un gran canvi comença per petits canvis
- Curiositat: entrar en els valors familiars i reforçar els aspectes positius
- Pacència: davant l'actuació reactiva potenciar la verbalització reflexiva

Posicions del professional que faciliten l'acomodació

- Sintonitzar amb les seves creences
- Reconèixer els seus sentiments
- Ser curiosos i mantenir l'interès
- Transmetre els missatges ressaltant els aspectes positius per sobre dels negatius
- Escoltar i comprendre abans de jutjar
- Interessar-nos per les seves idees i maneres de fer fent-los participar activament
- No avançar-nos a suplir les seves responsabilitats

La derivació

En la derivació cal que tinguem en compte:
Treballar l'acord amb els adults responsables
De la culpa a la responsabilitat
Acordar objectius petits que es puguin avaluar entre tots
A l' inici parlar de consulta enlloc que de tractament
Aconseguir una mínima definició consensuada.

Bibliografia

- K Eia Asen y Peter Tomson: "Intervención familiar"
Guía práctica para los profesionales de la salud.
Paidós, barcelona 1997
- Minuchin, S: Técnicas de terapia familiar. Paidós 1988
- Ausloos, Guy: Las capacidades de la familia. Tiempo
caos y proceso. Hered 1998
- Trastornos mentales menores en atención primaria.La
visión de un antropologo marciano Juan Gervás
[www. equipocesca.org](http://www.equipocesca.org) (publicaciones 2009)
