

L'art d'acompanyar

La potència del treball subtil i íntim de l'u a u

Núria Mateu Almacellas. Psicòloga, formadora i facilitadora, sòcia de la cooperativa Fil a l'agulla.

Fa temps que a **Fil a l'agulla** estem buscant el temps i les maneres de reflexionar sobre la nostra pràctica i poder compartir les eines amb altres persones, col·lectius i organitzacions. Hem elaborat diferents materials i hem sistematitzat el nostre coneixement i experiència en diversos àmbits (organitzacions, comunitats, món educatiu,...). De la mateixa manera, creiem que també és important fer-ho en **l'atenció individual**, que sovint és menys visible perquè es dona en la intimitat. Però no per això menys important. Per això, en les properes línies trobareu algunes idees sobre les que hem anat donant voltes en els darrers temps i que considerem importants a l'hora de fer atenció individual.

El context

En els darrers temps, s'han posat sobre la taula alguns debats sobre feminisme i psicologia que ens han interpel·lat i ens han portat a respondre les preguntes i crítiques que es desprenien en alguns articles¹² Ara bé, els debats sobre si la psicoteràpia pot ser feminista o no, sobre si s'ha generat una cultura terapèutica que despolititza i individualitza els malestars, i altres qüestions al voltant d'aquest fet, no són nous. En aquest marc de debat, recuperàvem també les reflexions que ja als anys 70 es feia Dorothy Tennov³..

Si volem tenir una pràctica feminista, no podem ser alienes als debats sobre la cultura terapèutica i cal que reflexionem sobre el sentit d'aquest tipus d'acompanyament, des d'un punt de vista polític i feminista, i estar obertes a revisar-nos i enfocar de la millor manera la feina que fem.

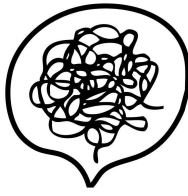
¹ <https://www.elsaltodiario.com/cuidados/en-el-ring-del-malestar-terapia-versus-politica>

² <https://catarsimagazin.cat/feminismes-i-cultura-terapeutica-la-tirania-de-les-emocions/>

³

<https://primeravocal.org/psicologizacion-y-profesionalismo-en-la-terapia-feminista-un-debate-con-dorothy-tennov/>





En aquest sentit, també és important revisitar la genealogia de les pràctiques terapèutiques i les reflexions acadèmiques que han posat l'accent sobre la necessitat de considerar el patiment psíquic i el malestar emocional com una qüestió d'ordre social. Des de l'antipsiquiatria, també als anys 70, el psiquiatra Franco Basaglia inicia el moviment de desinstitucionalització i diu una cosa que per a mi és clau **“sota de tota malaltia psíquica hi ha un conflicte social”**. Tanmateix, si recuperem un altre referent com és Foucault, ell posa sobre la taula que la categoria de bogeria és construïda per a crear una norma i una desviació. Com deia un article sobre el pensament de Foucault: “el diagnóstico psiquiátrico no es algo objetivo, neutro, sino que se halla vinculado a lo que denominó *la biopolítica*” (1979)⁴.

Hi ha hagut diferents veus, i aquestes que hem citat només en són alguns exemples, que al llarg de la Història han posat el focus en això: la tendència neoliberal ens ha portat a mirar els problemes psíquics com quelcom individual, i això condiona la conceptualització que fem de la salut mental i, per tant, de la manera com l'acompanyem. Com diu Javier Erro, “la cultura de la salud mental ha incorporado esta idea de que la mente es individual, que tiene un poder absoluto sobre el sufrimiento y que aprender a utilizarla de una determinada manera erradica el malestar. En definitiva, que es independiente de las condiciones sociales”⁵.

Finalment, en aquesta qüestió contextual, volem remarcar que actualment, en el context postpandèmic, ens trobem que la tendència que ja estava en marxa s'ha agreujat. És a dir, **l'OMS ja deia des de fa temps que el 2030 els problemes de salut mental seran la principal causa de discapacitat al món**. Fa uns anys, el suïcidi era la segona causa de mort entre els joves, ara, ha passat a ser la primera i l'altre dia podíem llegir una notícia que deia que el 061 ha multiplicat per 5 les consultes vinculades al suïcidi des de 2019 fins ara⁶. Lluny de voler generar alarma el que vull fer notar amb això és que **aquestes dades ens informen que el patiment és gran i que és important pensar des d'on volem respondre**.

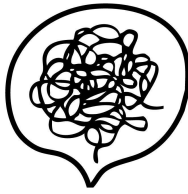
4

<https://blogs.publico.es/joseba-achotegui/2014/02/16/la-biopolitica-30-anos-despues-vigen-cia-de-michael-foucault/>

⁵ <https://www.viruseditorial.net/paginas/pdf.php?pdf=pajaros-en-la-cabeza-baja.pdf>

⁶ <https://beteve.cat/societat/061-salut-respon-multiplica-per-5-consultes-vinculades-suicidi/>





El posicionament

I si aquest és el context, què fem davant d'això? Quines respostes tenim per reforçar la salut mental des d'un punt de vista col·lectiu? Com la nostra pràctica en allò individual pot tenir aquest component social i polític? Com treballem? Què podem fer per revertir la tendència i fer tot el que estigui al nostre abast per no contribuir a empitjorar la salut col·lectiva? Quin és el nostre posicionament?

Des del nostre punt de vista, poder fer acompanyament individual només té sentit si tenim en compte totes les qüestions estructurals, les dinàmiques de discriminació i els eixos d'opressió que generen patiment psíquic.

Per això, per a nosaltres **la pràctica mai no és neutra i cal que tingui un component polític que acompanyi a la persona i al seu entorn** a estar millor, tenint en compte la realitat social i històrica. En aquest sentit, el paradigma del Treball de Processos i la perspectiva feminista ens donen un marc d'acció que té en compte les qüestions estructurals.

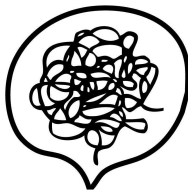
Això es tradueix en **posar llum a les dinàmiques invisibilitzades**, vincular el que passa, no només a la història individual de la persona a qui atenem sinó també col·lectiva. Des d'una banda, això passa per **no sobrerresponsabilitzar a la persona a qui atenem**: hi ha condicionants socials que generen el nostre patiment, ja sigui perquè vivim en condicions de pobresa, perquè hem estat exposades a la violència, per haver patit abusos sexuals en la infància, entre moltes altres qüestions. I per l'altra banda, per tenir molta cura de **no tractar-la amb condescendència ni infantilitzar-la**: la persona és molt més que el seu patiment.

Creiem també que cal honorar les iniciatives que parteixen des de l'experiència pròpia i aprendre'n. Sense tots aquests sabers encarnats no hi ha res, com en totes les lluites contra qualsevol forma d'opressió.

La pràctica

En aquest intent de posar ordre al que fem, hem llistat alguns dels elements que considerem que són importants a tenir en compte i posar en marxa quan fem atenció individual en clau terapèutica i que incluïm a mode de decàleg.



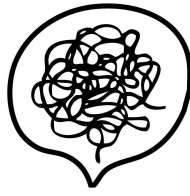


- **El desenvolupament de la sensibilitat:** en Treball de processos posem molt el focus en despertar el que li diem “la segona atenció”⁷. Això significa estar atentes al que diu la persona, amb el que s’identifica, amb el que reconeix de sí mateixa, però també amb el que no, amb les històries subjacents, amb el que no és tant evident però que ens porta informació molt important i que ens permet veure la globalitat de l’individu, i per tant, atendre-la amb una mirada integral.
- **Deixar la pretesa neutralitat.** Quan comencem a atendre una persona, nosaltres passem a ser part del seu sistema relacional, del camp d’informació en el que es mou, i per tant, ens afecta i l’afectem. Podem ser part de la solució i també part del problema (encara que tinguem les millors intencions). En totes les relacions humanes hi ha el potencial de fer bé i el de fer mal, i en el setting terapèutic, hi ha una especial vulnerabilitat en aquest sentit. Es genera una relació de poder que no podem obviar i hem de tenir en compte quan intervenim, ja que és un lloc en què de manera no intencionada generem dany. Si ens concebem com a part, ens podem fer càrrec més fàcilment dels impactes que generem, i així demanar disculpes i reparar els nostres errors.
- **Humilitat i honestedat.** Qualsevol paradigma és insuficient per abastar tot el rang de l’experiència humana. Cal que no ens oblidem que, fins i tot, aquelles persones que treballem des d’un paradigma alternatiu al mainstream, també formem part del sistema de salut, i tenim el poder de contribuir (o disminuir) a les desigualtats i les discriminacions. En aquest sentit, cal també ser clares amb el que podem fer i el que no, demanar suport quan el necessitem, retirar-nos o derivar quan veiem que no podem fer res més, col·laborar amb altres professionals,...
- **Posar al servei les nostres habilitats i metahabilitats.** Les metahabilitats és la manera com fem servir les nostres habilitats. Cadascuna té les seves pròpies i és important treure aquelles que siguin més adequades a cada moment i ens portin a seguir el riu del procés. Per donar alguns exemples, és important tenir la capacitat d’aquesta atenció a allò subtil i crear un ambient que afavoreixi la intimitat i la confiança, i al mateix temps hem de tenir la força suficient per a poder confrontar quan sigui necessari. Alhora, és molt

7

<https://filagulla.org/recurs/diamond-j-i-spark-jones-l-un-camino-hecho-al-andar-terapia-de-proceso-en-la-practica-instituto-de-desarrollo-humano-cre-ser-traduccion-de-veronica-avila-quito-ecuador-2011/>





important no donar coses per suposat: per molt que hàgim vist una situació semblant mil vegades hem de cultivar el que anomenem ment de principiant, o dit d'una altra manera, la curiositat per la persona que tenim al davant i deixar-nos sorprendre (aprendre)⁸.

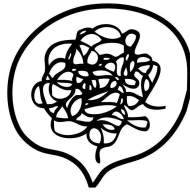
- **Desenvolupar la capacitat d'establir vincle.** Gran part del que fem té a veure amb la capacitat d'establir vincles, que qui tenim al davant se senti vista en la seva complexitat. Per això cal que tinguem i entrenem les nostres habilitats de relació, la capacitat d'atrapar els senyals subtils que afavoreixen que la persona confii i tenir capacitat per estimar a qui tens al davant.
- **No perdre mai el sentit crític.** El paradigma sota el qual treballem, sigui quin sigui, ens dóna eines i això és bàsic perquè ens orienta i ens ajuda a traçar el mapa peron seguir la nostra intervenció. No obstant això, el més important és saber escoltar i no creure que hem de seguir el que sabem com si fos un manual rígid, perquè llavors es converteix en un "dogma" i deixa de ser útil. Un dia en una sessió amb el meu supervisor, Will Hall⁹, em va parlar dels estudis que havien fet Scott D. Miller i altres¹⁰, en els que analitzaven la utilitat de diversos abordatges en psicoteràpia. És un estudi de fa més de 10 anys, i el Treball de processos no hi està inclòs, però el que treu a la llum em sembla molt revelador. En resum seria que el que veien que era comú i d'utilitat en qualsevol orientació terapèutica era: (1) la qualitat de la relació, és a dir, el vincle; (2) tenir confiança que pots ajudar, que ets bona terapeuta, (3) estar atenta al feedback de les clientes i incorporar-lo en les sessions següents.
- **La connexió amb l'entorn.** És molt important estar connectades amb l'entorn, tenir en compte el context en què fem l'acompanyament i quina relació hi té la persona a qui donem suport. Com en forma part, com n'està exclosa i com l'afecta això en el seu dia a dia, i que hi tenen a veure les dinàmiques de discriminació i desigualtat.
- **Fer treball personal i supervisió.** Aquest punt és important en una doble direcció que es retroalimenta: per cuidar a qui consulta i per cuidar-nos a nosaltres mateixes, i per tant, mantenir una bona qualitat en la nostra

⁸ Mindell, Amy. Metaskills: The Spiritual Art of Therapy. Lao Tse Press (2003).

⁹ <https://willhall.net/espanol/>

¹⁰ <https://www.scottdmiller.com/wp-content/uploads/What%20Works%202010.PDF>





intervenció. Tenir en compte que la nostra pròpia història personal estarà mediant la relació i la nostra acció terapèutica. Ser conscients que tindrem biaixos i que hem d'anar guanyant consciència de quins són i quines parts de l'experiència no serem tan capaces de donar suport. Tenir clares quines són les nostres idees i com poden estar influïent en com enfoquem les nostres intervencions. També tenir en compte el trauma vicari¹¹, i per tant, cuidar-nos i treballar la nostra capacitat de posar límits.

- **Recordar que només som una petita part del camí.** Quan una persona ve a la consulta, ja fa temps que fa camí i quan se'n vagi el seu camí seguirà sense nosaltres; no hi ha un principi i un final, és un continu. I en aquest continu, el ritme ve marcat pel procés, fa tombs, pujades, baixades, no és lineal i hem de poder cultivar la importància d'estar allà i també deixar anar l'autoimportància. Moltes vegades la gent se'n va quan ja està millor i altres quan toca un límit i ja no vol seguir. Això no és negatiu per se, cal respectar totalment les decisions de la persona i entendre que qui més sap és ella sobre si mateixa.
- Més enllà de **la presa de consciència.** En paradigmes com el Treball de processos que advoca per la presa de consciència, cal tenir molt en compte què passa quan acompanyes algú a prendre consciència de la seua situació. Saber que nosaltres no tenim el poder per treure-la d'allà i per tant, cal respectar els seus límits, el no voler saber, sense fissura.
- I finalment, **el misteri.** Tenir clar que és molt difícil saber de vegades; que hem d'estar preparades per navegar en el no saber i tot i així tirar endavant, perquè reprenent els punts anteriors, **la sanació no és lineal, és circular.**

Tot i que sabem que és difícil posar en paraules allò que fem en la quotidianitat, confiem que aquestes pistes us serveixin per seguir fent aquest treball subtil que alhora té la potència d'allò íntim, que té la força de l'aigua escolant-se per les ranures i que genera un sosteniment valuósíssim.

¹¹ <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433022912.pdf>

