

## **SALUT MENTAL I CIUTADANIA EN UNA COMUNITAT EN TRANSFORMACIÓ**

*O. Ramis*

Per portar a terme una reflexió sobre la importància dels drets de ciutadania en la millora de la salut mental comunitària, és convenient en primer lloc prendre una perspectiva antropològica, que permeti tenir en compte alguns principis bàsics sobre la condició humana. No hi ha dubte que en el desenvolupament de les comunitats humanes han intervingut forces cohesives i disgregadores basades en fenòmens psicològics diversos i sovint en conflicte. La disposició a la cura i la preocupació per l'altre, font de la solidaritat, que té l'origen en la immaduresa del nadó humà, es contraposa a l'exercici del poder sobre els altres de forma coercitiva. D'aquesta manera, la evolució de les comunitats humanes ha estat impulsada per forces contraposades. La falta de reconeixement i la seva conseqüència extrema, la exclusió social, junt amb la escassetat de bens materials de subsistència, han estat les causes principals del malestar i de l'encadenament de lluites contínues i de atrocitats.

En el món denominat occidental i de formes diverses, la polis grega, el cristianisme sobre tot en el seu primer període, i més endavant el pensament de Kant i la Il·lustració marquen fites en la presa de consciència global de les necessitats humanes i de les formes més adequades per tractar de gestionar-les. S'obre pas així la idea d'una humanitat amb iguals drets, que busca la felicitat i la realització personal defugint la submissió a formes de poder arbitràries i sovint tiràniques, a la violència en la resolució de conflictes i a la victimització de qui és diferent, com a forma de cohesionar el grup.

La resposta a la màxima exacerbació del ressentiment i l'atac contra els avenços en el camí cap a una major llibertat, justícia i benestar fraternal, que va significar el nazisme i els camps de concentració, ha estat la Declaració Universal dels Drets Humans, de la que el 2008 es va complir el seixantè aniversari. Aquest compendi de drets ciutadans recolza les aspiracions humanes i tracta de orientar l'acció política per a la seva consecució. Conjuga l'acompliment de les necessitats bàsiques junt amb la autonomia i llibertat personals, la justícia en el tracte, el respecte i la participació política.

Té precisament aquest punt una importància clau per al bon exercici de la ciutadania. Des de fa temps s'han contraposat dues visions de la participació política ciutadana, que cal aproximar i fer-ne una síntesi. La visió liberal posa l'accent en la protecció absoluta de la llibertat individual i en la representació parlamentària. La visió republicana, hereva de la democràcia grega clàssica, propugna formes més actives de participació en la vida pública i s'interessa per les diferències dintre la societat. Aquesta visió permet obrir la reflexió sobre els drets i la seva relació amb les necessitats concretes dels diferents grups, sent els més desfavorits subjectes de drets especials i obrint-se a la possibilitat de la discriminació

positiva. L'impuls d'un esperit de ciutadania realment activa és el repte que tenen les comunitats per al seu desenvolupament saludable. Aquest impuls de democràcia participativa, dialogant i deliberativa és font de salut mental. Evita l'aïllament, dota de sentit col·laboratiu en l'exercí del poder en temes importants, crea sentit de pertinença i potencia la solidaritat. Es contraposa així al ciutadà com a consumidor compulsiu i crispat que vota cada quatre anys i gairebé sempre a la contra.

Ningú dubte que la societat actual es troba en un procés de canvi accelerat i possiblement mutatiu. Junt amb enormes potencialitats per a la creativitat i el desenvolupament humà apareixen riscos molt importants. Precisament aquesta condició és tractada i recollida per el Pla Director de Salut Mental i Addiccions de la Generalitat de Catalunya (2006) pel ressò i la influència que tenen en els diferents col·lectius de professionals, gestors i usuaris:

"...És indubtable que els canvis socials, tant els macroscòpics o globals com els de l'entorn més immediat- tots ells relacionats- impacten de manera decisiva en l'individu concret, la major part de vegades de manera imperceptible i no conscient. Molts d'aquesta factors, i potser els més importants, no són controlables per la persona individual, però poden admetre influències des de la construcció social, des de les polítiques governamentals i des de la intervenció dels experts i dels professionals. Són factors de caràcter biològic (com els genètics), individual (com les experiències afectives personals), familiars, socials, econòmics, educatius i mediambientals...

...És per tot això que la salut mental és en primer lloc un assumpte de salut pública

...L'alta prevalença dels trastorns mentals es relaciona amb les ràpides transformacions socials que s'estan produint... És així com s'haurà d'introduir -es va introduint de fet- un canvi de paradigma també en el que respecta a la conceptualització científica dels trastorns mentals, un paradigma que tingui en compte el tribut que representen en relació al procés de canvi en el que estem immersos; i encara que les contribucions mèdiques són fonamentals en les actuacions a realitzar, no poden per si mateixes fer front al conjunt de factors en joc..."

Aquestes transformacions han estat analitzades per múltiples pensadors i científics socials com Ulrich Beck, Richard Sennet, Zygmunt Baumann, Gilles Lipovetsky entre molts altres. Aquests canvis comparables al pas de la societat agrícola i artesanal a la industrial tenen una important incidència en els comportaments i les formes de socialització de les persones. La globalització amb les seves vessants de deslocalització de la producció, fluxos immigratoris importants i de immediatesa i saturació de la informació, sotmet a l'individu a una forta tensió i posa a prova la seva capacitat de adaptació. La societat del risc ( U. Beck) genera por. La societat líquida (Z. Baumann) no ofereix seguretat i demana més i més flexibilitat. La societat hipermoderna (G. Lipovetsky) impulsa el consum com única forma de lluitar contra l'angoixa de la manca global de sentit. Els canvis en els modes de treball i de convivència veïnal produeixen una difusió de la identitat i corrouen el caràcter (R. Sennet). Se'ns diu també que Catalunya és una societat perplexa (Anuari Sociològic 2008). Semblaria doncs que la persona en la societat actual hauria de tenir qualitats heroiques per tal que la seva salut mental no trontollés o fins i tot sucumbís. Dissortadament tenim

índexs que denoten que efectivament pot ser, si més no en part, així. Els trastorns ansiosos i depressius augmenten com el consum de psicofàrmacs en adults i també en nens, i de drogues legals i il·legals.

Es coneixen, per altra banda, moltes dades sobre la influència de factors de risc sobre l'estrès i el desencadenament de problemes de salut en general i de salut mental en particular (*Psychosocial risk factors in home and community settings and their associations with population health and health inequalities: A systematic meta-review M Egan, C Tannahill. BMC Public Health 2008, 8:239*):

- Condicions socioeconòmiques: emigració, exclusió social, pobresa
- Treball: atur i amenaça acomiadaments, precarietat i desconsideració, condicions laborals adverses (molta càrrega, poc control i poc suport), treball professional molt burocratitzat
- Àmbit familiar: famílies multiproblemàtiques, monoparentals sense ajuts, violència domèstica, escolarització deficient, soledat de la gent gran

Es poden constatar les conseqüències d'aquestes problemàtiques (*Llibre Verd de la Comissió Europea. 14/10/05*):

- S'estima que més del 27% dels europeus adults patiran alguna forma d'alteració psíquica en el curs de la seva vida.
- S'espera que al 2020 la depressió sigui la primera causa de malaltia en el món desenvolupat.
- Actualment, unes cinquanta vuit mil persones se suïciden anualment a la UE, xifra que supera les morts anuals per accidents de transit, homicidis o VIH/SIDA

La visió d'aquesta realitat no ha de dur a la paràlisi o a la pura adaptació. La visió crítica i esperançada amb l'impuls d'un esperit de ciutadania activa i compromesa és el que pot millorar els vincles socials i fer-los més sòlids. Hi ha elements per poder imaginar comunitats cada cop més saludables i obertes, que posin l'economia al servei de les necessitats dels ciutadans. És coneixen aspectes salutífers en la comunitat que contribueixen al manteniment de la salut mental. En essència, la bona comunicació, la autenticitat, el suport emocional, la tolerància i la solidaritat són fonts de benestar i de satisfacció, que es troben en comunitats en que la gent se sent bé. És el que es coneix com a capital social. Per tant, la promoció d'aquests valors, a banda de ajudar a cobrir les necessitats bàsiques, resulta fonamental per al desenvolupament de societats en les que disminueixi la violència, la estigmatització i els comportaments addictius. Les polítiques públiques haurien de dirigir per tant els seus esforços a que la gent incorporés els valors de civisme i de ciutadania activa, entenent com a tal la capacitat voluntària dels ciutadans i les comunitat treballant junts i també a través dels seus representants electes, per a exercir el poder econòmic, social i polític en la consecució de objectius compartits.

La implicació i la participació organitzada en la vida pública és més que mai necessària pel desenvolupament sa de les comunitats en un moment en que la globalització econòmica i de les comunicacions, fragmenta la identitat personal i empeny al subjecte a actituds defensives regressives: aïllament, ressentiment, fonamentalismes, intolerància. És sabut que l'anagrama xinès

que es correspon a la paraula crisi és un agregat d'altres dos: perill i oportunitat. La crisi actual i el trasbals que comporta, pot propiciar una reflexió profunda sobre la dinàmica social actual i tractar de encarar una direcció més saludable també per la salut psíquica i emocional. Cal considerar alternatives que permetin conjugar millor la autonomia i la llibertat individual amb la justícia social i el desenvolupament de comunitats sanes. Sembla evident que en general el model radicalment consumista imperant en els últims 40 anys no ha disminuït les diferències socials ni ha comportat majors taxes de felicitat i satisfacció vital. (*Happiness: has social science a clue? Richard Layard*) És molt lúcida la visió de Zigmunt Baumann, que en el seu llibre (*Vida de consumo, Z Baumann 2007 ed. Fondo de Cultura Económica*), lliga precisament la mentalitat consumista amb la parcialitat en la relació d'objecte en el sentit psicoanalític i amb la difuminació del vincle humà de cura de l'altre i de continuïtat en la relació. Sembla difícil així poder aconseguir, com s'està veient, una societat ja no amable, sinó ni tan sols econòmicament eficient.

Entrant plenament en el camp de la salut mental cal recordar la ambiciosa definició de la salut de la OMS en la seva constitució de 1946: l'estat de complet *benestar físic, mental i social*, i no sols l'absència d'afeccions o malalties. Cal reconèixer ara, que és una bonica definició feta en temps ben difícils, però que té un punt de exageració. La salut no és pas un estat sinó que implica un procés en que la malaltia en forma part i és sempre possible. Així mateix és massa idealitzat pensar en un estat complet de benestar i creure que estigui garantit que sempre sigui assolible.

Posteriorment la OMS ha descrit la salut mental com "un estat de benestar que permet a la persona realitzar les seves habilitats, fer front a les tensions normals de la vida, treballar de forma productiva, sent capaç de fer una contribució a la seva comunitat". (*WHO, strengthening mental health promotion, Geneva 2001 fact sheet no. 220*). Abundant en aquesta interrelació en el Green Paper (*Health & Consumer Protection, Brussels COM 2005, 484*) podem llegir "per als ciutadans, la salut mental és un recurs que els permet realitzar el seu potencial emocional, trobant i acomplint el seu paper dins la vida social, la escola i el treball. Per a les societats, una bona salut mental dels seus ciutadans contribueix a la prosperitat, a la solidaritat i a la justícia social. En canvi, els problemes mentals produeixen molts costos, pèrdues i càrregues als ciutadans i als sistemes socials. Al Desè Congrés de Metges i Biòlegs de Llengua Catalana, celebrat el 1976, es defineix la salut com una *manera de viure autònoma, solidària i joiosa*. De forma més específica es deia: "entenem per salut psíquica aquella manera de viure que permet: (a) de respondre a les dificultats i canvis de l'ambient, adaptant-s'hi o intentant de modificar-lo, (b) d'obtenir el creixement psicològic maduratiu que condueix a poder estimar, (c) d'obrir-se a noves maneres instructives de pensar i de crear, (d) d'exercir una conducta realista que estableixi relacions interpersonals integradores, tant pel propi jo com per la societat on es viu, (e) de tenir autonomia i unitat mental, amb capacitat normativa, i de fer-se càrrec de la pròpia vida i de la pròpia mort, (f) de gaudir de les satisfaccions que comporta la recerca d'objectius que hom es proposa."

La salut mental i el benestar són aspectes imbricats i lligats a la vida quotidiana de les persones, i per això han de ser d'interès de tot ciutadà, instància laboral, educativa o administrativa. La salut mental es crea i es veu compromesa en l'àmbit familiar, l'escola, el carrer o en els llocs de treball. És el resultat entre altres factors de com som tractats pels altres, i la forma com tractem als demés i a nosaltres mateixos. Té a veure amb comportaments i valors com el respecte, el reconeixement de l'altre, la empatia, que apuntarien, parafrasejant a Fernando Savater, a posar en pràctica les virtuts del coratge per viure, la generositat per convida i la prudència per sobreviure. Aquests valors i comportaments reposen en característiques psicològiques que es constitueixen bàsicament durant la infància i l'adolescència i són altament sensibles a l'ambient social. És per això que cal afavorir i protegir un procés de criança, que faci possible assolir i poder expressar una identitat personal integrada, que doti d'un sentit de confiança bàsica envers l'entorn i el pervenir. Aquesta disposició psicològica és el que conforma la disponibilitat per a poder assumir les inevitables limitacions i frustracions de la vida, amb el predomini dels sentiments amorosos.

Les polítiques de prevenció en el camp de la salut mental han de anar dirigides tant a la promoció de la salut mental poblacional com a la prevenció de l'estigma i la exclusió de les persones afectades per trastorns mentals més severos. La comissió europea defineix les línies que s'haurien de desenvolupar per a la promoció de la salut mental:

- Ressaltar el valor i la visibilitat de la salut mental
- Cuidar i utilitzar adequadament la societat de la informació i les xarxes socials implicades
- Promoure la salut mental en la vida laboral
- Atendre de forma especial les persones en situacions de atur o de precarietat laboral
- Suport i protecció dels infants, joves i famílies
- Millorar la qualitat de vida de la gent gran
- Promoure la salut mental dels usuaris de alcohol i altres drogues
- Donar suport a la recerca i al desenvolupament en aquests camps
- Desenvolupar la informació i disseminació dels sistemes relacionats amb la salut mental.

En la mateixa línia, la conferència ministerial de la OMS per a la salut mental (Hèlsinki, 12-15 de gener 2005) emet una declaració europea de salut mental i presenta un pla de acció per a tot Europa. Val la pena destacar-ne l'apartat de responsabilitats polítiques: desenvolupament de estratègies efectives, reconeixement dels factor central de la atenció primària de salut, el desenvolupament de serveis comunitaris, col·laboració entre les diferents administracions, formació adequada dels professionals, dotació financera suficient dels serveis i suport a les ONG que treballen en el sector i a les associacions de usuaris.

Tot plegat, evidencia que l'àmbit polític s'ha començat a conscienciar de la importància i a prendre's seriosament la salut mental, que fins fa poc era la "parenta pobra" del conjunt de problemes socio-sanitaris, i que fins i tot patia un cert estigma. Això és un clar avenç en els drets de ciutadania, que

s'han de anar concretant en la implantació de estratègies i programes preventius i dispositius de atenció ben dotats. Es pot veure això com la culminació d'un lent procés històric de reconeixement de drets de les persones més fràgils i de evitació de la seva marginació de la vida social. Un conjunt de factors poden haver-hi contribuït: des de la pròpia declaració universal dels drets humans amb l'afermament inqüestionable de la dignitat humana, la acceptació social de la salut mental com a component inextricable de la salut de la persona, i la percepció generalitzada de la salut mental com a condició a la vegada bàsica i fràgil, i que per tant cal cuidar sempre. En aquest sentit cal emfasitzar que més enllà de les categoritzacions diagnòstiques, existeix un continuum en els problemes de salut mental, que precisa una visió personalitzada i integral bio-psico-social per a la seva comprensió i intervenció. A més, la salut mental té una clara dimensió grupal i social, ja que junt amb els factors i les experiències individuals, hi intervenen interaccions (qualitat de les relacions en la família i el treball), estructures socials i valors culturals.

Aquesta visió ha de comportar una actitud professional que tingui en compte la complexitat en el procés de atenció i la dignitat del pacient com a subjecte de drets, el primer dels quals és el de ser tractat de forma personalitzada, respectant la seva autonomia i tenint en compte la seva subjectivitat. I com que això requereix temps, formació i suport, és responsabilitat de l'administració posar els mitjans per a garantir-ho i aconseguir així una assistència en condicions dignes, que eviti el cremament professional.