



Víctor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

Jaume Funes, psicòleg i pedagog especialista en adolescents

Tinc 75 anys. Vaig néixer a Calatayud i visc des de fa seixanta anys a Cornellà (Baix Llobregat). Soc psicòleg, educador i periodista. Estic casat i tinc dos fills i dos nets, Adriana (17) i Marcel (13). Política? D'esquerres. Creences? Soc agnòstic. M'agrada pintar i mentrestant vaig pensant...

“La malaltia mental és filla de les injustícies”

LLIBERT TEIXIDÓ



Viure dol? Pot fer molt mal, de vegades. **I llavors?** Si el dolor arriba a ser inaguantable...

Suïcidi com a sortida.

Tenir cura de la salut mental prevé aquell camí.

Estem cuidant-la?

Receptem una pastilla per trastorn.

Així estem?

Etiquetem malalties mentals conformes amb cada fàrmac inventat: és deshumanitzador.

Què ens falta?

Un pacte entre la química cerebral i tot el conductual.

Què entén per conductual?

La capacitat cerebral de modificar hàbits, explorar afectes, habilitats i motius per viure.

Habilitats?

Experiències acumulades en la teva vida et brinden habilitats vitals útils per afrontar malestares.

I si et fallen habilitats i afectes i...

No pots ser feliç i et trastornes.

I què fas?

Un de cada tres estudiants de batxillerat avui consumeix tranquil·litzants...

És preocupant?

El preocupant és que avui no hi hagi espais d'escolta.

Escoltar què?

Que cadascú expliqui què li fa mal de viure: tens dret a no ser etiquetat! Però acabem tots en una etiqueta.

Per exemple.

Etiquetem un adolescent de “negativista desafiador”. I és només un que està trist perquè estima sense ser correspost.

I el mediquem?

I l'apartem, a sobre que tot li va malament. Ja n'hi ha prou: ni la malaltia mental no és individual –és social– ni ho hauria de ser la teràpia.

Com hauria de ser la teràpia?

Que el malalt mental senti que ens importa. És el que més necessita, una mínima dosi de satisfacció vital que compensi dolors anímics, que els faci tolerables.

Alguna idea?

Un sofà en el qual asseure's a parlar amb gent, a tots els CAP i consultes mè-

‘Quan la vida ens dol’

Jaume Funes ha estat tota la vida a peu d'aula, de voreres i de parcs del Baix Llobregat, per la qual cosa sap bé del que parla si se li pregunta sobre l'adolescència i sobre els dolors de l'ànima a qualsevol edat. Així que escolto i anoto la seva fórmula per atendre aquells dolors de viure i intentar superar-los: “Qualsevol forma d'atenció serà una barreja de la paraula que acompanya, l'activitat que ocupa, l'experiència que recupera felicitats i la substància que mitiga el dolor”. Detalla la seva fórmula a les pàgines del seu llibre *Quan la vida ens dol* (Rosa dels Vents), que subtitula *Construir la salut mental i recuperar la felicitat*. I afegeix, amb l'ampli somriure que sempre l'acompanya: “Quan la vida dol necessitem mirades acollidores i descobrir on comprar esperança”.

diques de psicòlegs i psiquiatres.

Una altra.

Activitats relacionals o creatives, i allunya't de qui digui “la vida és una merda”.

I què fem amb les pastilles?

Als rics els brinden paraules; als pobres, pastilles. Almenys explica'm bé aquella pastilla! I acordem junts la pauta, si prefeixo estar deprimat o babau.

O sigui, no desterraria les pastilles.

Tots tenim dret a drogar-nos per mitigar algun dolor, físic o anímic. El malalt mental és una persona, no ho oblidem.

I se li ofereixen moltes autoajudes...

Caldria entendre que és insà pretendre la perfecció en res. Entenguem que la vida és una imperfecta col·lecció d'estats d'ànim diversos...

Aquesta és la gràcia?

Viure comporta dolors: integrem-los.

Es pot?

Tot s'educa, tot es construeix. Res no és real, tot és un constructe neurològic.

Em convenceré d'això.

És avorrit que el sol surti cada dia.

Això sent tot adolescent, no?

L'edat més perillosa, feliçment, ja que ho descobreixes tot per primer cop, vius emocions fins llavors desconegudes: aleshores assentes els fonaments de la teva futura salut mental.

Posi un exemple.

En el sexe: allò de “prova-ho tot” és mala idea, cal acumular experiències agradables i defugir les dolentes.

Ara tot són pantalles.

Això no és greu mentre siguem capaços de traspasar-les.

Quan li ha dolgut més la vida?

A mi? Quan mor algú a qui podria haver ajudat més. Jo he tingut una bona vida.

Què és bona vida?

Doncs que et passa de tot i tot ho vius com a bo. En canvi, vida bona és la que no registra sobresalts rellevants.

Un malestar esdevé trastorn si...

Si t'inhabilita per relacionar-te amb persones del teu entorn.

Què és la malaltia mental?

Estàs en desacord amb tu mateix, no aconsegueixes relacionar-te amb d'altres, no trobes sentit al món en el qual vius.

Quin fil uneix totes les malalties mentals?

Una tristesa de fons. I que els altres jutgen irreal les teves coses, la teva realitat.

Com prevenir aquestes malalties?

Amb escolta activa, satisfaccions, activitats, drogues negociades: amb una societat més justa, ja que la malaltia mental és una filla de les injustícies.

VÍCTOR-M. AMELA