

10

MIRADES DE FUTUR

PER LA SALUT MENTAL

De què parlem quan parlem de la salut mental?
Sabem viure, sabem reaccionar?
Parlem d'ansietat?
Parlem de diagnòstic?
Parlem de prevenció?
Parlem de cultura emocional?

El bé comú és indivisible, és allò que suma i que, amb vista al futur i amb complicitat, construeix comunitat. Les idees neixen de compartir, de creuar mirades, de treballar en equip per un horitzó comú. Neixen d'incorporar, de decidir...

És amb aquesta voluntat que sorgeix una idea i és a través de la metodologia del Grup SOM VIA, basada en la passió per l'excel·lència, que volem transmetre-la, com una mostra més del compromís en educació i en construcció de progrés comunitari.

És així que neix **10 MIRADES DE FUTUR**, una acció participativa fruit de les aportacions i posicionament en salut mental de persones implicades en el Programa Ments Despertés, un Programa formatiu per a la prevenció, promoció de la salut mental i la lluita contra l'estigma del Grup SOM VIA. Junts, persones amb diagnòstic, professionals de diferents àmbits, alumnat de les escoles Jesuïtes de Sarrià, Puig Castellar i Virolai i l'expertesa dels 25 anys del Grup, aporten una nova mirada.



Segueix-nos a:



Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:



10

MIRADES DE FUTUR

MENTS DESPERTES

TOT COMENÇA AMB UNA
MIRADA COMPARTIDA



01 **VULL SER LA MEVA VEU...
M'ESCOLTES?**

Tots som protagonistes de les nostres vides, d'allò que diem i d'allò que sentim. Som protagonistes dels nostres valors i també, perquè no dir-ho, de les nostres dèries i particularitats. Som protagonistes d'allò que volem ser i tenim el dret a viure en un entorn de llibertat i d'igualtat.

Escoltar, entendre i acceptar pot ser una bona eina contra els crits amagats i contra la dificultat per consultar o demanar ajuda quan hi ha un problema de salut mental. Stop ignorància!, ningú és invisible.

02 **UN DIA MÉS...
QUÈ M'APORTA L'ESTABILITAT
EMOCIONAL?**

La vida és una escola de treball en la qual venim a aprendre a partir de les experiències que anem vivint. Aprenre sobre nosaltres mateixos, a conèixer-nos, a acceptar-nos amb tot el que som i estimar-nos tal com som. I venim a aprendre sobre com relacionar-nos amb els altres i amb el món.

Tots som com l'equilibrista amb el contrapès. Equilibri i desequilibri. Calma i Lluita. La malaltia mental és una experiència d'aprenentatge per alguns, però n'hi ha infinites...

03 **UN CAMÍ DESCONEGUT...
QUÈ EM PASSA?
QUI M'ACOMPANYA?**

En aquest camí es passa primer per la inconsciència... em passa alguna cosa però ni tan sols me n'adono. Després arriba la consciència, començo a veure, a sentir que alguna cosa passa dins meu, encara que potser no ho entenc. Després ho entenc sí, però no tinc habilitats ni recursos per afrontar-ho. I, a poc a poc, i si així ho escullo, puc anar desenvolupant aquestes habilitats i recursos per anar integrant l'aprenentatge, per aprendre d'allò que m'està passant. Em rodejo de les persones que m'entenen.

Entendre per tornar a fer camí amb una experiència nova, amb un aprenentatge nou. Accepto i busco suport. Ensenyo que m'entenguin.

04 **AIXÍ DE SIMPLE I AIXÍ
DE COMPLEX...
COM PUC POSICIONAR-ME
AMB LA MEVA SALUT?**

Les persones som sensibles a les nostres condicions (o condicions de partida), tant que una mínima diferència en la nostra posició (inicial o no) pot donar una gran desigualtat en el nostre desenvolupament o posterior recorregut. És complicat entendre la complexitat que ens rodeja i de la que en formem part, però aquest món aparentment tan complex obeeix a les senzilles lleis de causa i efecte. Una frenada brusca d'un cotxe pot ocasionar un caos circulatori o un huracà deriva d'un petit canvi atmosfèric...

Mantenir i cuidar la salut, i mantenir i cuidar el valor de la salut mental és una experiència particular i comunitària que ens determina.

05 **CONSCIÈNCIA I COMPROMÍS.
RESPONSABILITAT I VOLUNTAT.
ESTEM PREPARATS?**

Continuem. Tot està encadenat i entreteixit. A poc a poc es crea una xarxa d'ajuda mútua, de reconeixement, de respecte, de valor, d'humanitat, de comunitat, d'aprenentatge, d'escolta, de parla... I precisament és des d'aquesta obertura, que volem construir futur. Amb cada idea, amb cada voluntat es genera una aportació que crea canvi.

Teixim vincles per generar canvi. L'obertura d'uns implica l'obertura dels altres.

És un canvi de parada. Un canvi de relacionar-se i és aquí on entra el compromís, la responsabilitat, la voluntat i la imprescindible educació.

06 **ÉS AMB POC QUE ES MOU MOLT...
TINC DRET A GAUDIR DE LA
SOCIETAT? TU TENS DRET
A DEIXAR-ME FORA?**

Identitat, igualtat i diferència són unes poques paraules que mouen molt: moral, política, pensaments, relacions, societat... Cada persona és única i idèntica a si mateixa, però no tots som iguals. Dels tres primers, és aquest concepte de diferència el que permet mostrar la dimensió de cada persona, i és precisament aquesta dimensió com a persona

la que atorga a tothom el dret a viure, a treballar, a enamorar-se, a ser feliç. Són les diferències les que fan úniques a les persones.

En una societat en transformació constant és obligat reinventar-se i educar per produir un canvi, per produir una nova comprensió que allunyi la discriminació i l'exclusió...

07 **EL SILENCI POC AJUDA...
CAL AMAGAR-SE DE QUÈ DIRAN?**

Els humans som éssers socials per naturalesa, vivim en grups i construïm relacions que ens aporten seguretat, confiança, autoestima, estabilitat. La nostra vida passa per les relacions i les realitats que establim amb els altres, amb la família, la parella, els amics, els companys de feina... i de vegades tenim por a les barreres socials i al rebuig de les persones que ens envolten.

La por al què diran limita el nostre estil de vida. Per això cal aprendre que la malaltia mental no és una experiència vital única i que cal alliberar-se del pensament "sóc únic al món a qui li passa això". En aquest sentit cal fer un pas endavant i aprofitar els espais de trobada, d'inclusió i participació social.

08 **DONAR CRÈDIT UN DIA MÉS
A UNA MIRADA NETA...
PUC BENEFICIAR LA SOCIETAT
AMB LA MEVA EXPERIÈNCIA?**

Estem en un cert punt en el nostre camí d'aprenentatge. Uns estan més endavant, altres més endarrere. Alguns comencen tot just el camí i d'altres ja l'han acabat. Aquesta és la gràcia. Tots caminem i els que acaben poden acompanyar als que tot just comencen o estan de camí. Sempre des de la llibertat i l'elecció pròpia.

Quatre paraules i centenars d'oïdes per aprendre dels qui han fet el camí abans. Alguns perquè se senten emmarallats o perquè aprenen realitats noves, altres trenquen amb certes idees preconcebudes. Fem una transmissió de coneixement i ajudem a entendre amb normalitat.

09 **OBRINT MENTS, TRENCANT
ESTIGMES...
COM PODEM CONSTRUIR UNA
MIRADA LLIURE DE PREJUDICIS?**

Hi ha un moment en què la gent desperta i quan la gent desperta de manera col·lectiva és quan canvien realment les coses. Les societats canvien, les estructures socials canvien, les experiències i les solucions canvien... Les mirades canvien perquè hi ha hagut un canvi previ en la consciència col·lectiva.

Avui hi ha més oportunitats que mai per transformar la societat i alhora més obstacles. És aquí on es troba la intensitat de la vida contemporània. Els canvis de l'opinió pública ben informada propicia els canvis corresponents. Eduquem en emocions...

10 **ÉS EL MOMENT DE TIRAR
ENDAVANT...
I ARA, QUÈ PODEM FER
ENTRE TOTS?**

És el moment de pensar sobre les coses de la vida, de revisar tot allò que pugui aportar canvis en la nostra mirada i anar més enllà. Tothom a la seva manera, perquè alhora que cadascuna i cadascun de nosaltres es va fent diverses preguntes, tothom aporta diferents solucions. És el fet d'aprendre d'aquesta realitat extensa que ens pot ajudar a nosaltres mateixos i fins i tot transformar les nostres idees i les de la societat.

Conscienciar per aprendre. És el moment de moure's contra el desconeixement en els espais de vida quotidians, en els espais socials de participació i acció, de trencar tabús en malaltia mental, de construir comunitat per parlar-ne amb total llibertat.

Gràcies per creuar mirades!