



GRUP  
**SOM VIA**

Reptes, voluntats i il·lusions  
de vida a través d'espais i  
iniciatives compromeses  
amb les persones i amb la  
transformació de l'entorn



**Salut  
mental i**



**10**  
MIRADES  
DE FUTUR



**11**  
MIRADES  
DE FUTUR

**Grup SOM VIA**

Carrer Natzaret, 119-129  
08035 Barcelona

934 351 579  
934 56 24 95

[www.somvia.org](http://www.somvia.org)  
[info@somvia.org](mailto:info@somvia.org)

[www.twitter.com/grupsomvia](https://www.twitter.com/grupsomvia)  
[www.instagram.com/grupsomvia](https://www.instagram.com/grupsomvia)  
[www.facebook.com/grupsomvia](https://www.facebook.com/grupsomvia)

# És amb el compromís de tothom que les mirades creixen!

El passat 17 de gener del 2020, just abans de l'inici de la pandèmia, el Grup SOM VIA organitzava al Col·legi Oficial de Metges de Barcelona (COMB) la Segona edició de la **Jornada Salut Mental i Jo**, que sota el lema "10 mirades de futur" va esdevenir un debat obert amb la voluntat de normalitzar i sensibilitzar sobre la malaltia mental i alhora reivindicar un model actiu de prevenció i participació, que entén la salut mental com una qüestió col·lectiva.

Més de dues-centes persones, la majoria professionals de les ciències de la salut, van omplir l'auditori per interrogar-se en primera persona, preguntar-se:

- Per què la realitat ens empeny, una vegada i una altra, a parlar de situacions difícils, de batalles impossibles?
- Com podem atendre la incertesa que necessita recursos, acompanyament i suport?
- Quines passes endavant cal fer?

És aquí on apareix la pregunta: **On posa la mirada el teu "Jo"?**

...I és ara, a partir de la resposta col·lectiva, plena d'objectius, emocions -i perquè no, sentiments- que tenim el privilegi d'incrementar una de les idees principals de la Jornada i construir, gràcies a la participació de tothom, aquesta nova "Onzena Mirada".

Volem recuperar doncs, aquí i ara, reflexions nascudes a l'escenari, intervencions d'experts en neurociències i del públic, així com de persones amb experiència en patiment psíquic o també de professionals de l'educació. Recuperem converses d'aquell matí del 2020, on l'acte de trobar-nos va reafirmar que les idees neixen del fet de compartir, de creuar-se... i es construeixen per un horitzó comú.

Recordem de nou la idea de la Dra. Casafont, una invitació a revisar tot allò que pugui aportar canvis en la nostra mirada, a anar més enllà. Tothom a la seva manera, perquè és quan cadascuna i cadascun de nosaltres va fent-se noves preguntes el moment precís que tothom comença a aportar diferents solucions. Neix així un circuit que ens permet aprendre d'una realitat extensa, comú i que a més d'ajudar-nos a nosaltres mateixos transforma, tant les nostres idees com les de la societat. Certament, conscienciar per aprendre.

I quin sentit té ara, a la primavera del 2021, tornar a obrir aquests interrogants?



Aquest és el resultat...

**Onzena Mirada.**  
**On posa la mirada el teu Jo?**

En la perseverança, perquè és el camí que fa créixer mirades. En ser una societat constant, plàstica i flexible, una societat que funciona per composició. En eliminar diferències, allò que és estrany... En la creació de ciutadans amb voluntat i actitud activa. En el diàleg de tu a tu, entre iguals, per donar-nos valor, humanitzar-nos i millorar qualsevol condició de vida.

En l'aprenentatge, perquè és una via d'acceptació, de confiança, de no judici, de consciència i de resiliència per organitzar i gestionar presents, tal vegada davant la incertesa del futur.

En la multidisciplinarietat, perquè és una realitat que es genera a partir de les relacions que la integren i les acull, perquè és una aliança que abasta oportunitats d'expressió, noves demandes, nous discursos, nous llenguatges, nous fonaments...

Perquè és evident que durant el 2020 la pandèmia ha capgirat les nostres vides i posat damunt la taula qüestions bàsiques que abans passaven desapercebudes. Vivim en una absència d'espais de trobada i valorem, més que mai, la importància d'una abraçada. Les noves normes socials, sabem que útils, però també del cert deshumanitzades, ens enfrontem a un canvi de postures i exigències emocionals.

Fem servir doncs aquesta Onzena Mirada com un gest que arribi més enllà de la paraula. Reivindiquem la idea, davant del present actual, que parlar de salut mental obre un camp, un eco, una repetició en la qual el "Jo" s'assegura d'un mateix, però alhora construeix un camí comú.

Aprofitem, també, per recuperar l'espai de trobada que va oferir la Jornada "Salut Mental i Jo". Un espai on el "Jo" ja no és íntim, no té doble fons ni tampoc revers i, en canvi, sí que permet mirar cap a un "Nosaltres", amb la nitidesa i la transparència que conquesta la resistència i la resiliència que podem aplicar avui davant aquest temps de crisi de la presència, de fatiga pandèmica. Recuperem ara la narrativa d'aquest "Nosaltres" que és múltiple, dels "Jo" anònims que van trobar-se al Col·legi Oficial de Metges de Barcelona.

Són la conclusió, els gestos i el compromís amb l'esdevenidor. Són la mirada de futur que ens convida, més que mai, a avançar en benestar, en salut mental i, perquè no, també emocional.

## Gràcies per crear mirades!