

## SALDREMOS DE ESTA. GUÍA DE SALUD MENTAL PARA EL ENTORNO DE LA PERSONA EN CRISIS

Javier Erro

Granada: Biblioteca Social Hnos. Quero, 2016

**Belén Pascual-Vera**  
*Universidad de Valencia*

Javier Erro es Licenciado en Psicología y se ha formado en diferentes áreas de la psicología sanitaria. Su trayectoria profesional ha ido de la mano de su implicación y participación en diferentes movimientos sociales. Si bien la presente obra está escrita por un psicólogo, cabe mencionar que en *"Saldremos de esta"* han participado activamente distintos supervivientes a la psiquiatría, por lo que es resultado de un trabajo colectivo.

Colectivizar la Salud Mental es en mi opinión una de las potencialidades de la presente obra. Estamos inmersos en una sociedad en la que los cuidados en este y otros ámbitos se han centralizado y profesionalizado (psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionales...) y se ha desligado al "entorno" de su papel dentro del engranaje que compone la Salud Mental de una persona. Además, el reduccionismo por concebir el malestar como "dentro del individuo" ha promovido entre otras cosas el estigma y el desconocimiento, pero fundamentalmente el aislamiento social y emocional. Con ello, es habitual que nos "sintamos emocionalmente solos/as dentro de nuestras cabezas" y la única herramienta que nos queda es la profesional.

Recuperar el papel del entorno social y revalorizar formas diferentes de concebir los cuidados no es excluyente con el rol de los/as profesionales, pero sí es necesario proponer herramientas de gestión colectiva del malestar. Escuchar la voz de las personas con sufrimiento psíquico y fortalecer los recursos sociales del entorno y la persona, han sido y siguen

---

*Correspondencia:* Belén Pascual-Vera. *Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. Avda. Blasco Ibáñez 21. 46010 Valencia. España. Email:* belen.pascual@uv.es

siendo piezas olvidadas por la psicología/psiquiatría convencional. Sin embargo, gracias al discurso y a las propuestas de personas directamente afectadas y de colectivos críticos se está consolidado una nueva dirección en la gestión del sufrimiento psíquico que pretende ir más allá de los modelos hegemónicos de atención en Salud Mental.

*Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis*, es una aportación en esta dirección. No es única ni suficiente, pero sí necesaria.

Desde un enfoque social, el libro se centra en el apoyo que el "entorno", entendido como amigos/as, familiares, compañeros/as de trabajo... desempeñamos cuando una persona de nuestro contexto cercano se encuentra en una situación de crisis. Destaca la labor del autor por integrar con exactitud un trabajo práctico, acompañado de un sutil proceso reflexivo, y que más allá de su propósito aplicado y de ofrecer soluciones concretas, permite cuestionar y repensar la Salud Mental en la actualidad.

En mi opinión es también una invitación a que profesionales del campo, como yo misma, nos planteemos la necesidad de parar, criticar y reflexionar acerca de nuestro rol en Salud Mental.

El presente libro está compuesto por 74 páginas, agrupadas en un total de 10 capítulos. Pese a que no hay una división establecida por apartados podemos apreciar tres partes. La primera esta compuesta por el prólogo y la introducción y gracias a la colaboración de *Primera Vocal*, desde el principio se explicitan el objetivo y perspectiva central del trabajo. La introducción, en palabras del autor, es un reclamo a *"Perder el Miedo"* y acerca al lector a la comprensión de una realidad compleja, proponiendo alternativas a la conceptualización de Salud Mental y gestión colectiva.

La segunda parte está compuesta por cuatro capítulos, que constituyen el cuerpo de la obra. En el primer capítulo, se plantean algunas preguntas de reflexión para el entorno de la persona, tales como la coordinación con los implicados/as (familiares, amigos...) y el cuestionamiento de los propios límites y/o disponibilidad. El segundo, titulado *"Principales formas de sufrimiento psicológico que pueden requerir nuestra atención"*, incluye una breve descripción e información práctica sobre una serie de problemáticas, que podrían considerarse afectadas por el estigma y desconocimiento de forma más generalizada y/o donde la implicación por parte del entorno es fundamental. De forma clara y no exhaustiva se exponen los delirios, las alucinaciones, los episodios maní-



aco y depresivos, la autolesión, el consumo de drogas y la agresividad. Sin pretender catalogar en términos diagnósticos, este apartado pretende contextualizar “aquello de lo que se habla” y romper la barrera del desconocimiento asociada a estas circunstancias. El tercer y cuarto capítulos están dedicados a la comunicación y los recursos prácticos, respectivamente. El tercero resalta la importancia de la comunicación y la escucha como ejes centrales del cuidado y expone diferentes formatos de comunicación entre la persona con sufrimiento y el entorno, desde la interacción diádica y la grupal hasta la comunicación del entorno con sí mismo. En el cuarto capítulo se presentan algunas herramientas prácticas, tales como los pactos de cuidado, el concretar situaciones y estrategias, los Grupos de Apoyo Mutuo (GAM), el acompañamiento, y compartir la problemática e información con el entorno.

En el último apartado, compuesto por cuatro capítulos, el autor ofrece pautas generales a considerar sobre los cuidados profesionalizados (farmacoterapia y psicoterapia) y expone algunas reflexiones de carácter personal sobre el objetivo y sus limitaciones. Para terminar se incluye un listado de referencias.

El presente libro sirve a dos propósitos fundamentales, el personal y el

profesional. El lenguaje cuidado y cercano lo hace accesible para todos los públicos, vinculados o no con el campo. Además la exactitud y síntesis de los contenidos lo hacen idóneo para estudiantes y profesionales de Salud Mental y/o para aquellos que de una forma u otra sientan la necesidad de introducirse en ella. Cabe destacar que la publicación ha sido fruto de un proceso de autogestión y los beneficios del mismo están destinados a proyectos colectivos análogos, no recibiendo ni la autoría ni los/as editores beneficios económicos personales.

En definitiva y siguiendo a Javier, pese a que el subtítulo de la obra lo define como una guía, *Saldremos de esta* no pretende solucionar todas las dudas, ya que precisamente, ha sido escrita a raíz de estas. No es, ni procura ser un nuevo modelo, sino “sólo los cimientos básicos al cómo decidir o hacer”. Además, es un reclamo para que “volvamos a hablar de personas” cuando trabajemos, apoyemos, reivindicemos, hablemos o escribamos sobre Salud Mental.

*Saldremos de esta* es un recurso de gestión colectiva y defensa de los derechos humanos de todos aquellos/as que, inevitablemente sentimos la necesidad de cuidar-nos entre nosotros/as en lo que concierne a la Salud Mental.

