

# L'Estat dels Grups d'Ajuda Mútua en Salut Mental a Catalunya

Recerca qualitativa  
Barcelona, Març 2017



Les visions expressades en aquesta publicació emergeixen de les anàlisis realitzades pels seus autors i autores, i no necessàriament representen al Projecte Activa't per la Salut Mental, o les dels seus equips tècnics.



Coordinació del projecte:

**Ma Jesús San Pio**, *Federació Salut Mental Catalunya*

**Miquel Miranda**, *Federació Salut Mental Catalunya*

**Aleix Causa**, *Spora Sinergies*

Material elaborat per:



*Spora Sinergies SCCL - [www.spora.ws](http://www.spora.ws)*

Autoria:

*Spora Sinergies - [www.spora.ws](http://www.spora.ws)*

**Aleix Causa Bofill**

**Anna Cornet**

Disseny:

Studio Moaré - [www.studiomoare.com](http://www.studiomoare.com)

**Odile Carabantes Martínez**

**Activa't per la salut mental** compta amb la col·laboració de:



# **L'Estat dels Grups d'Ajuda Mútua en Salut Mental a Catalunya**

**Recerca qualitativa**  
Barcelona, Març 2017

# ÍNDEX

---

<b>0. INTRODUCCIÓ</b>	<b>5</b>
-----------------------	----------

---

<b>1. ELS GAM: QUÈ ÉS UN GRUP D'AJUDA MÚTUA?</b>	<b>7</b>
1.1. Els objectius dels GAM	7
1.2. Els principis bàsics dels GAM	8
1.3. El context en què emergeix un GAM	12
1.4. Els participants del GAM	13

---

<b>2. ELS CONTINGUTS DELS GAM</b>	<b>17</b>
2.1 Experiències compartides	17
2.2 Les persones amb un TM	18
2.3. Les persones familiars	19
2.4. La limitació dels continguts del GAM	19

---

<b>3. COM S'ESTRUCTURA UN GAM?</b>	<b>21</b>
3. 1. El nombre de persones	21
3.2. La temporalitat	21
3.3. El grau d'obertura	23
3.4. Les transformacions de l'estructura	24

---

<b>4. ELS BENEFICIS DEL GAM</b>	<b>25</b>
4.1. L'apoderament	25
4.2. La recuperació	26
4.3. La normalització del Trastorn Mental	26

---

<b>5. LA PERSONA DINAMITZADORA</b>	<b>27</b>
5.1. El rol del dinamitzador	27
La dinamització individual	27
La dinamització compartida	28
5.2. La figura del dinamitzador	29

---

<b>6. ELS PARTICIPANTS DEL GAM</b>	<b>31</b>
------------------------------------	-----------

---

<b>7. EL CICLE DE VIDA EN EL GAM</b>	<b>33</b>
7.1. L'acollida al GAM	33
El procés d'acollida	33
7.2. El Seguiment	35
7.3. La sortida del GAM	36

---

<b>8. CONCLUSIONS</b>	<b>37</b>
8.1. La definició del GAM	37
8.2. L'estructura del GAM	40
8.3. Els beneficis dels GAM	41
8.4. Les relacions en el GAM	42
8.5. La relació del GAM amb el seu entorn	43

---

<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>45</b>
---------------------	-----------



# 0. INTRODUCCIÓ

El present informe recull els principals resultats obtinguts de la recerca qualitativa l'Estat dels GAM en Salut Mental a Catalunya. Aquesta recerca qualitativa s'emmarca dins d'*Activa't per a la salut mental* –d'ara endavant, *Activa't*– un projecte liderat per la Federació de Salut Mental de Catalunya i la Federació Veus, i creat conjuntament amb el Departament de Salut i el Departament de Benestar Social de la Generalitat de Catalunya.

*Activa't* és una prova pilot que té com a objectiu elaborar un circuit de serveis per a millorar l'accés a la informació, promoure l'apoderament i proposar un suport continuat a les famílies i a les persones que tenen un trastorn mental (TM).

És en el marc del projecte *Activa't* que es fa l'encàrrec de desenvolupar una exploració sobre la situació dels GAM a Catalunya. Aquesta recerca té l'**objectiu general** de:

- Conèixer i explicar els models i les dinàmiques dels Grups d'Ajuda Mútua (GAM) en salut mental a Catalunya.

Així, aquesta recerca pretén aportar opinions, valoracions i propostes que puguin ajudar a pensar i definir un model de GAM pel projecte *Activa't*. Aquest document està estructurada en 8 capítols on s'aborden els diferents temes que intervenen en la comprensió i definició dels GAM i de les seves dinàmiques.

## Metodologia

La recerca s'ha desenvolupat mitjançant la **metodologia qualitativa**, un enfocament que suposa un tractament intensiu de la informació que no permet universalitzar el coneixement produït. Aquest coneixement s'adreça, en canvi, a produir coneixements localitzats i situats en el context i àmbits definits per la recerca. En aquest sentit, aquest document no és un mapeig de la situació que viuen tots els GAMs existents a Catalunya i, per tant, no té la voluntat de mostrar informació comparativa ni exhaustiva, sinó que es tracta d'una anàlisi de les representacions i vivències expressades per les persones entrevistades.

La utilització d'aquest mètode qualitatiu, basat en el relat i els discursos de les persones entrevistades, té com a característica principal l'anàlisi i interpretació del significat que les persones donen a les seves accions i a les accions dels altres.

Les **tècniques d'investigació** utilitzades han estat les entrevistes semi-estructurades i els grups focals.

- L'**entrevista** és una tècnica qualitativa amb què s'obté informació a partir de la recopilació de dades a través de converses extenses amb un individu. A partir del discurs generat, l'investigador (o entrevistador) interpreta el significat social que atorga l'entrevistat al comportament o fet investigat.
- El **Grup Focal** és una tècnica que consisteix en una reunió d'un grup de persones, amb un moderador, que s'encarrega de fer preguntes i dirigir la discussió. S'estructuren al voltant d'un tema o preguntes predeterminades, que determinen el "focus", però la discussió que es genera entre els participants és lliure, amb l'objectiu d'aconseguir el màxim d'informació possible. En paraules de Krueger i Cassey (2000) "un grup focal és una discussió ben planejada, dissenyada per obtenir percepcions sobre un tema d'interès, en un ambient permissiu i no amenaçant".

## Treball de camp

El treball de camp s'ha desenvolupat durant els mesos de gener i febrer de 2017. Concretament s'han realitzat 6 entrevistes individuals i 3 grups focals:

- **6 entrevistes semi-estructurades** a persones dinamitzadores de GAMs: 3 a persones familiars, i 3 a persones amb trastorn mental. S'ha tingut en compte l'heterogeneïtat associativa i de tipologia del GAM.
- **3 grups focals** en què han participat unes 28 persones. Aquests grups s'han constituït en funció del perfil de les persones:
  - 1 Grup focal de persones familiars dinamitzadores de GAM.
  - 1 Grup focal de persones amb un TM dinamitzadores de GAM.
  - 1 Grup focal mixt (persones amb un TM i persones familiars) en què es barrejaven participants i dinamitzadores de GAM.

Els grups s'han constituït afavorint una **variabilitat** que ens permeti accedir a valoracions, opinions i percepcions diferenciades sobre els GAM. És per això que tant en la convocatòria com en la constitució dels grups s'ha intentat generar paritat de gènere i atendre, com apuntàvem, a l'heterogeneïtat territorial i associativa.

Així mateix, s'han cercat participants que haguessin fet la **formació de dinamització** de GAM del programa Activa't o alguna altra formació de dinamitzadors GAM prèviament a aquest programa. És a dir, els integrants seleccionats havien de ser dinamitzadors/es, excepte en el grup focal mixt, on hi ha persones participants i persones dinamitzadores.

L'objectiu que s'ha perseguit en les entrevistes i els grups focals és que les persones puguin **expressar-se** en els seus propis termes i sobre els elements que consideren significatius, més enllà del que plantegen els investigadors. En aquest sentit, fem costar aquí que el relat de l'experiència i les vivències de les persones entrevistades es presentaran entre cometes, com a cita textual.

Així mateix, aquestes experiències o vivències poden ser contaries a les definicions i conceptualitzacions sobre els GAM que es poden trobar en la literatura científica dels GAM. En aquest sentit, la recerca perseguia poder accedir a les diferents maneres d'entendre i desenvolupar els GAM per sobre a determinar si aquestes vivències o experiències són coincidents amb el que és defineix com a GAM.



# 1. ELS GAM: QUÈ ÉS UN GRUP D'AJUDA MÚTUA?

Un Grup d'Ajuda Mútua (GAM) és **un grup, un espai i un procés** al mateix temps. Es tracta d'un microcosmos que de vegades es fa difícil de descriure per aquells que hi participen malgrat que, d'entrada, el nom –grup d'ajuda mútua– sembla suficientment descriptiu.

Amb l'objectiu **d'aclarir i identificar** què són els GAM, en aquest capítol descriurem els elements constituents principals: objectius, valors, el context a què estant vinculats i els seus participants.

## 1.1. ELS OBJECTIUS DELS GAM

Parlem de *Grup* en tant que es tracta d'un conjunt de persones vinculades entre si pel fet de viure, –en el cas que ens ocupa– una experiència de salut mental. Parlem d'*Ajuda* perquè aquestes persones s'agrupen per donar-se suport davant les necessitats que suposa conviure amb un trastorn mental. I, finalment, parlem de *Mútua* en tant que aquesta ajuda es transmet a partir de l'experiència pròpia de cada persona, a través de les vivències i sabers que cadascú ha adquirit a partir de l'experiència de conviure amb un trastorn mental.

*«Un grupo de gente que nos ayudamos entre unos y otros, ¿no? Explicando nuestras experiencias y nuestras vivencias, nos vamos escuchando.» (GF3)*

Els dos objectius bàsics amb què es presenten els GAM i justifiquen la seva raó de ser són, d'una banda, compartir experiències i, de l'altra, donar suport.

**Compartir experiències entre els participants del GAM.** El GAM es presenta com un espai i un procés grupal en què es comparteixen i transmeten experiències en relació a la pròpia vivència en salut mental. Aquestes experiències vénen donades perquè es té o s'ha tingut un trastorn mental (TM), perquè s'és o s'ha estat familiar i/o cuidador/a d'algu amb TM o perquè s'ha viscut des de la posició de professional. Qualsevol opció és vàlida per a participar en un GAM.

*«L'experiència és un valor, un bagatge que aporta, i que no només és de profit per a un mateix sinó també per als demés. Hem anat adquirint eines pel camí que ens serveixen a nosaltres però també poden servir als demés. I és un espai per compartir-les, no per dir-li a l'altre què és el que ha de fer, sinó per dir-li a l'altre a mi què em serveix, allò que faig quan em passa això... Són maneres de què la persona pugui coresponsabilitzar-se en el seu procés. I això també és un canvi bàsic, fonamental.» (E1)*

**Donar suport als membres del GAM.** Les dinàmiques i els diàlegs que es donen en els GAM tenen la intenció d'ajudar als seus membres, de donar-los suport principalment a partir de parlar i escoltar a la resta de companys/es del grup. En aquest sentit, el GAM obre un espai on parlar sobre salut mental i compartir amb el grup el que sentim, pensem o sabem, el que ens amoïna i preocupa o el que ens agrada. En efecte, les persones que participen en un GAM expliquen que els aporta la certesa de saber que poden expressar el que senten sense censures, i que el grup les escoltarà i acollirà sempre.

*«Es un sitio de referencia donde soltar toda la basura que se lleva dentro por decirlo así y que no se suelta normalmente porque la gente de tu familia no lo va a entender o la gente de tu lado, los amigos, no lo van entender. Entonces con un grupo de personas que tienen los mismos problemas pues es más fácil explicarlo. Es un sitio de referencia donde soltar la basura.» (E4)*

Allò que no sabíem o no podíem expressar en un altre lloc pot ser dit en l'espai que genera el GAM, perquè serà atès i escoltat per la resta del grup. L'escolta és, sens dubte, un element fonamental, i implica reconeixement per la persona que parla.

*«Bàsicament espais d'escolta i comprensió. És un espai per a que la gent pugui explicar qüestions que tinguin a veure amb les seves vivències de salut mental sense que ningú et jutgi, sense que ningú els digui que han de fer, sense que ningú també s'espanti.» (E1)*

L'intercanvi d'experiències i el suport mutu acaba generant un vincle entre els diferents membres del grup.

*«Trobar un lloc on poder parlar tranquil·lament de les nostres coses i a partir d'allí, crear el prou companyerisme i prou coses com per tirar-ho endavant i que la mateixa gent pugui sentir-se tranquil·la, escoltada.» (E6)*

Els diferents membres del GAM van generant un sentiment de grup, mica en mica senten que habiten un espai comú on poder compartir el que necessiten, on són escoltats sense ser jutjats. Aquest vincle i la seva força tenen molt a veure amb com el grup es relaciona entre si.

## 1.2. ELS PRINCIPIS BÀSICS DELS GAM

En aquesta recerca s'han detectat un conjunt de principis que donen sentit al funcionament que tenen els GAM. Concretament hem detectat quatre principis bàsics i constituents dels GAM.

### L'horitzontalitat

**L'horitzontalitat entre els membres del grup.** L'horitzontalitat es defineix com la condició d'iguals que comparteixen tots els membres del grup. Tothom està al mateix nivell i no hi ha ningú que gaudeixi d'una condició especial que la situï per sobre les altres. L'horitzontalitat es manifesta en diferents situacions del GAM.

**L'horitzontalitat en el saber entre els membres del grup.** En els GAM no hi ha una jerarquia de sabers: cap coneixement està per sobre dels demès. En aquest sentit, el GAM vol trencar amb el paradigma que defensa que el saber de la figura professional està per sobre l'experiència de la persona amb un TM i/o dels seus familiars. En efecte, el GAM promociona el fet de compartir i escoltar experiències i fomenta la dialèctica entre els sabers en igualtat de condicions.

*«Que hi ha una asimetria en el saber... Aquí partim de què no hi ha una asimetria en el saber. Estem parlant de trencar amb això.» (E1)*

Es vol evitar que l'experiència d'una persona participant pugui ser posada en dubte amb un argument de veritat. Cal tenir en compte que sovint —fora dels GAM— les persones amb un TM i les seves famílies han deixat d'expressar els seus sentiments o les seves opinions per por a ser jutjades per la mirada professional.

**L'horitzontalitat en el llenguatge entre els membres del grup.** El grup utilitza un llenguatge comú, comprensible i accessible per a tots els seus membres. És a dir, allò que el grup expressa i la manera com ho expressa parteix des d'una posició d'iguals entre tots els que en formen part.

*«Perquè nosaltres parlem l'idioma dels pares, no parlem l'idioma clínic amb lo qual ells se senten reconfortats però ja arribem allà que arribem malament.» (E3)*

El llenguatge comú ajuda a les persones a crear un marc de referència compartit, a identificar situacions, i a establir comportaments d'empatia i escolta amb la resta de membres del grup.

**L'horitzontalitat en els rols dels membres del grup.** Tots els membres del grup poden participar en la direcció del GAM. És a dir, la proposta de temes sobre els què es parla al grup, la gestió dels torns de paraula o la conciliació de conflictes grupals són activitats que poden recaure sobre qualsevol membre del grup perquè no hi ha cap persona o figura que ocupi una posició de privilegi respecte la resta.

*«Si el moderador explica coses personals d'ell, llavors el rol del terapeuta baixa una mica. A mi el meu psiquiatra no m'explica la seva vida ni les seves coses.» (GF1)*

Així mateix, totes les persones del grup, com dèiem, poden expressar el que senten respecte del tema que s'està tractant i poden, per tant, participar en el diàleg aportant la seva experiència com un més del grup.

## El respecte

El respecte es defineix com la condició del no judici de l'altre pel que fa a les seves idees, opinions o creences. En aquest sentit, el respecte ens remet a la legitimitat de la posició que ocupen la resta de membres del grup, la legitimitat de la seva experiència i dels seus sentiments.

**El respecte de les ideologies i les creences.** El GAM és un espai de convivència i, per tant, totes les persones tenen dret a expressar-se i a ser escoltades. Les persones que hi participen tenen dret a tenir les seves opinions i orientacions vitals; poden existir encara que no s'hi estigui d'acord.

*«Tothom té dret a dir la seva independentment de les seves opinions, de la seva visió, mirada, que tingui del món. Tothom té dret a poder expressar-se i a ser escoltat. No s'ha d'excloure a ningú per cap raó: de gènere, de diagnòstic, de res. És a dir, solament el fet de tenir un patiment psicològic, aquest fet fa que aquesta persona tingui dret a estar en aquest grup i no hi ha cap raó per a que sigui exclosa d'aquest grup.» (E2)*

Per aquest motiu, aquells discursos o valoracions discriminatòries i, en general, aquest tipus de comportament negatiu basat en prejudicis discriminatoris no és ben rebut i no s'accepta en el marc del GAM.

**El respecte a la paraula i al silenci.** Les persones han de tenir el seu espai de paraula en el GAM, a la vegada que es respecta que algú no vulgui parlar durant tot el temps que dura el GAM.

*«El respecte vol dir això que tothom sap, que té a veure amb què ens parlem de maneres apropiades, no ens faldem el respecte, coses d'aquestes. El respecte també vol dir respecte als torns de paraula i la gent quan parla de torns de paraula pensa en una única cosa... la gent pensa torn de paraula parlem d'un en un, que sí, però no és només això en un grup d'ajuda mútua. En un grup d'ajuda mútua, el torn de paraula és si ha sortit un tema no ens podem marxar d'aquest tema, per més que tinguis moltes ganes de parlar, t'esperes, perquè com a mínim acabem de treballar el que acaba de sortir, perquè sinó la persona no és validada en el que està compartint i se sent molt malament...» (E1)*

El respecte a la paraula també passa per donar lloc als temes i continguts que es plantegen. Si un membre està, per exemple, parlant d'un tema delicat es procura no passar a un altre tema sense haver fet una transició que tingui cura de la seva sensibilitat. En cas que sigui necessari, el temps del GAM s'allarga i finalitza més tard.

*«La participació hauria de ser voluntària. És a dir, ningú obliga a ningú a que... és a dir, no pots dir a algú: has d'anar a un GAM. És a dir, sí que li pots comentar, però la persona ha d'entendre que allò li pot anar bé, no ha de ser una qüestió forçada. També, en el moment que ja estàs, perquè tu dius: vull participar, donat la teva fase en la que estàs de situació, la participació no necessàriament des del primer moment ha de ser activa. És a dir, pot ser un posicionament d'escolta, d'escolta activa, del que tu veus que els altres expressen?» (E2)*

Cada persona necessita el seu temps per a sentir-se amb confiança, amb seguretat per a començar a explicar coses. Per aquest motiu, es considera que no s'ha de forçar a parlar. El respecte implicaria, doncs, acceptar que cadascú té el seu ritme i el seu procés, així com que ningú està obligat a parlar, tot i que tingui la possibilitat de fer-ho.

## **La confidencialitat**

La confidencialitat fa referència al fet de garantir la seguretat que allò que es diu al GAM no s'explicarà fora d'aquest. Esdevé el garant que es produeixi un ambient i un espai de seguretat on en efecte es pugui compartir amb confiança i llibertat l'experiència de les persones del grup.

*«No ha de sortir d'allà. Això crea un clima de confiança per poder precisament, tu sabent que és així, pots expressar-te amb tranquil·litat, no? Això crea aquest clima i aquesta interacció. Això és la confidencialitat.» (E2)*

Tanmateix, hi ha diferents maneres d'entendre aquesta confidencialitat. Per una banda, es percep com la necessitat de garantir que no només que la identitat dels membres del grup no surti del GAM, sinó també el contingut i els temes tractats. Tan sols surt del GAM el relat d'una experiència si és la persona qui l'ha tinguda qui decideix compartir-la en un altre context. En aquest sentit, encara que el grup coincideixi en un altre context aliè al GAM, no treu els temes que s'han tractat al GAM sense que hi hagi consentiment entre tots els participants que hi estan implicats.

*«La confidencialitat... que té dues vessants, dues cares. Tothom coneix la primera, la primera és no li explicaràs a terceres persones el que t'han dit, això tothom ho té present, però confidencialitat en un GAM... és que és una qüestió contextual, és que xarrem d'un tema en aquest espai, anem en un altre i tot i que som els mateixos no xarrem d'aquest tema, excepte si la mateixa persona ho treu... La confidencialitat és dues coses, es també entre nosaltres mateixos... Això es redueix el que es parla en un GAM es queda en un GAM.» (E1)*

D'altra banda, hi ha qui considera la confidencialitat en relació exclusivament a la protecció de la identitat de les persones que participen al GAM. Aquesta manera d'entendre la confidencialitat no impediria que un tema es parli fora del grup sempre i quan no hi hagi cap indicati que pugui facilitar el reconeixement de la persona que va exposar el tema en el GAM.

En qualsevol cas, la confidencialitat s'explica com un principi bàsic, responsable de generar vincle i sentiment de grup ja que garanteix que els continguts del GAM quedin protegits per un pacte grupal d'intimitat. És el grup qui genera les condicions per a què les persones puguin parlar amb la seguretat que allò que es diu en el GAM no surt del GAM.

## **L'assistència o la participació**

L'assistència o la participació fa referència a la condició d'assistir als GAM amb la suficient regularitat per a què el grup pugui tenir el nombre de participants necessaris per poder desenvolupar-se com un espai d'expressió i d'escolta grupal. Per tant, la persona que forma part del GAM es compromet a participar i assistir a les sessions del grup.

*«El GAM creo que cada uno tiene su caducidad, cada uno elige... cada uno tiene un tiempo de vida con el GAM, depende de la situación que viene. Hay gente que está un año y ha dicho otras que bien, y hay gente que lleva 5 años y que no se pierde el GAM, y cada martes está allí, cada proceso de cada persona.» (GF3)*

No es pot posar un temps ni de mínims ni de màxims de sessions d'assistència en un GAM, és a dir, no hi ha una norma específica de temporalitat mínima per assistir en un GAM. Tanmateix, donada la importància que té l'assistència per a la sostenibilitat i bon funcionament del mateix, es fa constar la necessitat de demanar un cert compromís d'assistència ja que esdevé una condició molt important per a la sostenibilitat del grup.

L'assistència també és molt important per garantir una certa regularitat, construir confiança i crear grup. Cal evitar que el GAM esdevingui un espai en què apareixen persones que es buiden un dia de tot el seu malestar, puntualment, i no tornen mai més.

*«Més que res és perquè allà es parlen coses molt íntimes, molt importants que afecten molt a totes les persones. Ara me'n desentenc, vinc aquí i exploto, algú que ve el primer dia, ha explotat, ha tret tota la seva..., ha vomitat que en diem i vol que l'aconsellem entre tots i després ni es fa sòcia ni torna mai més.» (E3)*

L'assistència continuada és bàsica pel bon funcionament del GAM. La participació puntual d'una persona no garanteix els principis del GAM i podria tenir conseqüències negatives per la resta del grup ja que no implica compromís.

*«Si no hi ha compromís, no s'agafa confiança; si no s'agafa confiança, tampoc no es crea la identitat.» (GF3)*

Es fa constar que participar en un GAM no sempre és una tasca senzilla o agradable. No es tracta d'una activitat d'oci, ans el contrari: expressar la pròpia experiència en salut mental o escoltar la dels altres pot suposar un gran esforç.

*«Com a usuari, és dur anar un GAM, és dur, realment si el GAM és com ha de ser, no una reunió d'amistats, sinó explicar el que t'està passat, és una cosa que és recordar coses, que treus... treus coses i després t'arribes a casa i què fas amb aquelles coses que ha tret durant el GAM? Però és dur per als persones amb TM, però a molts persones amb TM no ens agrada, sobretot depèn del GAM, no ens agrada anar al GAM i si ho fem, ho fem per que ens serveix, a mi em serveix molt, però ... sobretot quan estàs malament no vols anar al GAM i és quan més ho necessites.» (GF3)*

Amb tot, es demana als participants del GAM que avisin a la resta del grup de la no assistència per tal de fer explícit el compromís assolit. En efecte, comunicar al grup que no es podrà assistir es percep com un acte de respecte.

Cal mencionar en aquest punt que hi ha ocasions en què la no assistència en un GAM de salut mental no només estaria vinculada a la falta de compromís sinó que pot estar justificada pel fet que les persones amb un TM hagin tingut recaigudes i per tant hagin hagut d'absentar-se del grup en què estant participant.

### 1.3. EL CONTEXT EN QUÈ EMERGEIX UN GAM

La gran majoria dels GAMs apareixen en un context associatiu, és a dir, es constitueixen en el marc d'una associació. Tanmateix, a través d'aquesta recerca també hem accedit a GAMs que han estat generats dins del projecte pilot *Activa't*.

El context en què neix un GAM és quelcom determinant a l'hora de definir quin serà el seu tarannà, perquè influeix tant en les dinàmiques que el constituïran com en els perfils de persones que hi accediran.

*«Sempre, sempre, sempre a tots els nivells, la idea de l'entitat es treballa de manera horitzontal, no jeràrquica, assembleària i això també es reproduïx en el programa GAM.» (E1)*

Les entitats de salut mental tenen una identitat, una filosofia, uns valors i una cultura pròpia que es veu reflectida en els GAM. A més, qui vulgui participar en el GAM d'una entitat ha de fer-se soci/a d'aquesta entitat i, per tant, ha d'acollir-se a la seva cultura i filosofia<sup>1</sup>. És a dir, la persona es vincula a una forma d'afrontar la salut mental quan es fa sòcia d'una entitat.

Les preguntes i les respostes que l'entitat fa emergir als seus membres –*com entenem la salut mental? i el procés terapèutic? i la relació amb els familiars? I amb els professionals? Què li demanem a una entitat o associació?*– estaran molt enllaçades a la seva visió, missió, valors i als seus coneixements i experiències.

*«Si estàs contenta amb nosaltres (amb l'associació) ja pots començar al GAM.» (GF1)*

Pel que fa a la relació que s'estableix entre GAM i entitat, cal indicar que les entitats ofereixen recursos als seus GAM (cessió d'un espai, material fungible, audiovisual, contactes, etc.) perquè aquests es puguin desenvolupar de manera autònoma. Tal i com es fa constar, el GAM és un espai que gaudeix d'un cert nivell d'independència respecte a l'entitat que l'acull. Esdevé un ens dins d'una cultura associativa, i per tant, té la seva pròpia realitat grupal.

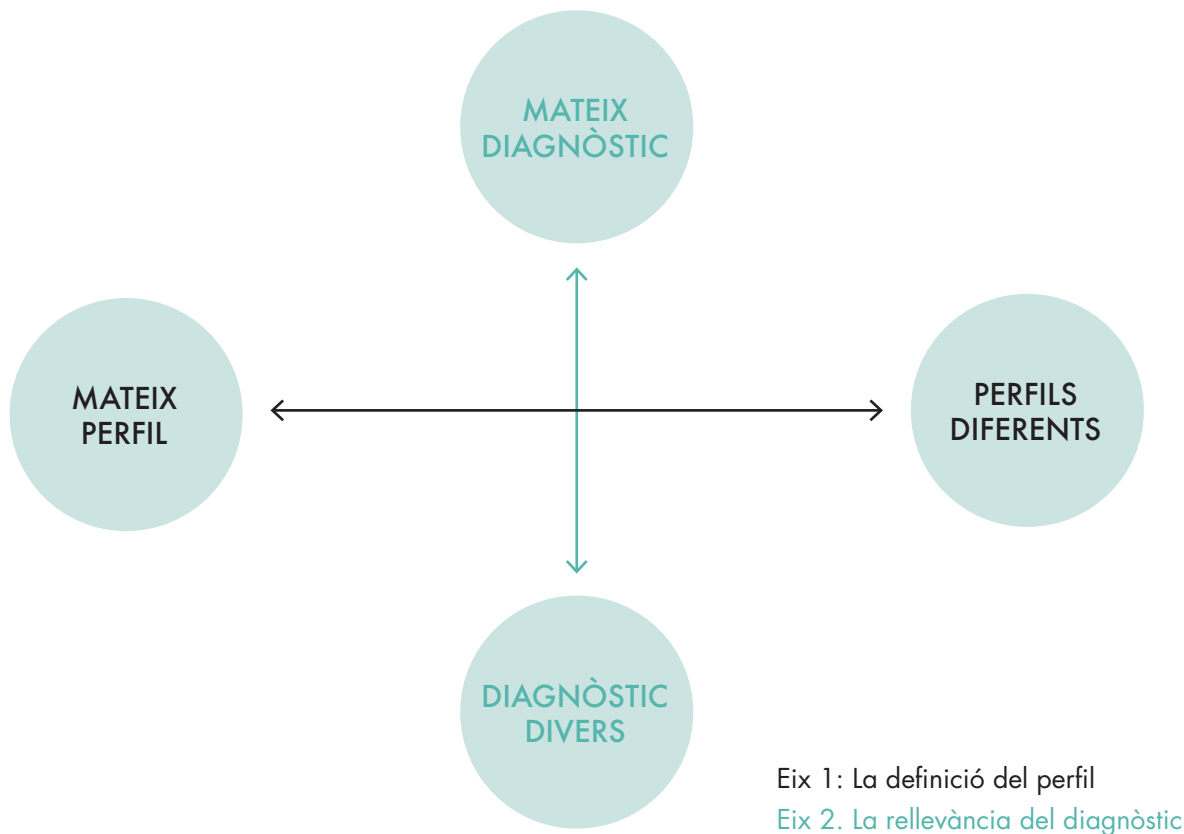
Per contra, és cert que es percep també l'estreta relació entre el GAM i l'associació o l'entitat com a quelcom limitador. És per això que hi ha qui considera interessant no formar part d'una entitat ja que s'evita així la necessitat de fer-se'n soci per accedir a un GAM. Ara bé, també es fa constar que el fet de no pertànyer a una entitat pot fer que les persones decideixin constituir-ne una de nova per niar el GAM que acaben de crear.

---

<sup>1</sup> Hi ha entitats que deixen que les persones participin en els seus GAM sense que necessàriament siguin sòcies.

## 1.4. ELS PARTICIPANTS DEL GAM

L'estreta relació entre l'entitat i el GAM es veu reflectida en els participants dels GAM. En aquest sentit, s'observa que els GAM poden definir-se segons dos eixos bàsics, que determinen quines persones poden formar part o no del grup.



**Eix 1: La definició del perfil.** La definició del perfil s'estableix segons la situació de proximitat que la persona té en referència al trastorn mental. Atenent a aquesta proximitat es defineixen tres perfils principals; de major a menor: experiència pròpia, experiència familiar o experiència professional.<sup>2</sup>

- **Mateix perfil:** Són els GAM que estan constituïts o bé només per persones amb experiència pròpia o bé només per familiars. En aquests GAM no hi ha professionals. Amb tot, la definició d'un mateix perfil pot comportar diferències de matisos. Per exemple, en el cas de les persones amb experiència pròpia s'observa que en alguns casos el malestar psicològic i el diagnòstic conviuen dins del mateix perfil, i en d'altres és necessari tenir exclusivament un diagnòstic clínic.
- **Perfils diversos (mixtes):** Són aquells GAMs que estan formats per perfils diversos, on hi ha barrejades persones amb experiència pròpia, familiars i professionals. Es detecten GAMs amb moltes combinacions possibles entre els diferents perfils. Hi ha, per exemple, GAMs constituïts per persones amb experiència pròpia, familiars i professionals, així com GAM on només hi ha familiars i professionals.

<sup>2</sup> Hi ha persones que tenen més d'un perfil ja que poden tenir un TM a l'hora que són familiars d'una persona amb TM i/o professionals de la salut mental.

**Eix 2. La rellevància del diagnòstic.** La rellevància del diagnòstic s'estableix segons la centralitat que se li dona al diagnòstic com a element definitori del grup. Així, els GAM es podran diferenciar segons si el grup es defineix per un únic diagnòstic o bé per múltiples diagnòstics.

- **Mateix diagnòstic:** Són els GAM que estan constituïts per persones que comparteixen el mateix diagnòstic o que són familiars de persones amb un mateix diagnòstic. El diagnòstic esdevé un eix que determina qui pot entrar en el grup. Hem detectat un GAM de persones que tenen Bipolaritat i un GAM de familiars de persones amb Trastorn Límit de la Personalitat.
- **Diagnòstics diversos:** Són els GAM que estan constituïts per persones que tenen o han tingut diferents diagnòstics o que són familiars de persones amb un trastorn mental, independentment del diagnòstic.

Amb tot, s'han detectat les següents combinacions d'aquests dos eixos:

	MATEIX DIAGNÒSTIC	DIAGNÒSTICS DIVERSOS
Mateix Perfil	Les persones que estan en el GAM tenen o conviuen amb el mateix diagnòstic i són del mateix perfil.	Les persones que estan en el GAM tenen el mateix perfil però no tenen o conviuen amb el mateix diagnòstic.
Perfils diferents	Les persones que estan al GAM tenen perfils diversos i tenen o conviuen amb el mateix diagnòstic.	Les persones que estan en el GAM tenen perfils diversos i tenen o conviuen amb diagnòstics diversos.

Es mencionen diferents arguments a l'hora d'explicar el sentit de cada un d'aquests eixos que defineixen els GAM. Hi ha casos en què es comenta que és millor que no hi hagi persones amb el mateix trastorn, ja que justament evita el fet de suggerir-se o donar-se consells a nivell de tractament mèdic. Des d'aquesta perspectiva, es considera que és més enriquidor pel grup el fet de tenir diferents pensaments i perspectives.

*«Todo el mundo mezclado, hay personas que tienen esquizofrenia, personas bipolar, TLP, personas con ansiedad, personas con fobia social, un poco de todo, en el mío por lo menos hay todo esto que te he dicho sino más.» (E4)*

Per contra, hi ha casos en què es defensa que compartir el GAM amb persones que tenen el mateix diagnòstic té més sentit, ja que amb el suport comú del grup es pot afrontar millor la particularitat dels comportaments i efectes que genera el trastorn mental. S'entén que la particularitat del diagnòstic requereix d'unes pautes que, si es barregeessin amb d'altres trastorns, no serien compartides i, per tant, farien que la persona se sentís perduda envoltada de diagnòstics diferents.



En d'altres casos, el debat rau en els perfils que constitueixen el GAM. Hi ha qui creu necessari fer el GAM amb el mateix perfil de persones per garantir que les relacions de poder amb els altres perfils (per exemple, amb familiars o professionals) no afectin al bon desenvolupament del grup. Hi ha també qui prioritza la situació des de la qual la persona viu l'experiència del trastorn mental (per exemple, en primera persona), i les necessitats que aquesta situació comporta.

*«Nosotros en el GAM aceptamos a cualquier persona que tenga un familiar o un amigo íntimo también con algún tipo de trastorno mental, nos da igual el que sea... el tipo del familiar también nos da igual, si es un hijo, si es una esposa, si es un padre, si es un amigo.» (E5)*

En canvi, hi ha d'altres GAM que veuen un valor afegit en el fet de compartir situacions diferents davant el TM, ja que permet copsar diferents punts de vista i compartir experiències diverses. En conseqüència, en aquests GAM mixtes es valora molt positivament que hi hagi diferents perfils de persones.



## 2. ELS CONTINGUTS DELS GAM

En aquest capítol farem un breu recull dels principals continguts que es tracten en els GAM, i que depenen principalment dels interessos i necessitats dels seus membres. En efecte, cada GAM és un món. Tanmateix, hi ha un seguit de temes que prenen especial rellevància en el desenvolupament del grup.

És necessari comentar que els GAM obren un espai en el qual expressar-se sense patir pels possibles efectes de l'estigma i la discriminació en salut mental ni per les possibles interpretacions clíniques vers el que s'expressa. És a dir, com s'ha fet constar anteriorment, en un GAM es pot parlar lliurement sobre situacions de salut mental sense estar mediatitzat per estereotips negatius, per paràmetres clínics o pressupòsits familiars.

### 2.1 EXPERIÈNCIES COMPARTIDES

La mirada que acompanya als continguts del GAM és la mirada de l'igual, de la persona que passa o ha passat per una situació com la pròpia. Els continguts que es tracten remetent a situacions compartides pels diferents perfils, tot i que cada perfil ocupa posicions diferents en aquestes situacions i té una vivència diferent de la mateixa situació.

Al GAM es parla sobre les vivències personals del dia a dia, sobre **les relacions amb la parella, la família o l'entorn laboral**. La persona expressa com se sent en la seva quotidianitat i com el trastorn mental l'ha influïda. S'exposen aquelles vivències que han ajudat a la persona a recuperar-se o a realitzar-se. En aquest sentit, es parla de salut mental en termes amplis.<sup>3</sup>

*«Parlem de salut mental en termes positius... significa que no està definida per absència de trastorn mental sinó que és bastant més. Per això no ens centrem únicament en símptomes, medicació, recaigudes, ingressos. Evidentment apareix sovint però no cal centrar-se únicament en això per què seria esgotador per a la gent xerrar sempre del mateix. Salut mental és moltes altres coses, salut mental és tenir un projecte de vida, salut mental són els nostres vincles afectius, salut mental són totes aquestes altres coses que ens ajuden a estar bé o no a recaure, salut mental és tot això també, això també s'inclou com a qüestions o temes dels GAM.» (E1)*

Al GAM també pren especial rellevància **el procés terapèutic**. Les persones parlen sobre el tracte que es rep i que reben els familiars per part de les persones professionals, dels fàrmacs que s'estan prenent o administrant o dels circuits o serveis de la xarxa de salut mental. El grup esdevé un lloc on parlar sobre la vivència del procés terapèutic i compartir experiències de cura i de recuperació.

*«Hablamos simplemente de problemas de salud mental, sobre la medicación, sobre los centros de hospitalización... los médicos y profesionales que nos llevan, que también hay muchas quejas sobre eso... Todas las quejas salen en el GAM.» (E4)*

Un altre tema rellevant que apareix en els GAM són els sentiments de les persones davant les situacions que han viscut i que viuen en el seu dia a dia. El **sentiment de culpa** davant el propi trastorn o el trastorn d'un familiar –especialment si és un familiar que es té a càrrec– és un dels temes de més rellevància, així com **la gestió del dol vers les expectatives** que es tenien per un mateix o per a un familiar que no s'han vist aconplides degut a l'aparició del trastorn mental.

<sup>3</sup> “La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social i no solament l'absència d'afeccions o malalties.” (OMS:2001)

Així mateix, el GAM també és un espai on explicar les experiències relacionades amb **esdeveniments traumàtics** fruits de l'esdevenir de la vida o del propi trastorn mental. La vivència de situacions de crisi, de la mort d'un familiar o les situacions de discriminació permet als membres del GAM expressar i compartir experiències molt doloroses o angoixants.

## 2.2 LES PERSONES AMB UN TM

Hi ha alguns temes especialment rellevants per a les persones que tenen o han tingut un TM. Concretament i com a transcendents en el GAM, en destaquen dos.

D'una banda, el **suïcidi** i l'**abús sexual**, que són alhora els temes més complexos d'abordar i de tractar. Fins i tot poden arribar a ser tabú en el si del grup.

*«Hi ha temes de vergonya molt forta, de por a com poden reaccionar els demés, perquè són temes que costen. Perquè ja s'han trobat burrades a la vida, perquè no estàs molt segur perquè no tothom els ha viscut, per tant no és en primera persona per a tothom, perquè hi ha molta ignorància...» (E1)*

El suïcidi es presenta com un tema que s'ha d'abordar i que, per tant, si algú necessita parlar-ne ha de tenir l'espai per a fer-ho. Tanmateix, el grup posa límits a parlar del suïcidi. No tot s'hi val: no hi ha d'haver la descripció de les tècniques, del procés o la promoció d'aquestes pràctiques auto-lesives.

Un altre tema que es relata que pot esdevenir molt controvertit en els GAM de persones amb un TM és **la medicació i els tractaments mèdics**. La controvèrsia vers si la medicació s'ha de prendre o deixar i si els seus efectes són positius o negatius pot portar a situacions de confrontació en el grup. Cal entendre que es tracta d'un tema que interpel·la a les persones i a les seves decisions sobre com seguir el seu procés terapèutic. En alguns GAM fins i tot s'ha optat per prohibir parlar dels tractaments mèdics, ja que genera molta tensió entre participants.

*«La medicación, sobre todo la medicación... de los profesionales que la mandan, que serían los psiquiatras, y del hospital general sobre la salud mental, que muchos han pasado por allí, han estado internados y se habla muy mal del sitio.» (E4)*

És cert, però, que en d'altres GAM aquest tema s'ha interpretat com una oportunitat per afrontar una qüestió complexa sense necessitat d'arribar a posicions contraposades.

## 2.3. LES PERSONES FAMILIARS

Hi ha continguts que prenen especial rellevància quan es tracta de persones familiars. En aquest apartat en destaquem dos que han estat relatats de manera significativa.

Les persones familiars destaquen que **la desestructuració familiar** que pot suposar l'emergència d'un TM en el nucli familiar és un dels temes més complexos d'afrontar. Es fa constar que s'hauria de poder parlar obertament ja que afecta les relacions familiars i afectives, però sol ser tabú i les converses acostumen a centrar-se en el familiar amb TM i en no en un/a mateix/a.

Un altre tema que pren especial complexitat té a veure amb les situacions en què emergeix la incertesa o la desconfiança vers **la cura de la persona familiar en el futur**. Quan nosaltres no hi siguem qui cuidarà el nostre fill? Quan aquesta pregunta no té una resposta convincent per a la família es genera una situació de molta angoixa.

## 2.4. LA LIMITACIÓ DELS CONTINGUTS DEL GAM

A la pregunta sobre de què han de parlar els GAM i si han de centrar-se o no exclusivament en salut mental, hi ha diferents respostes. Hi ha per a qui és important limitar-se a la salut mental perquè es considera que el GAM no és un espai on parlar de temes banals ni on discutir entre amistats. Es fa constar que, segons aquestes persones, parlar de temes banals pot cohibir als membres del grup que sí volen compartir experiències de salut mental. Cal indicar en aquest punt que es considera que no tothom ha de tenir afinitat amb tothom dins del GAM per sentir que es pot compartir amb el grup.

En canvi, en alguns casos es fa constar que els membres del GAM parlen de temes desvinculats a la salut mental precisament per a poder generar espais distesos en el grup. És a dir, el fet de parlar continuadament de temes sensibles i dolorosos també és quelcom que algunes persones problematitzen, perquè fan notar que calen moments de baixa càrrega emocional per a poder anar parlant els continguts més intensos.

S'observa que els GAM en què els seus membres ja tenen una llarga trajectòria compartida com a grup són més laxos en relació a les temàtiques i continguts que es parlen. Per contra, els grups més joves requereixen de pactes més explícits per anar regulant els continguts.

*«Jo a vegades he tingut l'experiència de les dues vessants, el de la medicació que s'acaba un GAM parlant de medicació i un GAM d'experiències pròpies, i a vegades he sortit molt bé perquè hem pogut parlar de les nostres experiències i a vegades ha sortit malament perquè no ha passat el que jo esperava del GAM.» (GF3)*

Sigui com sigui, es relata que els membres del GAM no han de perdre de vista **el valor de l'experiència pròpia** com a eix vertebrador dels continguts del GAM, ja que deixar el camí de l'experiència pròpia podria portar al grup a orientar els continguts en base a jerarquies i judicis que podrien generar confrontacions en el grup.



## 3. COM S'ESTRUCTURA UN GAM?

Els GAM s'estructuren principalment segons tres factors clau: el nombre de persones que el constitueixen, la seva temporització (la durada, la freqüència, la calendarització, etc.) i el seu grau d'obertura davant de nous participants.

### 3.1. EL NOMBRE DE PERSONES

El nombre de persones que poden assistir a un GAM incideix en el seu bon funcionament, ja que influirà tant en la seva sostenibilitat com en la creació de l'ambient de confiança necessari per a poder compartir experiències.

*«Entrar en aquesta dinàmica interactiva que tothom es coneix, que es pot confiar, es crea com un clima de confiança que et permet conèixer a l'altra persona i per tant, poder expressar-te.» (E2)*

Els membres del GAM acostumen a marcar uns mínims i uns màxims per a garantir que el grup funcioni. Es fa constar que un estàndard marcaria un mínim de 6 persones i un màxim de 10. Tanmateix, s'observa que hi ha GAMs que poden tenir entre 16 i 20 persones en el mateix grup.

Ser més o menys persones en un GAM implica canvis importants en les dinàmiques. És per això que es fa constar que és aconsellable dividir el grup quan aquest experimenta un creixement prou gran com per crear dos grups. Com veurem més endavant, la divisió o la *mitosi* del grup no és un acte senzill i no deixa d'estar envoltat d'una percepció de risc molt elevada.

El nombre de persones del GAM també depèn de la percepció que el propi grup té sobre l'assistència dels seus membres. En els grups en què els seus membres tenen una alta assistència no es problematitza tant sortir dels límits de mínims i màxims (6-10 persones). Per contra, en els grups amb una alta rotació no es problematitza que el nombre de participants del grup estigui per sobre de 10 persones.

### 3.2. LA TEMPORALITAT

El GAM es basa en trobades regulars que tenen una freqüència i durada pactada i pactada a l'inici de la creació del grup i que, en certs casos, es va adaptant als ritmes dels seus membres.

#### **Freqüència**

Els GAM, quan a freqüència, acostumen a ser setmanals o quinzenals. Es fa constar que trobar-se setmanalment afavoreix el fet de mantenir vives les temàtiques de les que es parlen alhora que afavoreix el vincle entre els participants.

*«Tu saps que trobaràs als companys en el període que t'ajuda també, aquest espai t'ajuda a fer reflexions. Fins i tot a poder implementar estratègies que s'han parlat en la sessió anterior i aquest temps d'una setmana pot donar-te peu a dir, bueno, he fet un treball i, bé, és un temps prudencial, no? De poder, reprendre els temes, no? És un temps correcte.» (E2)*

Tanmateix, es fa constar que les trobades quinzenals són més flexibles amb les agendes dels participants del GAM. A més, hi ha qui considera que un espai més ample entre les diferents trobades permet pair o situar el treball que s'ha anat fent en les diferents sessions. És, en aquest sentit, un temps per a la integració.

Amb tot, no és estrany que un GAM provi diferents freqüències de trobades durant la seva existència. N'hi ha que d'entrada fan trobades quinzenals i acaben fent-ne una a la setmana, i d'altres que fan el moviment a la inversa per acabar fent-les cada quinze dies. Aquests canvis poden ser deguts a la necessitat de generar cohesió de grup o de reduir el ritme si els participants ja es coneixen molt entre ells.

L'època de l'any també pot influir en la freqüència del GAM. Es comenta que alguns GAM fan períodes de descans al Nadal ja que prioritzen les vacances mentre que d'altres segueixen amb la freqüència pactada perquè es percep el Nadal com una època molt sensible pels seus membres. A l'estiu també hi ha grups que deixen de trobar-se i d'altres que no paren, tot i que el nombre d'assistents disminueix.

## **Durada**

La durada del GAM acostuma a estar pactada prèviament entre els seus membres, tot i que sovint es mou en un interval de temps que fluctua entre l'hora i mitja i les dues hores. Amb aquesta durada es vol garantir que tothom tingui espai per a parlar.

Tanmateix, la durada pactada no sempre coincideix amb la durada de la sessió. En moltes ocasions s'accedeix el temps previst per a poder atendre a les necessitats que planteja la pròpia sessió, sigui perquè la sessió requereix més temps per tractar temes sensibles i complexos, sigui perquè s'allarga amb una celebració distesa d'un aniversari.

Es constata, però, la importància d'intentar no sobrepassar els temps fixats, ja que llavors la dinàmica del grup es pot veure afectada negativament. Allargar massa les sessions pot fer-les avorrides per alguns dels membres o bé pot fer-les excessivament esgotadores emocionalment.

*«És un temps prudencial perquè insisteixo, en aquest grup amb aquesta mida, tothom pugui expressar-se, dir la seva i escoltar, no? El tema que vol expressar-se. Més d'aquest temps a vegades els GAMs parlem de sentiments, d'emocions i són molt colpidors i emocionalment poden ser esgotadors.» (E2)*

Delimitar els horaris de la sessió és important també perquè les persones sàpiguen l'hora d'inici i de finalització i puguin així separar clarament les relacions que es donen dins del GAM i les relacions socioafectives del grup fora del GAM.



### 3.3. EL GRAU D'OBERTURA

Un element fonamental respecte a com s'estructuren els GAM té a veure amb el seu grau d'obertura, que depèn de si s'accedeix a incorporar nous membres en el grup o si, un cop constituït, no es permeten noves incorporacions.

S'observa que es poden donar canvis en el grau d'obertura en funció de quines siguin les necessitats del GAM. Per exemple, davant la pèrdua de membres, el GAM pot decidir o dissoldre's o obrir-se.

**El grup tancat.** Els membres del grup poden decidir tancar el GAM i no acollir noves persones. Es relata que aquest tancament es deu principalment a dos motius:

D'una banda, pot ser que el GAM es tanqui temporalment perquè està tractant una situació delicada i es dona el temps necessari al grup per a pair el què s'està tractant. Així mateix, quan el grup ho considera necessari pot tornar a obrir el GAM.

*«Però quan ve una persona nova, vulguis o no, aquella persona ja distorsionava, ja tenies que presentar tot el grup, per què d'aquella manera quan ens trobàvem ja anàvem a saca a parlar de salut mental. I allò creava un trencament amb el fluir del grup. Llavors quan érem 8 dèiem per què no tanquem el grup. I si ve més gent interessada en el GAM, se'n crea un altre començant de 0.» (GF1)*

De l'altra, el grup decideix tancar el GAM quan el nombre d'assistents és suficient per a interaccionar, l'assistència és regular i el ritme de rotació és baix. Es considera que l'entrada de persones acaba distorsionant el vincle de confiança i de familiaritat que tenen els membres del grup i trenca amb les dinàmiques que ja estan funcionant en el sí del grup.

**El grup obert.** Els membres del grup estan oberts a acollir noves persones que puguin formar part del GAM. Tanmateix, en els grups oberts es detecten dos elements que poden dificultar la incorporació de noves persones al GAM.

D'una banda, els grups oberts poden presentar una dificultat per les persones que acaben d'incorporar-s'hi ja que aquestes últimes es poden trobar davant de dinàmiques molt establertes entre els membres del GAM que, en ocasions, poden acabar convertint-se en tertúlies d'amics. En aquestes circumstàncies, l'obertura no facilitaria la incorporació de noves persones.

*«Sempre són les mateixes persones les que van al GAM, perquè hi ha molts que s'han despenjat perquè no trobaven la resposta que volien, com deia abans, les seves expectatives no s'han complert. Caiem a vegades, en el que dèiem abans, la tertúlia d'amics.» (E2)*

D'altra banda, es pot donar que un grup estigui constituït per perfils molt homogenis –per exemple, un grup de mares de persones amb un TM– que faci que la dinàmica del grup estigui molt contextualitzada a una posició molt específica davant una situació de salut mental. Així, els temes, les perspectives i les experiències compartides pel grup només fan referència a una posició concreta –per exemple, la de la mare davant la vida del seu fill. Aquesta idiosincràsia tan marcada del grup fa que d'altres perfils de persones que ocupen altres posicions –per exemple, germanes o germans, parelles– no se sentin acollides pel grup.

### 3.4. LES TRANSFORMACIONS DE L'ESTRUCTURA

Tot i que l'estructura dels GAM està estretament condicionada pel nombre de persones, la temporalitat i el grau d'obertura, hi ha dos factors clau que determinen els canvis estructurals que pot patir un GAM. Principalment parlem de l'assistència dels membres del grup al GAM i el nivell de demanda que rep el GAM per incorporar nous membres.

Atenent a aquests dos factors, l'assistència i la demanda, el grup haurà de decidir si incorporar o limitar l'acollida de nous participants en el grup. Aquestes decisions no són banals, ans el contrari, poden afectar la sostenibilitat del grup i la dinàmica que té el GAM.

Una de les decisions que genera més incertesa en els GAM és la possible divisió (la mitosi) del grup per crear dos GAM. Com apuntàvem, es pot donar el cas que el grup creixi en nombre de membres dificultant així la pròpia dinàmica del GAM. Així, la divisió és una opció per solucionar el creixement excessiu del grup.

*«Sí, clar, per que et fas el teu grup, tens el teu grup, llavors agafes confiança i si et tallen el grup et quedes com «ostres depèn de amb qui et toca o deixa de tocar... però bueno entenc que si formen part del grup estaràs a gust, perquè som del mateix grup, dividit...» (GF1)*

La divisió del grup obre un espai d'incertesa que afecta la mateixa confiança i el vincle que sostenia les relacions del grup. Es fa palès que fa por no tornar a sentir-se a gust en el GAM, no saber si es mantindrà o generarà aquell vincle, aquella confiança.

La idea que hi ha rere la possibilitat de dividir és que significa tornar a començar. L'històric del grup es percep com a trencat. Per tant, s'interpreta com un moment que té un alt risc de derivar en un conjunt de desercions dels membres del grup.

Per finalitzar, hi ha també la possibilitat que el GAM mori i que s'hagi de dissoldre el grup, principalment per dos motius.

En primer lloc, quan l'assistència al GAM no és suficient com per mantenir-ne la continuïtat i la dinàmica de treball. És a dir, el GAM es pot dissoldre pel fet de no tenir el nombre de participants ni la regularitat necessària per a que el grup funcioni adequadament. Si les persones no assisteixen o no compleixen el seu compromís d'assistència, el GAM desapareix. La dissolució orgànica d'un grup sembla un procés vertiginós, amb por a la incertesa. Per a alguns, sorprèn que es pugui acabar, i es percep com a quelcom negatiu:

*«Ens van dir una cosa que a mi em va sobtar una mica, que si un grup s'acaba s'acaba, no passa res, no te perquè durar tota la vida un grup... Anar amb un grup a res no té sentit.» (GF2)*

En segon lloc, quan la dinàmica interna del GAM no és beneficiosa pels membres del grup. Es relata que quan apareixen unes dinàmiques internes que no són saludables per als participants i no s'han sabut gestionar poden tornar-se cròniques i, en aquestes circumstàncies, s'interpreta que el millor és dissoldre el grup.

## 4. ELS BENEFICIS DEL GAM

En aquest capítol explicarem alguns dels beneficis que les persones entrevistades li atribueixen als GAM. Concretament parlarem dels efectes que el GAM té en l'apoderament de la persona, en la seva recuperació i en la naturalització del que suposa tenir un trastorn mental.

En qualsevol cas, cal matisar d'entrada la manera com s'entenen aquests beneficis, ja que es fa constar que el GAM és una condició de possibilitat que ajuda a la persona a fer els seus propis processos, però no és un medicament amb efectes concrets. És, més aviat, un espai col·lectiu que acompanya a la persona en el seu propi procés.

*«Som un GAM, no som una teràpia per superar això. Podem treure-li, que ho tregui, però no li podem ajudar a superar-ho. Podem crear-li un ambient per a què ell digui les coses que té a dins, però no podem ajudar-lo a superar aquest tràmol, això és un procés intern que ell ha de patir, entre cometes.» (E6)*

### 4.1. L'APODERAMENT

En algunes ocasions el fet de participar en un GAM pot suposar que la persona deixi d'ocupar una posició subordinada per primera vegada des de l'aparició del trastorn mental. En efecte, el fet de compartir experiències en un grup des d'una posició d'igual pot suposar un canvi molt significatiu en la percepció que la persona té de si mateixa.

*«I després també vaig aconseguir tenir un discurs sobre el meu trastorn, de manera que quan jo explicava coses em sentia a mi mateix i llavors arribava a conclusions que potser no hagués arribat sinó ho hagués explicat als altres. En forçar-me a explicar el que em passava als altres també forçava que jo m'entengués millor.» (GF3)*

El GAM pot ser un instrument que ajuda a la persona a donar sentit al trastorn mental, a separar-la del diagnòstic i a acceptar una situació vital no desitjada. Participar en un grup d'iguals ajuda a desnaturalitzar situacions que es perceben com a inamovibles.

*«Allí si que es un espai de llibertat de paraula, t'ajuda a assumir, a integrar, amb estimació i amb normalitat al situació del teu familiar i la teva, com a persona. La nova realitat, i poder construir dintre de tu una altra imatge diferent del teu familiar i de tu, com a familiar.» (GF3)*

Quan una persona participa en un GAM es posa en contacte amb l'experiència dels altres participants. Cal tenir present que hi ha GAMs que tenen en el seu haver més de 100 anys d'experiència en salut mental.<sup>4</sup> En qualsevol cas, és evident que el grup i la seva experiència es transformen en un mirall que retorna una imatge de la situació en la que es troben els seus membres. I, en el marc de la situació de cada membre, el grup transmet coneixements sobre com s'han afrontat situacions similars, i això té efectes positius pel que fa a l'apoderament.

<sup>4</sup> Estimació extreta d'un grup imaginari de 10 persones reunides amb 10 anys d'experiència en salut mental.

## 4.2. LA RECUPERACIÓ

En el grup s'obre un espai d'intercanvi de coneixements i experiències, es crea un espai de socialització de la xarxa de salut mental i de les experiències que s'hi han tingut. És a dir, el grup ajuda a conèixer la xarxa de salut mental.

Aquest fet permet a la persona tenir perspectiva sobre el procés terapèutic, els seus diferents moments, les seves dificultats i abismes, i els moments de victòria i llibertat. La perspectiva ajuda a la persona a poder prendre decisions sobre el seu procés de cura i recuperació; comporta esperança, permet mirar més enllà del moment actual.

*«Porque muchos están perdidos de cuánto tiempo voy estar así, cuánto tiempo me van a tener ingresado, cuánto tiempo voy a estar en la llar durmiendo... no saben, no tienen ni idea de cómo le va a funcionar el tema de la enfermedad, entonces van viendo otra gente cómo están, cómo van mejorando o cómo están estancados y ellos van viendo q a lo mejor están mejor que otra gente que está estancada.... no hay que explicárselo, cada uno lo va viendo.» (E4)*

L'intercanvi de coneixements i vivències permet a la persona poder prendre suficient distància amb el moment actual en què es troba respecte al seu procés terapèutic. Permet, a més, visualitzar allà on vol arribar, com vol estar més endavant. És a dir, la persona es coresponsabilitza del seu procés de cura i recuperació quan té perspectiva i desig sobre com vol estar, quan pot participar en les decisions sobre el què li passa.

## 4.3. LA NORMALITZACIÓ DEL TRASTORN MENTAL

Trobar-se amb persones que tenen o han tingut un trastorn mental per parlar sobre salut mental comporta un efecte de normalització sobre la situació que viu la persona. D'entrada, reunir-se, escoltar-se i parlar al voltant de la salut mental envia un missatge clar als membres del GAM: tenir una problemàtica de salut mental no és estrany.

*«A normalitzar el meu estat, a no considerar-me una persona rara, i vaig entrar en un entorn on la raresa era normal.» (GF3)*

Es fa constar que, en efecte, participar en un GAM afavoreix un procés per resignificar l'autopercepció, sovint travessada per estereotips i prejudicis negatius vers la salut mental. És a dir, el GAM ajuda a la persona a canviar una autopercepció basada en l'estigma.

En segon lloc, el grup és una oportunitat per normalitzar i comprendre les vivències que la persona té davant la seva situació. En el GAM s'entra en contacte amb persones que han passat per la mateixa situació i que, per tant, donen un *feedback* des de l'experiència pròpia sobre el que li succeeix a la persona.

*«És que la salut mental no s'entén... és una malaltia o són unes enfermetats que no s'entenen, no les entén qui les pateix, no les entenen els familiars, no les entén ningú, no les entenen ni els psiquiatres, amb el bon sentit de la paraula. El que sí que té el GAM, en haver-hi varies experiències juntes, t'ajuda una mica a entendre la malaltia... hi hagi un psicòleg allà al mig com no... entendre una cosa que no s'entén és molt molt molt important.» (GF2)*

El *feedback* del grup serveix per posar el focus en una situació, en les dificultats que aquesta comporta. El judici de valor del grup, basat en l'experiència de cadascú, apunta a la situació i no a la persona. Es valora la situació i el que aquesta suposa per la persona quan la travessa. Amb tot, el judici vers allò que em passa ja no té a veure amb mi sinó que té a veure amb la situació en la qual estic.

## 5. LA PERSONA DINAMITZADORA

Una de les persones del grup ha d'agafar el rol de dinamitzadora del GAM. La persona que dinamitza un GAM és la responsable de gestionar un conjunt de tasques que tenen a veure amb el funcionament del grup, amb promocionar la seva sostenibilitat i amb garantir unes pautes de relació entre els participants.

La dinamització del grup inclou:

- La moderació i la gestió de la paraula dels membres del grup per a centrar els temes de conversa (torns de paraula, gestió dels silencis, promoció de la resolució de conflictes, etc.).
- La promoció pedagògica dels acords i pactes del grup (promoure els principis i els objectius del GAM).
- La gestió logística de l'espai en què es desenvolupa el GAM (reservar i tenir claus de la sala, aportar refrescos, etc.).
- L'aportació d'activitats o temàtiques per aprofundir en el treball que està realitzant el grup (cal una preparació prèvia de la sessió).

Les tasques vinculades a la dinamització són bàsiques per a què un GAM pugui tenir un funcionament beneficiós per a tots els seus membres.

### 5.1. EL ROL DEL DINAMITZADOR

Les tasques de dinamització poden recaure en un dels membres del GAM o poden estar distribuïdes entre diverses persones en moments diferents. El fet que la dinamització sigui o no portada per una única persona també influirà en els estils de dinamització.

#### La dinamització individual

En els casos en què el rol de dinamitzador només el desenvolupa una persona, es fa constar que el principal problema és el fet que el GAM acabi essent dependent d'un únic individu, ja que hi ha la tendència d'atribuir-li un paper de lideratge. No és d'estranyar, doncs, que quan una persona ocupa aquesta rol de dinamitzadora pugui sentir-se amb una alta responsabilitat de cara al GAM.

A més, pot donar-se el cas que la persona dinamitzadora no comparteixi el rol de líder que li atribueixen els participants, fet que li provoca malestar.

*«A mi em passa, t'agafen com a líder, com un rol que no m'agrada, que sembla que siguis imprescindible. Quan tu no parles, s'acaba el GAM, has de donar sempre, tirar del carro. I aquest rol a mi... no m'agrada, perquè depenen massa de tu. El moderador només es una figura per mantenir uns torns de paraula, que no es xafin uns amb els altres, però s'ha d'esfumar entre la gent. El GAM ha de ser fluid.» (GF1)*

Dinamitzar el GAM pot suposar que la persona que està realitzant aquesta tasca tingui dificultats per poder abandonar aquest rol –encara que sigui momentàniament– i poder així expressar les seves necessitats i ser escoltada com una participant més.

*«A vegades passa que al moderador se li atorga un poder implícit... o pel fet que estàs en la funció de moderadora, ja estàs com més proactiva i després quan tu expliques les coses com a participant noto muy poca acogida... m'ha passat que quan jo dic coses es crea un silenci total o judicis de persones: "però tu estàs molt bé", i no, jo no estic molt bé, jo potser estic passant... "he tingut un intent fa quinze dies senyora"... com que parles bé i tens una expressió i tal el judici de no, no... és que tu estàs bé.» (GF3)*

Per contra, es relaten casos en què la persona se sent còmode agafant aquest paper de dinamitzadora, podent-lo portar cap a un comportament de caire més directiu. El rol de dinamitzador entès com a directiu es manifesta en comportaments intervencionistes sobre què han de fer els participants del grup. En aquests casos, la persona dinamitzadora s'erigeix com la portaveu del coneixement del grup. Cal anomenar que els comportaments directius també poden generar rebuig.

*«Pot crear una determinada influència dins del grup per la qual aquesta persona, per un agraïment mal entès, se la consideri com un element imprescindible personalment. Si aquella persona, que, a més a més, pot fer-ho, en el sentit de dir: jo vull tenir un rol, un paper dins d'aquest grup, com podria ser un altre grup empresarial o... doncs, jo vull tenir aquest rol, no sé si inconscient o conscientment. El cas és que el grup accepta aquest tipus de dependència i això és completament nociu.» (E2)*

El rol de dinamitzadora entès i desenvolupat de manera directiva genera un alt nivell de dependència del grup amb el seu dinamitzador. Tot i les problemàtiques i amenaces que pugui tenir aquesta dependència pel grup –què passa si aquesta persona deixa el grup?–, aquest fet no sempre és problematitzat pels integrants del GAM.

## **La dinamització compartida**

Quan el GAM té més d'una persona activa que pot desenvolupar el rol de dinamitzadora, es garanteix una major autonomia del grup ja que no només disposa d'una persona per realitzar el rol de dinamitzadora. És per això que es fa constar que hi ha experiències en les quals es va rotant aleatòriament de dinamitzador, sigui en diferents sessions o dins la mateixa sessió.

*«També per no cremar a les persones que han de fer de moderadores, perquè és el tema de la coresponsabilització... la coresponsabilització del procés és també la coresponsabilització de la moderació, la moderació és una funció del grup.... Hi ha unes persones que ningú més al grup poden assumir aquesta responsabilitat primer, però s'ha d'anar fent pedagogia que tothom assumeixi la responsabilitat, perquè sinó et cremes. A ningú li agrada fer de policia.» (E1)*

De fet, la dinamització compartida té un valor afegit pel GAM ja que garanteix que qualsevol persona del grup pugui expressar-se sense sentir que abandona el seu rol de dinamitzadora. Si hi ha una coresponsabilització en la dinamització del GAM, tothom pot expressar-se quan ho necessita perquè sempre emergeix una altra persona que pren el relleu en la dinamització.

## 5.2. LA PERSONA DINAMITZADORA

En les entrevistes es relaten un conjunt de criteris que defineixen quines serien les competències i les circumstàncies que requereix una persona a l'hora de desenvolupar el rol de dinamitzador.

*«Cuando alguien llega de cero y hace alguna de estas formaciones, vale sí, llega en primera persona pero: ¿Esta persona antes ha reflexionado sobre su propia experiencia? ¿Sus vivencias? ¿Cómo lo ha asumido? ¿Cómo lo ha digerido, todo este proceso? Claro, tú llegas, haces la formación, sí que hablas, pero realmente tú, dentro tuyo, te has hecho todo un proceso. Porque claro, si luego tienes que llevar o moderar un GAM tu experiencia es importante y la de los demás, entonces claro, como coges tú tu experiencia y la usas de alguna forma para moderar ese GAM. Porque claro tus vivencias van a salir. Habrá personas que habrán vivido cosas muy parecidas a las tuyas.» (GF1)*

En aquest sentit, per dinamitzar un GAM cal:

**La motivació per dinamitzar.** Tot i que és evident, la voluntat és el primer que cal per a què una persona vulgui dinamitzar un GAM. Es fa constar que hi ha persones que mostren una certa predisposició i motivació per assumir aquest rol.

**Les competències i els coneixements de gestió de grups.** Per dinamitzar un GAM cal un cert coneixement d'habilitats comunicatives i de gestió de grups. Per això es percep la formació de dinamitzadors com una garantia necessària per adquirir aquestes competències i coneixements.

**L'experiència en dinamitzar (principalment en un GAM).** L'experiència de participar de processos grupals i, especialment, l'experiència prèvia d'haver participat en un GAM es considera molt important. El coneixement de les dinàmiques de grup i l'experiència en portar-les ajudaran a què el grup pugui crear-se una cultura de GAM.

**Les circumstàncies adequades per dinamitzar.** Les persones poden veure's incapacitades momentàniament per dirigir un GAM poden estar passant per un moment en què necessiten un altre tipus de rol en el grup. La persona dinamitzadora no sempre està en una situació adequada per dinamitzar. Per exemple, es pot està vivint una maternitat o una paternitat que impedeix assistir al GAM o bé es pot tenir una recaiguda o una crisi que t'impabilita.





## 6. ELS PARTICIPANTS DEL GAM

El paper dels participants, les seves motivacions, les seves expectatives i els vincles que estableixen entre si són clau per a què el GAM sigui beneficiós pels seus membres. En aquest sentit, es fa constar que un grup funcionarà si les persones que l'integren tenen experiència en salut mental, tenen intenció d'aprofundir en el que viuen i volen implicar-se.

*«El GAM funciona si la gent del GAM es l'apropiada perquè funcioni. Apropuada no es la paraula adequada. Un GAM funciona si la gent del GAM funciona.» (GF3)*

Les relacions que es donen en el grup poden establir dinàmiques i vincles que van més enllà del propi GAM. El grup no és només un Grup d'Ajuda Mútua sinó que també és un ens que pot crear vincles d'amistat molt forts entre les persones que el conformen on es comparteixen també moments lúdics i desbarjo.

Algunes persones comenten que aquests vincles socioafectius entre els membres del grup són una avantatge pel GAM en tant que l'oci i l'amistat compartida retroalimenta el treball del GAM, la confiança entre els seus membres i el sentiment de pertinença.

Per contra, d'altres persones expliquen que només van al GAM per treballar amb un grup d'iguals les seves circumstàncies de salut mental. No pretenen establir relacions d'amistat amb els altres membres perquè volen mantenir un límit amb les circumstàncies dels seus companys.

*«Ens cuidem. Llavors ha de quedar molt clar en el GAM que no som professionals, que no som cuidadors... som persones que ens ajudem i ens acompanyem, en el GAM, i fora del GAM si vols tenir una relació d'amistat amb aquesta persona la tens, i sinó, no la tens.» (GF3)*

L'amistat o no amb els companys del GAM posa sobre la taula un tema fonamental que té a veure amb els límits del GAM: quin límit té el suport que donem a la resta de companys del grup?

En aquest sentit, es fa constar que participar d'un GAM no et fa responsable del benestar de les altres persones. Com ja s'ha comentat, el GAM és un espai en què es dona la possibilitat d'expressar-te i escoltar altres persones sense judicis, però també sense responsabilitats.

Ara bé, òbviament les persones poden decidir donar-se suport més enllà del temps i l'espai que ofereix el GAM. Hi ha casos en què persones queden en petits grups, conjuntament o individualment, per seguir parlant de temes personals que surten en el GAM.

En aquest sentit, s'expressa que de vegades apareix la necessitat de parlar en privat de les vivències personals. El fet que una persona abordi un tema tabú o comparteixi una experiència personal traumàtica en el si del grup pot actuar com a detonant per a què una altra persona s'hi identifiqui i vulgui parlar-ne. Es fa constar que moltes persones s'apropen i busquen aquest suport individual fora del GAM.

*«Luego están las experiencias vitales de las personas, esas experiencias traumáticas que han vivido. Claro, eso no es fácil de contar. Al principio no lo cuentan, les es duro, no cuentan... sobretodo escuchan a otros... entonces claro cuando escuchan a otros, llevan un tiempo, ya se hacen al grupo, es cuando las personas se empiezan a contar, lo que sí que es cierto, que a veces cogen a alguien del grupo y le piden de quedar con esa persona para poder empezar a hablar y a partir de allí sí que a lo mejor es más fácil de llegar al grupo y contarlo. Estamos hablando tanto de los abusos, de los abusos sexuales que es muy importante, y esto también está saliendo mucho en algunos GAMs, bueno en casi todos los GAMs salen varias personas. Y además encontrarse con personas que han pasado por lo mismo, poder hablar, pues les ayuda a poder trabajar y a poder seguir viviendo.» (GF1)*

El GAM, en aquest sentit, permet connectar persones que comparteixen una vivència difícil i facilita que fora del GAM puguin trobar-se per a parlar-ne i donar-se suport. Aquesta possibilitat no té perquè ser compartida després amb el grup, perquè es considera una connexió temporal per una situació comuna i concreta entre dues persones.

Es posa de manifest que les persones que desenvolupen el rol de dinamitzadores tenen més opcions de trobar-se davant d'aquestes situacions de suport individual, bé perquè són vistes com a líders del GAM –i llavors se les sol·licita per demanar ajuda–, bé perquè senten que, com a dinamitzadores, tenen la responsabilitat de preocupar-se pels membres del GAM.

*«De vegades tenir els telèfons dels companys de grup i preguntar alguna cosa, et salva la vida.» (GF3)*

Compartir els números de telèfon o participar en el WhatsApp del grup permet comunicar-se fora de la trobada del GAM i donar-se suport quan es necessita. En efecte, el grup de WhatsApp facilita trencar amb la sensació de soledat perquè permet comunicar amb algú de més confiança o afinitat, o directament amb tot el grup. Si es comunica amb el grup sencer, es reparteix la responsabilitat de donar resposta.

Tanmateix, hi ha persones que posen límits a aquestes accions de suport que van més enllà del GAM, sobretot quan senten que aquest suport pot ser una amenaça pel benestar personal a més d'un desgast psicològic i emocional.

*«Ens hem de cuidar també la salut mental al final, perquè la tenim delicada també.» (GF1)*

Amb tot, es posa de manifest que les persones necessiten d'uns coneixements i aprenentatges per poder donar suport de manera adequada. Per aquest motiu hi ha entitats que han establert sistemes de suport més institucionals (dirigits a totes les persones sòcies) que donen cobertura a aquestes necessitats. En aquests casos, les persones del GAM, en el marc de l'entitat, tenen un servei de suport extra.

## 7. EL CICLE DE VIDA EN EL GAM

Cada GAM té els seus propis cicles i les seves pròpies particularitats en el seu desenvolupament. Com ja hem dit, cada GAM és un món. Ara bé, la gran majoria de persones que participen dels GAM passen com a mínim per algun d'aquestes tres moments del procés d'un GAM:

- L'acollida.
- El Seguiment.
- La sortida.

### 7.1. L'ACOLLIDA AL GAM

Normalment la creació d'un GAM està vinculada a una entitat o a una associació. En el marc de les persones sòcies de l'entitat es realitza una primera aproximació per constituir un grup que vulgui participar en un GAM.<sup>5</sup> Aquesta iniciativa pot estar desenvolupada per un o varis membres de l'entitat.

En el marc d'aquesta aproximació es donen a conèixer els objectius i els principis del GAM. En aquest sentit, es pot donar el cas que les persones que constitueixen el grup per fer el GAM ja tinguin un model de referència o que l'hagin d'iniciar per compte propi.

Així mateix, la creació d'un GAM comportarà que, com a mínim, un dels membres del grup assumeixi el rol de dinamitzador. S'observa que molts GAM van començar amb dinamitzadors que no havien rebut cap formació i que, a mida que van anar desenvolupant les seves tasques, van anar aprenent a partir de l'experiència. Així mateix, es manifesta que moltes persones amb el rol de dinamitzadores van cercar formacions i tallers per millorar les seves competències.

Sigui com sigui, la manera en com s'inicia un GAM té un efecte fundacional. Que s'hagi seguit un model de referència en el moment de constituir el GAM, que la persona dinamitzadora s'hagi encarregat d'aproximar-se a la gent i crear el GAM o que les persones del grup ja hagin estat formades, determina la cultura i les dinàmiques del grup.

#### El procés d'acollida

El procés d'acollida ens remet a l'arribada al GAM d'un nou membre (o més d'un). Aquest és un procés que en entitats i/o GAMs que porten temps funcionant acostuma a estar protocol·litzat. En canvi, en GAMs més joves es pot donar el cas que s'estigui prioritzant la consolidació del grup i encara no hi hagi hagut cap plantejament sobre com realitzar aquest procés.

*«No és incorporar més gent, és que sigui part del grup.» (E1)*

Es posen de manifest diferents maneres de realitzar el procés d'acollida, així com que en alguns casos es fan totes seqüencialment. Malgrat que cada entitat realitza el seu propi procés, normalment hi ha un primer moment fora del GAM i un segon moment ja dins del GAM.

<sup>5</sup> L'aproximació per constituir el grup no sempre es realitza sota el paraigües d'una entitat. L'aproximació i creació del grup és una tasca més complexa quan no s'està vinculat a una entitat. Un altre element que dificulta l'aproximació i la constitució d'un grup és la dispersió territorial.

- **Presentació de l'entitat.** La persona que vulgui participar en un GAM, primer ha de conèixer l'entitat. Aquest coneixement pot variar segons l'entitat. Hi ha casos en que es redueix a una xerrada informativa. En d'altres, cal més temps per tal que la persona es pugui situar en l'entitat, conegui altres socis i activitats. Només després, algun membre de l'entitat li ofereix la possibilitat de participar en el GAM.
- **El Pre-Gam.** Hi ha casos en els que el Pre-GAM es presenta com una fase prèvia per entrar al GAM. Això permet una primera introducció al funcionament d'un GAM: entendre les normes, els codis i les pautes que es generen. També facilita un contacte previ amb les persones del GAM existent ja que es troben en la mateixa entitat, i per tant, promou la coneixença i l'ambient de familiaritat. Això es realitza en coordinació amb els professionals o responsables de l'entitat, que tenen en compte com evoluciona el Pre-GAM i si hi ha persones noves per a incorporar-se en el GAM. D'aquesta manera, s'avalua si el grup s'amplia o bé cal crear-ne un de nou.
- **L'entrevista individual.** Aquesta entrevista acostuma a fer-la una de les persones que desenvolupa el rol de dinamitzadora. L'objectiu d'aquesta entrevista és semblant al del Pre-GAM, és a dir, donar a conèixer els objectius, els principis i les dinàmiques del GAM. El fet que ho desenvolupi la persona dinamitzadora s'associa a una millor transmissió de la cultura del grup. És habitual que la presentació de l'entitat i la presentació del GAM acabin tenint lloc en el marc d'una entrevista.

A part de donar informacions, aquesta primera entrevista permet crear un primer contacte, crear l'espai per a conèixer-se, a més de detectar les expectatives i el sentit que mou a la persona a anar al GAM.

*«És important escoltar quines són les seves expectatives, per què ve al GAM? S'ha d'explicar també quines són aquestes regles bàsiques per a què les acceptin i s'han d'establir pactes. Establir pactes vol dir acceptar les regles i un compromís d'assistència també. Això és important en el sentit que la persona sap que s'està treballant amb un objectiu determinat, no per passar el temps.» (E2)*

El procés d'acollida té un objectiu primordial: alinear les expectatives de la persona amb la cultura del GAM. Aquest alineament entre la persona i el GAM no acostuma a finalitzar-se en el marc d'aquestes primeres trobades o entrevistes. De fet, es posa de manifest que tant el coneixement del funcionament del GAM com la seva cultura i el seu tarannà no sempre són explicats inicialment.

**La primera sessió del GAM.** Es fa constar que de vegades la primera sessió dins del GAM també està estipulada. En d'altres casos, haver fet l'entrevista individual ja implica haver passat tot el procés d'entrada.

Quan aquesta sessió està estipulada, es defineix com l'espai de validació i acceptació de les normes i del funcionament. Es dona espai per a què la persona que entra pugui aportar coses noves al grup i, en cas que el grup estigui d'acord, s'incorporin.

En ocasions, però, aquesta sessió és una sessió especial en què la persona que arriba no té les mateixes condicions que la resta. Hi ha casos en què en el primer dia de GAM, la persona nova no té ni veu ni vot, sinó que hi és només com a observadora. Si després està satisfeta, s'ha de fer sòcia i apuntar-se al GAM. També es posa de manifest que hi ha casos en què, un cop ja dins del GAM, s'inicia la sessió d'una manera normalitzada, compartint experiències personals, per tal que la persona pugui veure que és un espai de confiança.

Es comenta que el 50% de les persones que proven el GAM després ja no tornen. Per tant, es detecta que un gran nombre de persones no arriben a superar el procés d'acollida dels GAM.

*«Hi ha molta gent que no coneix un GAM i quan va al GAM, quan venen a l'associació i els expliques què és un GAM, pensen que el GAM t'ho donen tot fet... i quan veuen que han de pensar, venen dos dies o un dia i ja no tornen, perquè es pensen que tu els hi dones la solució.» (GF3)*

Els motius pel quals les persones no tornen al GAM tenen a veure amb què no encaixen amb allò que els ofereix el GAM: no troben el que busquen o no se senten identificades amb les dinàmiques pròpies del grup. Es posa de manifest que viure i veure un GAM pot ser molt dur ja que l'efecte mirall que genera el grup pot ser molt desconcertant.

## 7.2. EL SEGUIMENT

Un cop s'ha realitzat l'acollida, més enllà de les primeres sessions, el grup i les persones que el constitueixen es troben realitzant el seu procés de treball col·lectiu vers la salut mental. Com ja s'ha dit, el GAM es presenta com un procés que pot servir pel benestar de tots els seus membres, individualment i com a grup.

*«Un GAM s'imagina com un tot, i això és un procés individual de cadascú... Una persona està en un GAM per diferents motius. La idea és que la gent no només vingui com a usuària, sinó és com una mica trist, ala ja estic millor, ja no vinc més, la idea és que sigui un espai de creixement personal i que també les persones puguin continuar aquest procés de creixement personal ajudant a altres a fer-ho.... La idea és que la gent que passi pel GAM també acabi com a moderadora del GAM.» (E1)*

En el marc del procés del GAM poden aparèixer conflictes entre els seus membres. En alguns casos el conflicte es personifica en un dels membres del GAM.

*«Quan una persona es diu que és conflictiva en el GAM, no és per les coses que diu, sinó és per la seva actitud: si és una persona atacant, una persona que no respecta les normes del GAM.» (GF3)*

En d'altres casos, el conflicte se situa en les dinàmiques del grup. No es diu que hi ha una persona que distorsiona, sinó que hi ha una dinàmica de grup que no està funcionant i està tenint efectes distorsionadors sobre els membres.

Quan el conflicte es personifica s'acostumen a donar dues opcions per a la resolució: o la persona canvia o bé ha de marxar. És aquesta una manera d'entendre el conflicte com a quelcom aliè al grup, ja que queda al marge de la solució. Per contra, el grup té quelcom a dir i fer sobre la solució quan el conflicte s'identifica en les dinàmiques del grup. És en aquests casos que el grup té la possibilitat d'aprendre i apoderar-se en el procés de treball del GAM.

Amb tot, els conflictes són en efecte molt diversos, però quan afecten al grup sencer es perceben com a fonamentals per aconseguir processos d'apoderament i benestar grupal. S'observen moltes maneres diferents de fer front a les diferents tipologies de conflictes que poden aparèixer en un GAM:

**El dinamitzador com interlocutor.** En ocasions, el dinamitzador exerceix un rol de garant de la cultura del GAM i actua amb autoritat per solucionar el conflicte directament. En aquests casos la persona dinamitzadora fa referència a les normes del grup per solucionar o actuar davant del conflicte.

**El grup com interlocutor.** Els diferents membres del grup plantegen el conflicte obertament explicitant el malestar que senten i les seves causes. Tot el grup s'exposa i expressa el malestar de manera oberta al grup sencer.

**El grup i l'altre.** El grup identifica un dels seus membres com a causant del conflicte. El conflicte s'encarna en una persona. El grup parla i decideix quina postura tenir davant d'aquesta sense que estigui present.

*«M'he trobat també amb una persona que va distorsionar molt el primer dia que va venir, al segon dia se li va dir que si us plau no continués venint. El primer dia ja es va plantejar aquesta persona no està seguint les normes, a dintre del grup, i ell ho va escoltar. Però després fora, es va haver una conservació de si... la meva percepció també era la percepció de l'altre. I després una altra vegada la segona vegada que va venir aquesta persona se li va explicar i cadascú va donar la opinió de per què consideraven que aquesta persona estava distorsionant el grup.» (GF3)*

En definitiva, durant el procés el grup haurà de fer front a diferents situacions que poden suposar haver de canviar les seves dinàmiques internes i adaptar-se als aprenentatges que els conflictes aporten.

### 7.3. LA SORTIDA DEL GAM

La sortida del GAM pot ser part d'un procés natural en què la persona passa a ocupar una altra posició, sigui en el marc de la mateixa entitat realitzant altres tasques, sigui perquè el seu procés personal l'ha portat a explorar altres alternatives.

*«Aquestes habilitats i estratègies ja les han assumit i volen sortir del grup, del GAM en si, no de l'associació en la qual estan. Continuen treballant en diferents aspectes, perquè tenen necessitat de fer unes altres coses que siguin d'un altre tipus de participació. Poden ser de formació, pot ser treballant. I per tant, aquesta rotació s'ha de contemplar-la, el GAM continua però són diferents les persones.» (E2)*

Sortir del GAM no té per què suposar sortir del grup, ans el contrari, la persona pot seguir relacionant-se amb el grup fora del GAM<sup>6</sup>.

En ocasions, la sortida del GAM pot ser deguda a esdeveniments més traumàtics, vinculats als conflictes que sorgeixen en el propi procés. El cas més extrem és l'expulsió d'una persona del grup, que pot ser deguda a l'incompliment dels principis bàsics del GAM, a no estar d'acord amb les normatives i el funcionament intern o a vulnerar la seguretat física, emocional i mental dels participants.

*«La confidencialitat és inviolable. Les persones que no segueixen el principi de confidencialitat se'n van fora del grup i en ocasions fora de l'entitat. Això és expulsió. Ens va passar... una persona va publicar al Facebook una cosa que va escoltar...» (E1)*

Quan es vulneren els principis bàsics, com per exemple trencant la confidencialitat a través de les xarxes socials i publicant-hi elements confidencials sense haver-ho consultat prèviament, hi ha expulsió directa. L'expulsió persegueix garantir l'espai de seguretat i la confiança del grup, sostinguts sobretot pel fet de no trencar amb els seus principis bàsics.

Finalment, es posa de manifest que la sortida del GAM pot ser un moviment grupal degut a la dissolució del propi GAM. La manca d'assistència, l'alta rotació de persones, l'homogeneïtat de perfils i la no obertura del grup són variables que conjuntament poden fer que el GAM es vagi diluint progressivament.

---

<sup>6</sup> Així mateix, la persona també pot seguir participant en d'altres espais o activitats de suport mutu diferents al GAM

## 8. CONCLUSIONS

Aquest últim capítol recull les principals conclusions de la recerca sobre les diferents maneres d'entendre i realitzar els GAM a Catalunya. Concretament s'exposen les diferents maneres de definir els GAM, els elements que configuren l'estructura dels GAM, les relacions que es produeixen en els GAM i, per últim, la relació dels GAM amb el seu entorn.

En aquest punt, cal esmentar que els resultats d'aquesta recerca es basen en les definicions de GAM que feien les persones i les entitats i no en la definició de GAM que podem trobar en la literatura científica de GAM ens aporta<sup>7</sup>. La recerca prioritza el sentit i el significat que se li atorga als grups d'ajuda mútua (GAM) per part de les persones que hi participen per sobre els límits que la mateixa definició de GAM ens aporta.

### 8.1. LA DEFINICIÓ DEL GAM

No hi ha una definició única del que és el GAM, tot i que hi ha molts punts en comú entre els diferents GAM, una certa reiteració quan es pregunta: *que és un GAM?*

El GAM és un espai en què un grup de persones que tenen en comú haver viscut o estar vivint una experiència de salut mental s'ajunten amb dos objectius bàsics:

- **Compartir experiències.** Les persones participants comparteixen les seves experiències en salut mental en un espai comú. El diàleg amb el grup es realitza des de l'experiència pròpia.
- **Donar suport.** Les dinàmiques i els diàlegs del GAM estan orientats a donar suport als seus membres. Es persegueix millorar el benestar propi i el benestar de la resta de membres del grup.

Aquests dos objectius s'estructuren i prenen forma segons **quatre principis bàsics**:

1. **Horitzontalitat:** és la condició d'iguals que comparteixen tots els membres del grup. No hi ha cap persona del grup que gaudeixi d'una condició especial que la situï per sobre dels demès.
2. **Respecte:** es defineix com la condició del no judici de l'altre degut a les seves idees, opinions o creences. Totes les experiències dels membres del grup són vàlides.
3. **Confidencialitat:** és la condició de garantir la seguretat de que allò que es diu al GAM roman al GAM, és a dir, no s'explicarà fora d'aquest.
4. **Participació:** és la condició d'assistir als GAM amb la suficient regularitat per a què el grup pugui tenir el nombre de participants necessaris per desenvolupar-se com a espai d'expressió i escolta grupal.

Podem estructurar els GAM en dos **eixos** atenent als perfils de persones que hi participen i a les relacions que hi estableixen.

**Eix 1: La definició del perfil.** S'estableix segons la proximitat de la persona en referència a l'experiència del trastorn mental. Atenent a aquesta proximitat es defineixen tres perfils principals: La persona que té o ha tingut un problema de salut mental, la persona familiar i la persona professional de la salut mental. Així, els GAMs poden ser d'un sol perfil o de perfils diversos o mixtes.

<sup>7</sup> Aquesta recerca utilitzarà el concepte GAM atenent a com l'utilitzen les persones entrevistades. Per veure la definició científica de GAM es poden consultar els articles de la Bibliografia.

**Eix 2: La rellevància del diagnòstic.** S'estableix segons la centralitat que se li dona al diagnòstic com a element definitori del grup. Així, els GAM es podran diferenciar per si el grup es defineix per un únic diagnòstic o per si el diagnòstic és irrellevant (múltiples diagnòstics).

	MATEIX DIAGNÒSTIC	DIAGNÒSTICS DIVERSOS
<b>Mateix perfil</b>	Les persones que estan en el GAM tenen o conviuen amb el mateix diagnòstic i són del mateix perfil.	Les persones que estan en el GAM tenen el mateix perfil però no tenen o conviuen amb el mateix diagnòstic.
<b>Perfils diferents</b>	Les persones que estan al GAM tenen perfils diversos i tenen o conviuen amb el mateix diagnòstic.	Les persones que estan en el GAM tenen perfils diversos i tenen o conviuen amb diagnòstics diversos.

En aquest punt es manifesta clarament la deferència que hi ha entre les diferents formes d'entendre el GAM. Es detecten GAMs que segueixen els principis bàsics que defineix la literatura científica sobre el què és i no és un GAM. Per exemple, en el GAM no hi ha persones que exerceixen el seu rol de professionals perquè llavors ja no es tracta d'un grup d'ajuda mútua (per exemple, no s'acompleix el principi *d'horitzontalitat*). Per contra hi ha entitats que realitzen el que elles anomenen GAM amb el suport de figures professionals que exerceixen el seu rol en el grup com a tals. Fins i tot quan aquestes figures professionals s'identifiquen amb un marcat rol de coordinador legitimat per la seva expertesa clínica.

## Els sentits del GAM

Tots els GAM ressalten com a molt important el fet d'haver creat un espai en el qual el fet de compartir experiències i oferir suport esdevenen els objectius del grup. Així mateix, es valoren molt positivament els principis del GAM. Tanmateix, es detecten tendències diferenciades entre els GAMs de persones que tenen o han tingut un trastorn mental i els GAMs de persones familiars a l'hora d'explicitar i ressaltar aquests objectius i principis bàsics dels GAMs.

- **En els GAM de persones amb un TM** hi ha una explicitació molt clara del valor que té un GAM a l'hora de poder **compartir** un espai entre iguals. Es posa especial èmfasi en el fet que no hi ha ni jerarquies ni judicis entre els seus membres. Inferim que el GAM ofereix un espai d'autodefinició i equitat que no és fàcil de trobar en la societat per les persones amb un TM.
- **En els GAM de persones familiars** hi ha una explicitació molt clara del valor que té un GAM en termes del **suport** que ofereix. Un suport que s'explica com a pautes, referències, informació i ajut davant situacions difícils. Inferim que el GAM ofereix una comprensió i unes directrius que no són fàcils de trobar en la societat per les persones familiars.



## La feminització de la cura

Els GAMs de persones amb un TM tendeixen a ser diversos i heterogenis. Per contra, els GAMs de persones familiars estan constituïts principalment per mares.

Les mares són les que acostumen a assumir, en l'àmbit familiar, el treball de cures. Aquest es manifesta, entre d'altres, en el rol de cuidadores. Al mateix temps, l'assumpció del rol de cuidadores porta associada la responsabilització sobre el benestar de les persones que consideren que tenen a càrrec. Aquesta carrega agafa la seva expressió màxima quan es tracta d'una relació entre mares i fills o filles. Es pressuposa que la "bona mare" és aquella que garanteix el benestar dels seus familiars. Així, les mares carreguen un sentiment de culpa davant el trastorn mental.

En la mateixa línia, una construcció social masclista de l'estructura familiar pressuposa que les mares han de renunciar a les seves pròpies necessitats per tal de garantir i satisfer el benestar de la resta de membres de la família. Aquesta renúncia és molt més pronunciada quan la persona que tenen a càrrec té una problemàtica de salut mental, un fet que requereix una major entrega en la responsabilitat de la cura.

El sentiment de culpa davant la situació del familiar amb un TM i el pressupòsit de què les mares són les responsables de la cura de la família pot derivar en comportaments de sobreprotecció vers els fills i filles amb un TM, posant en pràctica actituds i decisions paternalistes, que posen en risc la seva autonomia.

En aquesta línia, si la responsabilitat de la cura no es distribueix entre els membres de la família pot comportar una pèrdua d'oportunitats i del projecte vital de la mare, així com un impacte negatiu en la seva salut física i psicològica.

## L'impacte del marc associatiu en el GAM

El context i els models de referència sobre els que un GAM emergeix tenen una incidència molt important en el seu cicle vital: en la creació, en el procés i en la dissolució. Així, per un GAM:

- Estar sota el paraigües d'una entitat li donarà suport logístic, de visibilitat cap a les persones sòcies i en la difusió més enllà de l'entitat. En el millor dels casos, les persones del GAM també podran beneficiar-se de tots els serveis de l'entitat. No obstant, l'adhesió a una associació en fer-se soci podria implicar, en alguns casos, també adherir-se a una manera d'abordar la salut mental concreta.
- Estar desvinculat d'una entitat paraigües dona llibertat a participar d'un GAM sense necessitat d'adherir-se a cap entitat. Es valora que l'únic vincle que es té és amb el grup de persones del GAM i no amb una entitat i la resta de sòcies. El vincle de la persona es restringeix exclusivament amb el grup del GAM. Per contra, aquesta desvinculació implicarà que el grup haurà de solucionar totes les necessitats del GAM sense comptar amb el suport d'una estructura estable.

Els models de referència:

- Crear un GAM en un context associatiu on ja existeixen d'altres GAMs resulta més fàcil, ja que es parteix d'una base existent (una identitat comuna, uns recursos, una mirada i abordatge de la salut mental, uns contactes, etc.) i per tant, les persones poden centrar-se exclusivament la creació del GAM i en l'establiment dels vincles del grup.
- Començar de zero, sense un model de referència, requereix de molt esforç per establir els pactes (objectius, principis bàsics i normes) que governaran el GAM. Així mateix, caldrà centrar molts esforços per la captació i convocatòria de les persones necessàries per fer el GAM.

## 8.2. L'ESTRUCTURA DEL GAM

Així com no hi ha una única definició sobre el què és un GAM tampoc hi ha una única definició sobre com s'estructura un GAM.

**El número de participants.** No hi ha una xifra exacta sobre quants participants ha de tenir un GAM. Hi ha grups de 5 persones i d'altres de 20 persones. Tanmateix, hi ha un acord en què per afavorir la funcionalitat del GAM els grups haurien de ser d'entre 6 i 10 persones.

**La freqüència del GAM.** No hi ha una freqüència de sessions estipulada per a tots els GAM. Els GAM es reuneixen segon el cas, o bé setmanalment o bé quinzenalment.

**La durada del GAM.** No hi ha una durada estipulada per a tots els GAM. Es considera que el GAM ha de durar el temps necessari per a què tots els seus membres puguin participar de la dinàmica. Depenent del cas concret varia entre una durada d'uns 90 - 120 minuts.

**El grau d'obertura.** Els GAM regulen el número de participants, l'assistència i l'absentisme dels seus membres o la qualitat del vincle i confiança a partir de l'obertura o tancament del grup a la incorporació de noves persones.

El grau d'obertura d'un GAM comporta certs riscos associats:

- El *tancament*. Si no entren persones noves, les dinàmiques internes s'estanquen, donant peu a possibles dinàmiques rutinàries i preestablertes que tenen el risc d'aportar poc valor al treball del GAM. A més, el tancament pot generar processos grupals i codis comunicatius endogàmics que dificultaran la incorporació de noves persones en un futur.
- L'*obertura*. Si l'assistència és massa elevada, el GAM corre el risc d'ofegar-se amb la demanda. Un alt creixement del nombre de persones del grup i una circulació fluida poden suposar una disminució de la cohesió i una pèrdua dels referents culturals del grup (les normes i pactes que té el grup per autoorganitzar-se).

Hi ha situacions, com tenir un gam de més de 20 persones o tenir una gran llista d'espera, que poden portar a tenir-se que plantejar **una divisió del GAM** (també anomenada mitosi). Encara hi ha poques experiències de transformació de GAMs i per tant, hi ha pocs referents sobre l'impacte i el resultat de transformar-se. Tanmateix, s'hi detecten dues tensions primordials:

- El grup haurà de garantir que la divisió del GAM en dos no suposa una pèrdua dels referents i la cultura del GAM original.
- Els dos GAM hauran de garantir que el grup no perd els seus vincles i els processos de confiança ja establerts.

### 8.3. ELS BENEFICIS DELS GAM

Durant tota aquesta recerca han aparegut diferents relats que expliquen quins són els beneficis dels GAM. A continuació anomenem els principals beneficis que es detecten en els GAMs:

- **Promociona la presa de consciència sobre la situació de salut mental que està vivint la persona** (perquè tinc o he tingut un TM o perquè convisc amb una persona amb TM).
- **Promocionen els processos de desestigmatització en els membres del GAM.** Aquest resultat concorda amb l'estudi de Corrigan et al. (2005) per a persones amb un TM en què el GAM suposa el desenvolupament d'un sentit de valor personal, autoestima, i acceptació d'un/a mateix/a. I concorda amb l'estudi de Chien et al. (2006) per a persones familiars en què es redueix l'estigma, la culpa i la responsabilitat personal, s'incrementa l'esperança i l'optimisme, i els sentiments de reconeixement i de valor i utilitat personal.
- **Promocionen l'empoderament i la coresponsabilització de la persona amb un TM respecte el seu propi procés de cura.** Aquest resultat concorda amb l'estudi de Rappaport (1993) en què exposa que els beneficis del GAM per les persones amb un TM en la percepció d'un/a mateix/a, en què es passa d'un rol passiu i estigmatitzant -ser pacient receptor de serveis- a un rol actiu i valorat -donar ajuda a altres persones a partir de la experiència pròpia.
- **Promocionen l'acceptació i el respecte de les persones davant la seva situació de salut mental (per tenir o per convida) i la situació dels seus familiars (per tenir o per convida).**
- **Promocionen el coneixement de la Xarxa de Salut Mental:** el seus serveis, els rols professionals, els tractaments, etc. Aquest resultat concorda amb l'estudi de Chien et al. (2006) per a persones familiars en què el GAM aporta més coneixement sobre els Trastorns Mentals, els serveis disponibles i els professionals competents.
- **Promocionen la creació d'espais i activitats no centrades en el tractament i el tracte del trastorn mental.** Aquest resultat concorda amb l'estudi de Citron et al. (1999) per a persones familiars en què es constata la creació de noves amistats, la disminució de l'aïllament a causa de la preocupació o la disminució de la soledat amb la experiència d'afrontar la situació de tenir una persona amb un TM a la família.
- **Promocionen les relacions socioafectives entre els seus membres i els membres de l'entitat que els acull.** Aquest resultat concorda amb l'estudi de (Corrigan et al., 2005; Finn, Bishop, & Sparrow, 2009; Kennedy & Humphreys, 1994; Rappaport, 1993) per les persones amb un TM en què es vinculen els GAM amb l'increment de les relacions afectives, l'ampliació de la xarxa de suport i les noves activitats periòdiques vinculades a l'ajuda mútua.
- **Promocionen la creació de xarxes de suport informals entre els membres del GAM i de l'entitat que les acull.**

En aquesta línia de beneficis que aporten els GAM, Pistrang et al. (2008) esmenten que la participació en els GAM comporten beneficis terapèutics a les persones amb problemes crònics de salut mental, depressió, ansietat i en estat de dol. Evidentment aquests beneficis estan vinculats al *com* es desenvolupen els GAM:

- La participació continuada i perllongada en el temps potencia els beneficis (Galanter, 1988).
- La freqüència continuada i no molt espaiada entre les sessions del GAM potencia els beneficis (Cheung & Sun, 2000).
- La implicació i la participació en el GAM potencien els beneficis (Powell, Warner, Hill, Yeaton, & Silk, 2000).

Per aquests motius és fonamental que els objectius, els principis bàsics i els pactes esdevinguin els garants del bon funcionament del suport mutu, potenciant així els beneficis que el GAM aporta als seus membres.

## 8.4. LES RELACIONS EN EL GAM

La **dinamització del GAM** comporta un conjunt de **tasques** fonamentals per a què es pugui desenvolupar les dinàmiques per compartir experiències i donar suport als membres del grup.

- La moderació i la gestió de la paraula dels membres del grup per a centrar els temes de conversa (torns de paraula, gestionar els silencis, promocionar la resolució de conflictes, etc).
- La promoció pedagògica dels acords i pactes del grup (promoure els principis bàsics i els objectius del GAM).
- La gestió logística de l'espai en què es desenvolupa el GAM (reservar i tenir claus de la sala, aportar refrescos, etc.).
- La creació d'activitats temàtiques per aprofundir en el treball que està realitzant el grup (caldrà una preparació prèvia de la sessió).

El desenvolupament d'aquestes tasques també és molt divers en el territori. En ocasions, la dinamització es realitza individualment, és a dir, que aquest rol recau exclusivament sobre una única persona del grup. En aquests casos es detecta que aquesta persona exerceix aquestes tasques de dinamització de manera continuada.

O, per contra, es desenvolupa col·lectivament, és a dir, el rol de la dinamització l'exerceixen diferents persones del grup en diferents moments del propi esdevenir del GAM. En aquests casos cal que les diferents persones dinamitzadores coneguin bé els principis de funcionament i normes del GAM i construeixin una complicitat. Dinamitzar col·lectivament requereix que les persones hagin interioritzat els principis bàsics de l'ajuda mútua i les normes de funcionament.

### Les dinàmiques conflictives dins del GAM

Existeixen diferents dinàmiques que generen tensions i conflictes en el sí del GAM. A continuació les exposem, juntament amb les solucions plantejades.

**a.) Incoherència entre les expectatives de les persones i els objectius del GAM.** Caldria insistir més en conèixer les expectatives de les persones que arriben per veure si encaixa o no amb els objectius del GAM. Donar més espai al procés d'acollida (més temps en les entrevistes, afavorir la cohesió del nou grup) i crear Pre-GAMs o formacions prèvies i comunes permetria un temps d'adaptació i de coneixença més òptim, facilitant així la incorporació de la persona en el grup, així com facilitant conèixer el funcionament intern del GAM.

Alinear els objectius del GAM amb l'estructura que l'acull, complementaria aquest procés. Si els objectius i les accions a dur a terme per l'entitat i pel GAM estan clarament definides, resulta més senzill i transparent conèixer els rols de cadascú. Això es pot veure en el cas de l'oci, en el que per uns és l'entitat que ha d'assumir aquest rol i per d'altres és el GAM mateix.

**b.) Poc detall en les normes internes del GAM.** És important definir amb claredat les normes del GAM, com per exemple el respecte i la confidencialitat, ja que les paraules poden ser enteses de moltes maneres. Paral·lelament, hi ha la demanda d'esbrinar formules per a fer front a les situacions en què es traspassen les normes, i delimitar clarament els límits d'aquestes normes (confidencialitat o tractar temes delicats).

L'elaboració de pactes i normes són una eina fonamental per a què el grup pugui anar fent front a les diferents situacions en les que s'anirà trobant. Es aconsellable fer els pactes i les normes prèviament a viure les situacions sobre les que s'aplicaran. Per exemple, si es vol fer un grup de WhatsApp és recomanable determinar prèviament com s'utilitzarà o qui hi podrà participar.

**c.) Es desconeixen els motius pels qual les persones no tornen al GAM.** Caldria comprendre perquè la gent no torna al GAM, a través d'avaluacions o d'un seguiment acurat de les persones, així com responsabilitzar des de l'inici sobre la importància de comunicar la sortida o la manca d'assistència.

Això donaria tranquil·litat als membres del grup i permetria decidir com millorar els GAM i els seus processos. Per una banda, el fet de no saber perquè una persona no torna al grup no permet donar un sentit a aquesta pèrdua, essent un terreny fàcil per a què creixin les explicacions basades en la culpa. Sempre és millor saber els motius que han portat a una persona a no tornar.

Per una altra, saber els motius pels quals les persones no tornen al GAM permet generar processos de millora pel funcionament dels GAM. El grup pot aprendre allò que poden millorar per a què la gent no deixi el GAM o per a que la sortida del GAM és faci de la millor manera per tots. I, a més a més, el grup pot transmetre aquest coneixement a d'altres membres d'altres GAMs.

## 8.5. LA RELACIÓ DEL GAM AMB EL SEU ENTORN

En aquest últim punt exposem dos elements que envolten al GAM i que poden ajudar a millorar els processos que s'hi desenvolupen.

**Crear una Xarxa de dinamitzadors de GAM.** És aconsellable generar una xarxa de dinamitzadors/es de GAM que permeti compartir experiències i vivències de sessions de GAM amb d'altres dinamitzadors/es. Aquesta xarxa podria tenir un doble objectiu: per una banda, aportar coneixements per a la dinamització i al gestió de processos, i per l'altra, ser un espai de suport i consulta davant situacions que tenen una alta càrrega de tensió per la persona dinamitzadora.

**Promocionar la derivació al GAM des de la Xarxa d'Atenció Primària de Salut i la Xarxa de Salut Mental.** La promoció dels GAM en aquestes xarxes pot solucionar el desconeixement de l'existència de GAM que estan actius pel territori. Tanmateix, caldrà un treball de sensibilització amb els professionals de les xarxes de salut perquè s'han detectat resistències per part de certs professionals vers la idoneïtat dels GAM.



## BIBLIOGRAFIA

Cheung, S., & Sun, S. Y. K. (2000). Effects of self-efficacy and social support on the mental health conditions of mutual-aid organization members. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 28(5), 413–422. <http://doi.org/10.2224/sbp.2000.28.5.413>

Chien, W.-T., Norman, I., & Thompson, D. R. (2006). Perceived benefits and difficulties experienced in a mutual support group for family carers of people with schizophrenia. *Qualitative Health Research*, 16(7), 962–981. <http://doi.org/10.1177/1049732306290140>

Corrigan, P. W., Slopen, N., Gracia, G., Phelan, S., Keogh, C. B., & Keck, L. (2005). Some recovery processes in mutual-help groups for persons with mental illness; II: Qualitative analysis of participant interviews. *Community Mental Health Journal*, 41(6), 721–735. <http://doi.org/10.1007/s10597-005-6429-0>

Finn, L. D., Bishop, B. J., & Sparrow, N. (2009). Capturing dynamic processes of change in GROW mutual help groups for mental health. *American Journal of Community Psychology*, 44(3), 302–315. <http://doi.org/10.1007/s10464-009-9265-5>

Galanter, M. (1988). Zealous self-help groups as adjuncts to psychiatric treatment: A study of Recovery, Inc. *The American Journal of Psychiatry*, 145(10), 1248–1253. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=1989-09394-001&lang=de&scope=site>

Pistrang, N., Barker, C., & Humphreys, K. (2008). Mutual help groups for mental health problems: A review of effectiveness studies. *American Journal of Community Psychology*, 42(1–2), 110–121. <http://doi.org/10.1007/s10464-008-9181-0>

Powell, T. J., Warner, L., Hill, E. M., Yeaton, W., & Silk, K. R. (2000). Encouraging People With Mood Disorders to Attend a Self-Help Group. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(11), 2270–2288. <http://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02436.x>

Rappaport, J. (1993). Narrative Studies, Personal Stories, and Identity Transformation in the Mutual Help Context. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 29(2), 239–256. <http://doi.org/10.1177/0021886393292007>

WHO (2013). Plan de Acció sobre Salut Mental 2013-2020. Ediciones OMS, Ginebra. ISBN: 978 92 4 150602

