

Ferran Salmurri (Hospital Clínic Barcelona)

"FACTORS EMOCIONALS EN L'ATENCIÓ A PERSONES AMB DISMINUCIÓ PSÍQUICA"

CARACTERÍSTIQUES ESPECÍFIQUES

Els professionals que es dediquen a la cura i atenció de persones amb disminució psíquica disposen d'unes característiques específiques que sovint es poden convertir en elements causants de factors emocionals negatius, com per exemple:

- La cronicitat de la major part dels trastorns psicopatològics de les persones ateses.
- L'esforç permanent que l'atenció continuada suposa.
- Les dificultats generades per l'especificitat de l'atenció sanitària.
- El poc reconeixament social d'aquesta professió.
- La lentitud en aconseguir canvis i en poder observar les conseqüències positives que porten a l'extinció dels comportaments d'esforç.
- Les dificultats de relació que es deriven del necessari treball en equip.
- Les dificultats de relació amb certs familiars que en alguns casos tenen els seus propis factors emocionals negatius.
- El limitat accés a diferents reforçadors econòmics, professionals i socials.

Per altra banda, existeixen alguns factors intrínsecs i generalitzats en aquesta professió – en el terreny de les creences irracionals – que poden suposar un element addicional emocionalment negatiu. Així, la percepció negativa – exageradament negativa – de la tasca a realitzar com a causa, "per se", d'estrès. Sens dubte, hi ha altres cognicions personals o generalitzades, específiques d'aquests entorns professionals que poden actuar com a desestabilitzadors emocionals.

Tot plegat conforma unes característiques que s'han de conèixer. També, hem de conèixer les causes generals de com funciona la nostra emocionalitat – la de tots els éssers humans – si pretenem aconseguir un canvi, una millora. Veiem una pinzellada de les bases teòriques.

RELAXACIÓ

Jacobson i Schultz van ser els pioners en veure l'enorme importància que la tensió i els estats emocionals en general tenien, no només en el benestar emocional sino, també, en el benestar físic. Van ser els pioners en l'estudi i desenvolupament de tècniques de relaxació com a eines fonamentals d'autocontrol emocional. L'estrès, l'ansietat i la tensió són perjudicials en la nostra societat, tant pel que fa als adults com per als nens. La tensió exerceix un efecte negatiu sobre les nostres vides fent-nos mal físicament i mentalment, redueix la capacitat per a disfrutar i d'adaptar-nos a la vida. En la literatura científica hi ha clara evidència de que la gent pot aprendre a reduir els seus nivells de tensió per mitjà de la relaxació, fins i tot encara que els esdeveniments de la vida que produeixen l'estrès hi siguin

presents.

La referència a les tècniques de relaxació ve al cas per ser un dels primers intents de la psicologia moderna de trobar estratègies per a la millora dels estats emocionals de les persones. De fet aquesta ha estat una font de preocupació i interès al llarg de tota la història de la humanitat. Sense anar més lluny, fa uns mil·lions d'anys un orador romà enomenat Epictet deia coses com que "l'home no es veu distorsionat pels esdeveniments, ho és per la visió que d'ells té", o "la vida és com és, no facis invents: no esperis, accepta". Pensaments com aquests, tan encertats, no es mereixien estar tants anys ensopits en el llarg silenci de la història. En tot cas, aquí estem.

HABILITATS SOCIALS I ASSERTIVITAT

Als anys setanta-vuitanta una sèrie de psicòlegs van definir i demostrar la importància de l'adquisició i entrenament del que des deleshores s'han enomenat habilitats socials. Citant a J.A. Kelly podem definir les habilitats socials com aquelles conductes apreses que posem en joc les persones en situacions interpersonals per a obtenir o mantenir reforçament de l'ambient. Sense cap mena de dubte, l'entrenament de l'assertivitat és la forma d'entrenament de les habilitats socials que més atenció ha rebut tant pel que fa a la investigació aplicada com a la pràctica clínica. D'entre les nombroses definicions, per assertivitat sol entendre's l'habilitat d'un individu per transmetre a altres persones les seves postures, opinions, creences o sentiments de manera eficaç i sense sentir-se incòmode. **L'assertivitat és l'habilitat d'expressar els propis sentiments, de la forma adequada, en el moment oportú, sabent defensar els propis drets, respectant els dels altres, tenint un mínim d'autocontrol emocional.** Quan parlem de "la forma adequada" fem referència a dirigir el missatge amb unes apropiades habilitats de comunicació, tant verbals com no verbals. I quan fem esment dels drets personals ens referim al fet que tothom té:

- dret a tenir les seves opinions i a canviar d'opinió
- dret a prendre decisions
- dret a cometre errors, a equivocar-nos
- dret a ser tractat amb respecte
- dret a expressar els nostres sentiments
- dret a dir "no" i no, per això, sentir-nos culpables
- dret a tenir temps per a pensar
- dret a demanar informació
- dret a sentir-nos bé amb nosaltres mateixos
- dret a poder reclamar els nostres drets
- dret a ser com som. Perquè **tothom té dret a ser com és.**

Per a una correcta interacció, en tota convivència, és del tot necessària la presència i pràctica d'uns valors com són el respecte, la tolerància, l'empatia i l'honestitat.

Sovint, en les relacions humanes aquests valors brillen per la seva absència. El respecte a les altres persones i als seus drets. La tolerància d'acceptar que tothom té dret a ser com és. L'empatia o habilitat-sensibilitat de tenir present els sentiments dels altres. L'honestedat, el joc net, per afavorir la necessària confiança.

TÈCNiques CONDUCTUALS

Sens dubte, és del tot difícil tenir una percepció mínimament satisfactòria de nosaltres mateixos o de la nostra vida sense uns objectius realistes i positius. És possible percebre el temps com una sèrie de decisions, petites i grans, que van modificant i conformant, poc a poc, la nostra vida. Les decisions preses que no resulten encertades creen frustració, estrès i fan disminuir l'autoestima. Això, sol traduir-se en els sis símptomes típics de la falta d'administració del temps:

- 1.- Precipitació
- 2.- Vacil·lació crònica entre alternatives desagradables
- 3.- Cansament o apatia després d'hores d'activitat no productiva
- 4.- Incompliment constant de compromisos
- 5.- Sensació d'estar desbordat per les demandes i les petites coses
- 6.- Sensació de, sovint, haver de fer el que no es desitja

Les tècniques per a l'administració del temps, per alliberar-nos d'aquests sis símptomes, han estat desenvolupades per especialistes en administració d'empreses i experts que es dediquen a ensenyar a persones ocupades com han de racionalitzar el seu temps i les seves vides. Alan Laktion, autor de **Com exercir control sobre el seu temps i la seva vida** ha estat un dels pioners en aquestes tècniques. De fet, molts terapeutes, com Harold Greenwald (**Direct Decision Therapy**), han contribuït també a la teoria de l'administració del temps, desenvolupant tècniques dedicades a afrontar i clarificar la presa de decisions.

Tots els mètodes sobre aquest tema tenen en comú tres punts:

- 1.- És possible establir prioritats que posin de relleu les tasques més importants i permetin prendre les decisions en base a l'importància
- 2.- És possible guanyar temps fent un horari realista i eliminant les tasques de menys prioritat
- 3.- És possible aprendre a prendre decisions bàsiques

TÈCNiques CONITIVES

La tècnica d'aturada del pensament té els seus inicis en l'obra de Bain **El control del pensament en la vida quotidiana**, llibre que va ser presentat l'any 1.928. Posteriorment, a les acaballes dels cinquanta, el treball iniciat per Bain va ser seguit pel psicòleg nord-americà Wolpe. Però, va ser a partir dels treballs d'Albert Ellis, que l'any 1.961 va presentar la seva **Guía per a una vida racional**, i molt especialment d'Aaron Beck amb la seva **Teràpia cognitiva de la depressió** (1.979) que es va demostrar la relació entre les *cognicions* i els *sentiments* i *emocions*. Des deleshores, nombroses tècniques i estratègies cognitives s'han desenvolupat per aconseguir un millor autocontrol emocional i conductual. L'entrenament i pràctica en habilitats cognitives s'ha demostrat sobradament eficaç en reduir la freqüència i intensitat de l'ansietat interpersonal i general, la depressió, còlera crònica, el perfeccionisme compulsiu i altres emocions negatives. **L'aturada de pensament, la teràpia racional-emotiva i la reestructuració cognitiva** són les tècniques cognitives per excel·lència.

Beck i Ellis descriuen quinze diferents causes dels pensaments deformats:

- . pensament polaritzat
- . sobregeneralització
- . interpretació del pensament
- . visió catastròfica
- . personalització
- . els hauria
- . filtratge
- . fal·làcies de control
- . fal·làcia de justícia
- . raonament emocional
- . fal·làcia del canvi
- . etiquetes globals
- . culpabilitat
- . tenir raó
- . fal·làcia de la recompensa divina.

Per altra banda, Albert Ellis enomena algunes **idees irracionals bàsiques** que s'aparten totalment de la realitat:

- 1.- Per un adult, existeix una necessitat absoluta d'estima i aprovació

de tothom.

2.- Cal ser indefectiblement competent i quasi perfecte en tot el que es fa.

3.- Certes persones són dolentes, vils i perverses i haurien de ser castigades.

4.- És horrible quan les persones i les coses no són com un voldria que fossin.

5.-Els esdeveniments externs són la causa de la major part de les desgràcies de la humanitat.

6.- Hem de sentir por o ansietat davant qualsevol cosa desconeguda.

7.- És més fàcil evitar els problemes i les responsabilitats de la vida que fer-les front.

8.- És necessari creure amb alguna cosa més gran i més fort que un mateix.

9.- El passat té molt a veure en la determinació del present.

10.- La felicitat augmenta amb la inactivitat, la passivitat i l'oci indefinit.

DESENVOLUPAMENT DE TÈCNiques D'AFRONTAMENT

El desenvolupament de **tècniques d'afrontament** permet aprendre a relaxar l'ansietat i les reaccions davant l'estrès. Proporciona una més gran capacitat d'autocontrol en les situacions particulars que habitualment provoquen estrès. Els procediments bàsics d'aquestes tècniques van ser formulats per Marvin Goldfried al 1973 i per Suinn i Richardson al 1971, com resultat del treball de Wolpe en la relaxació muscular profunda i la desensibilització sistemàtica. Més tard van ser exteses per Meichenbaum i Cameron al 1974, en un programa que van enomenar "**Inoculació d'estrès**". Les tècniques d'afrontament permeten la representació mental d'aquells fets de la vida real que són distorsionants per cadascú. Així, cal aprendre a relaxar-se davant d'aquestes imatges i preparar-se per a la posterior relaxació davant les situacions reals, al temps que es pensen frases d'afrontament positiu.

L'APLICACIÓ TERAPÈUTICA EN PSICOPATOLOGIA

Des de la perspectiva de la psicopatologia, sabem d'estudis que demostren l'eficàcia terapèutica d'adquirir i disposar de certs recursos i estratègies conductuals, cognitives i emocionals. La recerca clínica, així com la pràctica assistencial posen de manifest – tant en la població adulta com la infanto-juvenil – la utilitat de **l'aprenentatge, entrenament i pràctica de diverses habilitats emocionals, socials, cognitives i conductuals**, en pacients amb certs tipus de trastorns psicopatològics. Com a mostra, i pel que fa a poblacions infantils i

adolescents, i en relació als trastorns d'ansietat hi ha estudis que fan referència a millores utilitzant una o diverses d'aquestes tècniques (Straus, 1988; Kennedy, 1986; Ollendick i Francis, 1988; Meichenbaum, 1985). En relació als trastorns del comportament perturbador, també trobem referències (Hawkins i cols., 1989; Kendall, 1991; Pepler i Rubin, 1991; Arnold i Forehand, 1978; Michelson i cols., 1983; Dodge i Frame, 1982; Ladd, 1981; Burstein i cols., 1980). També es refereixen resultats positius en el tractament dels trastorn de l'estat d'ànim, mitjançant alguna o més d'aquestes tècniques (Peterson i Seligman, 1984; Seligman i Peterson, 1986; Reynolds i Coats, 1986; Lewinsohn i cols., 1986): Hi ha referents de millores en altres trastorns infanto-juvenils, però ens limitem a aquests per ser els més freqüents.

Més nombrosos són els estudis aplicats a població adulta. També com a mostra, i en relació als trastorns de l'estat d'ànim (Blaney, 1977; Hollon i Beck, 1979; Thase i cols., 1992; Rosen, 1997; Becker, Heimberg i Bellack, 1987; Hautzinger, Stark i Treiber, 1992; Freeman i Oster, 1997), refereixen millores dels pacients entrenats en algun tipus d'aquestes habilitats. Quant als trastorns d'ansietat (Caballo, 1993; Del Greco, 1983; Turner, Beidel i Cooley, 1994; Scholing i cols., 1996; Öst, 1988), o en treballs amb població delinqüent (Akers, 1976; Kazdin, 1985), també es troben millores significatives. Tanmateix, hi ha estudis de l'eficàcia de l'entrenament amb subjectes amb diagnòstic d'esquizofrènia (Lieberman, 1985)

L'OBJECTIU UNIVERSAL

Quan parlem d'eficàcia terapèutica i millora de la salut mental, estem fent referència a disposar d'una bona educació emocional i d'un adequat control de l'estrès. Estem parlant de l'objectiu que perseguim tots els éssers humans i amb motiu del qual solem prendre les nostres decisions: incertadament o no, és un altre qüestió.

La **felicitat** pot considerar-se com un *estat mental* que proporciona *sensacions plaenteres* i que modula de manera agradable i positiva la recepció i *la interpretació* dels impulsos rebuts del medi ambient, de la pròpia memòria, o dels propis receptors corporals. La recerca de la felicitat és un dels drets bàsics dels éssers humans. És la motivació que dirigeix la major part de les nostres accions, i és una font de plaer personal quan s'aconsegueix. La sensació de felicitat té elements de recepció sensorial, interpretació, percepció conscient i expressió conductual. Així, doncs, a *ser més feliç* es pot aprendre, al igual que a *ser graciós* o a *ser lladre*. Les persones som allò que practiquem: el que fem, el que pensem i el que sentim. Tots desitjem sentir-nos bé; això és universal, personal i intransferible. I sentir-nos bé vol dir amb nosaltres mateixos.

Per aconseguir *ser més feliç*, per sentir-se bé amb un mateix, cal disposar d'una alta **autoestima**, d'un bon **autocontrol** tant conductual com emocional, d'un **estil cognitiu** positiu i no negatiu i una bona **relació amb els altres**. Sens dubte, aquests objectius es poden obtenir i millorar en un *continuum* sense fi, doncs, la perfecció és infinita.

Però, si volem *ser* millors com explicadors d'acudits, sabem que ens hem de comprar uns llibres, aprendre els acudits de memòria, practicar davant del mirall, i en fi, no perdre oportunitat de practicar al llarg de la vida quotidiana. Si volguéssim *ser* lladres ens caldria practicar la motricitat fina i gruixida, aprendre a despistar al personal, i d'altres habilitats que ens podem imaginar. Per *ser* més feliç, per

disposar d'una bona educació emocional, d'una adequada salut mental, per fer front a les pressions internes i externes i poder evitar es converteixin en estrès, necessitem millorar l'autoestima, l'autocontrol, l'estil cognitiu i les relacions amb els altres.

Autoestima

L'autoestima és la forma en que un es percep i es sent a sí mateix. Implica desenvolupar la pròpia confiança i el respecte per un mateix. Millorar en aquest aspecte implica, entre d'altres coses, marcar-se uns objectius prioritzats i realistes, aprendre una forma òptima de resoldre problemes i de prendre decisions. És a dir, aconseguir que la vida que hem decidit fer nostre ens funcioni. També, per disposar d'una bona autoestima és del tot necessari tenir una positiva imatge d'un mateix i consciència dels aspectes positius de la pròpia vida i del moment present. Sens dubte, els altres aspectes, és a dir, l'autocontrol, l'estil cognitiu i les relacions amb els altres, tenen una important i decisiva rellevància en la formació de l'autoestima.

Autocontrol

Entenem com autocontrol conductual aquella habilitat que ens permet de portar i dirigir la nostre conducta cap a on desitgem. Estudiar, si el que volem és ser estudiants, és un bon exemple del que l'autocontrol de conducta significa. La seva millora implica aprendre a aturar-se i pensar abans d'actuar. Pensar i avaluar les conseqüències de les nostres decisions. I, més concretament, de decidir en funció de les conseqüències més convenients en cada moment segons que ens porten a sentir-nos més satisfets. I no sempre coincideixen amb les que més ens agraden o atrauen. En aquest sentit el sentiment de *satisfacció* personal ha d'actuar com a brújula del nostre comportament.

Estil cognitiu

Sens dubte, el que les persones sentim, les nostres emocions i sentiments, no podem -o no sabem- canviar-les per decret. És necessari desitjar sentir-se bé, però no és suficient!. Ara bé, *tot el que sentim* depèn del que pensem, del que cognicionem, tant si ho fem de forma voluntària i conscient, com si és de forma absolutament involuntària i inconscient. No podem sentir por de res, o d'allò que desconeixem, o estar enamorats de ningú, de res. Però, sí que podem aprendre a cognicionar d'una manera més objectiva, realista i positiva. Per posar un exemple, quan ens sentim colèrics i perdem el control, sovint passats uns minuts, unes hores o, en alguns casos, uns dies, veiem que la nostre reacció va ser excessiva en relació als fets succeïts. Solem avaluar com "insoportable" o "horrorós" allò que no ens ha agradat o no ha estat del nostre gust. I això ens ha fet perdre el control emocional. Temps després, quan revaluem, som capaços de adonar-nos de que era "soportable", que ho hem soportat i que horroroses són les guerres o els terratremols, però no els esdeveniments de la vida quotidiana. L'aprendre a pensar i avaluar els esdeveniments o els comportaments aliens o propis de forma proporcional, objectiva i positiva, és el principi imprescindible per disposar d'un bon autocontrol emocional i d'una més alta autoestima.

Habilitats d'interacció

L'autoestima depèn, en gran mesura, de que disposem d'unes adequades habilitats d'interacció, és a dir, aprendre i practicar l'assertivitat, habilitats de comunicació, defensa i respecte dels drets personals, habilitats de negociació i dels valors de

respecte, tolerància, empatia i honestedat..

El fet de poder millorar la possibilitat d'influir en els esdeveniments, en el comportament dels altres, amb una més alta eficàcia, és un element de vital importància en la consecució d'un més adequat estat de satisfacció personal. No som, ni estem, ni tenim perquè sentir-nos impotents a l'hora d'expressar el que sentim, pensem, opinem o desitjem. Cal aprendre i practicar una forma eficaç de relacionar-nos amb els altres.

Relaxació

Per altra banda, l'aprenentatge i pràctica d'alguna tècnica de relaxació –som allò que practiquem!- és un eina de reconeguda eficàcia com a tècnica d'autocontrol emocional. És important recordar que el fet d'estar - i amb la pràctica de *ser* - relaxat, vol dir l'absència - o una menor presència - de tota emoció negativa.

BIBLIOGRAFIA

BECK, A.T., RUSH, A.J., SHAW, B.F. i EMERY, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Ed. Desclee de Brouwer.

BECKER, R.E., HEIMBERG, R.G. i BELLACK, A.S. (1987). *Social skills training treatment for depression*. New York: Pergamon.

CABALLO, V.E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI

CAUTELA, J.R. i GRODEN, J. (1985). *Técnicas de relajación*. Barcelona: Ed. Martínez-Roca.

DAVIS, M., MCKAY, M. i ESHELMAN, E.R. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Ed. Martínez-Roca.

ELLIS, A. (1986) . *Terapia racional-emotiva*. Bilbao: Ed. Desclee de Brouwer.
GOLEMAN, D. (1998). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Ed. Kairós..

KELLY, J.A. (1987). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: Ed. Desclee de Brouwer.

MCKAY, M., DAVIS, M. i FANNING, P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona: Ed. Martínez-Roca.

MCKAY, M. i FANNING, P. (1991). *Autoestima: evaluación y mejora*. Barcelona: Ed. Martínez-Roca.

MEICHENBAUM, D: (1985). Self-instructional training. A A.S. Bellack i M. Hersen (dirs.). *Dictionary of behavior therapy techniques*. New York: Pergamon Press.

MEICHENBAUM, D. (1987). *Manual de inoculación de estrés*. Barcelona: Ed. Martínez-Roca.

ÖST, L.G. (1988). Applied relaxation versus progressive relaxation in the treatment

of panic disorder. *Behavior Research and Therapy*, 26: 13-22.

PEIRÓ, J.M. i SALVADOR, A. (1993). *Control del estrés laboral*. Madrid: Ed. Eudema.

PITHERS, R.T. (1995). Teacher stress research: problems and progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65: 387-392.

ROSEN, G.M. (1977). *The relaxation response*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

TALLER

Hi ha força evidència de les ventatges de l'aprenentatge i pràctica de certes estratègies cognitives i conductuals per a la millora de l'autoestima, de l'autocontrol –tant de la conducta com emocional- de l'estil cognitiu i de les relacions interpersonals. Sabem que els essers humans interioritzem tot allò que practiquem. És, per tant, de rellevant importància, pel desenvolupament personal, l'entrenament en aquestes estratègies.

En aquest taller es realitzaran pràctiques de tècniques de relaxació, d'habilitats socials –entre d'altres defensa dels propis drets, o fer i rebre compliments- d'habilitats de comunicació i asserció, d'empatia, d'habilitats cognitives –com la pràctica de pensaments positius, d'aturar pensaments negatius, d'afrontament i d'inoculació de l'estrès- i d'habilitats de negociació.