

DIRECTRICES PARA LA CREACIÓN DE UN GAT (GRUPO ABIERTO TERAPÉUTICO) DE NUEVAPSIQUIATRÍA.

¿Qué es y qué NO es un GAT?

Ante todo poner en claro que es lo que pretendemos. Las confusiones iniciales son muy difíciles de quitar.

- El objetivo fundamental de la psiquiatría estándar consiste en esconder los síntomas que inquietan al entorno del afectado.
- Los objetivos fundamentales de NuevaPsiquiatría son tres:
 - En primer lugar, *empoderar al afectado y a su entorno inmediato* de modo que puedan manejar mejor las dificultades a las que se enfrentan. Comprenderse mejor para actuar con una visión más amplia.
 - A más largo plazo, transformar el actual modelo de la psiquiatría para que en lugar de *contener y aislar* los problemas, los aborde en su conjunto y en su profundidad.
 - Demoler la mayor parte del actual macro-edificio psiquiátrico, dejando sólo lo estrictamente necesario.
- No somos el psiquiatra versión 2.0, *no sustituimos* a los psiquiatras. Somos *otra cosa*. No *quitamos* medicación. Informamos y ayudamos a empoderar al usuario para que negocie y pacte con su psiquiatra un tratamiento más adecuado. O para que cambie de psiquiatra si no está satisfecho con sus servicios.
- Buena parte de los problemas de los afectados por un trastorno psiquiátrico provienen de los falsos remedios que se les aplican:
 - Medicación abusiva.
 - Anulación de la persona (“eres un enfermo”, “lo tuyo no tiene cura”, “estas cosas que dices son únicamente fruto de tu enfermedad”, etc.).
 - El aislamiento social que comporta -de por sí- el diagnóstico psiquiátrico.
- Buena parte de las soluciones que los participantes encuentran en un GAT provienen de encontrar un espacio donde poder expresarse en real libertad y poder escuchar puntos de vista *diversos* desde un respeto profundo. En síntesis, adquieren una visión diferente y menos peyorativa de su proceso mental que la transmitida por la psiquiatría oficial.
- NuevaPsiquiatría es una entidad sin afán de lucro. Todas sus actividades son gratuitas y la asociación tampoco le paga nada a nadie. La cuota de 60€ al año (5€ al mes) sirve para evitar socios sin interés real y para sufragar gastos comunes (seguro de responsabilidad civil y algunos gastos de difusión). Para casos extremos se pueden solicitar facilidades de pago.

- Cuando alguno de los integrantes del grupo ejerza un trabajo (en el área psi) susceptible de ser *vendido* a los demás integrantes deberá *separar muy claramente* su actividad profesional y su labor en NuevaPsiquiatría.
- Toda la información que se comparte en los GATs es privada y sólo puede usarse dentro del GAT.
- El único '*mando*', es el del coordinador, quien gestiona los turnos de palabra, a veces proponiendo temas o, si fuera el caso, evitando la dispersión y reconduciendo el diálogo. Se encarga también de las tareas administrativas y es el contacto con el Delegado de Zona.

¿A qué se parece un GAT?

A semejanza de los GAM (Grupos de Apoyo Mutuo), un GAT es un espacio donde se reúnen personas para tratar temas de su interés en una relación *estrictamente horizontal*.

A diferencia de los GAM, donde se requiere homogeneidad de los participantes, en los GAT se comparte el mismo *interés* pero no la misma situación. En un GAT participan: afectados en 1^{er} grado (expertos en primera persona), afectados en 2^o grado (familiares), afectados en 3^{er} grado (psiquiatras, psicólogos, psicoterapéutas, enfermeros..), y también afectados en 4^o grado: personas sensibilizadas e interesadas en el tema, sin vinculación directa con la psiquiatría.

¿Cómo funciona la reunión de un GAT?

- Los encuentros tienen siempre una duración predefinida, aunque ocasionalmente pueda permitirse una cierta flexibilidad por las circunstancias. Debe haber tiempo suficiente para que todos tengan ocasión de hablar pero no debe extenderse a conversaciones desprovistas de *interés general* o de temas carentes de valor (no convertirse en simple tertulia).
- Una hora y media parece ser un tiempo adecuado para la mayoría de grupos. Quizá algo menos si el grupo es pequeño, quizá algo más si el grupo es muy grande (en este caso debería ir pensándose en hacer dos grupos).
- Los nuevos participantes, un rato antes de iniciar la reunión e incorporarse al GAT, reciben una acogida por parte del coordinador quien les informa de qué es NP y cómo funciona el grupo. Es imprescindible el compromiso de respeto a todos los demás, así como de confidencialidad en todo lo que comparta dentro del grupo.
- Para iniciar la reunión resulta útil centrar la atención de los participantes con un pequeño ejercicio de respiración o un minuto de silencio.
- Primero se atienden las cuestiones candentes. Si alguien experimenta una situación que le provoca fuerte tensión o sufrimiento, se trata en primer lugar. Si son varios, se hacen turnos (todo el mundo en algún momento debería narrar cuál es su situación y cuál es su interés en el grupo: qué pretende él/ella personalmente).
- Cuando no hay más temas candentes el coordinador expone un tema que considere de interés para el grupo. Esto lo puede decidir en el momento

sugiriendo dos o tres temas y que el grupo elija o, mejor aún, tenerlo elegido a partir de conversaciones anteriores.

- No en todos los grupos se funciona igual, pero una dinámica que está dando buenos resultados es la “práctica reflexiva” (relacionada con el exitoso modelo finlandés del ‘diálogo abierto’ y también con el teatro-forum de Augusto Boal).
- La persona que quiere exponer su conflicto (algún problema concreto, no una problemática general) elige UN interlocutor y dispone de diez minutos para hacerle una descripción del problema. Este interlocutor NO comenta nada, simplemente asiente o pide alguna aclaración si algo no se entiende bien. El resto del auditorio está callado.
- Pasado el tiempo (10’) cambian los papeles. La persona que ha hablado se calla y los demás comentan entre ellos los aspectos que más les han llamado la atención o que les han resonado (sin dirigirse NUNCA a quien ha hecho la exposición). También se preguntan o sugieren entre ellos formas alternativas de afrontar el conflicto en base a la propia experiencia en casos similares. Disponen de hasta quince minutos para este ejercicio reflexivo.
- Pasado el tiempo se pasa al siguiente caso o tema. En el caso de un tema general, no de un conflicto particular, la mecánica es la misma pero todos participan en la reflexión.
- Es función del coordinador centrar el tema. Evitar perder tiempo y energías especulando o moralizando sobre lo que otros deberían hacer.

¿Cómo se inicia un GAT?

- Un GAT puede empezar en el momento en que, al menos, cuatro personas están dispuestas a participar en él y una de ellas a ser el coordinador.
- Deberán conseguirse un local para las reuniones (generalmente un local cedido por un ayuntamiento u otro organismo público) y acordar el día y hora de reunión. Los encuentros se celebran semanalmente aunque a veces (por estar aún verde el grupo) se hagan quincenales.
- En las primeras reuniones (previo acuerdo de día y hora) el propio fundador, Javier Álvarez, participará vía Skype para ayudar a con la puesta en marcha. También se puede contar con el apoyo ocasional de algún otro coordinador (siempre vía Skype) hasta que el grupo alcance su propia dinámica.
- Para más información sobre “como iniciar un GAT”, enviar un e-mail a: info@nuevapsiquiatria.es