



Conviure amb la depressió
Fidel Masreal

l'entrevista

"La depressió és una democràcia que ens afecta a tots"

Fidel Masreal, llicenciat en Ciències de la Informació, es va incorporar recentment a la redacció d'*El Periódico* a Madrid. Ha estat director de política de la SER a Catalunya, redactor de política del programa *Els matins de TV3* i professor de Periodisme polític a la Universitat Ramon Llull. Ara compta, a més, amb la publicació del seu propi llibre, ***Conviure amb la depressió***, una obra que trenca amb els tabús sobre aquesta malaltia a través del testimoni de persones que expliquen en primera persona com van afrontar la depressió. Amb aquesta obra Masreal pretén demostrar la importància dels familiars en la teràpia de la depressió.

Què és el que el va motivar a escriure l'obra *Conviure amb la depressió*?

La depressió de la meua mare em va provocar un munt d'emocions molt profundes i a vegades contradictòries: dolor, impotència, ràbia, desconeixement, dubtes... I vaig veure, en la sala d'espera de la clínica on estava ingressada, que d'altres familiars s'expressaven també en aquests termes respecte als malalts i malaltes. Llavors vaig sentir que calia fer quelcom per donar visibilitat a aquest dolor i a aquestes mancances.

Quina és la tesi principal que persegueix el llibre?

Exigir-nos a tots plegats una altra mirada cap a les malalties mentals. Abandonar la fastigosa condescendència i la injustificable por; exigir al servei públic de salut que no només proclami, sinó que executi mesures per millorar les gravíssimes mancances dels malalts de depressió i les seves famílies. I, sobretot, posar l'accent en la necessitat de situar l'entorn familiar com a aliat terapèutic en la lluita contra aquests trastorns, dotant-los d'informació, de suport, d'eines, de psicoeducació, de protagonisme i de responsabilitat.

Al llibre s'exposen casos de depressió de persones conegudes que l'han viscuda de prop. Quin cas el va sorprendre més? Sincerament, els casos de persones públiques que apareixen al llibre són sobretot un mecanisme per cridar l'atenció social perquè, per desgràcia, tot sovint ha de ser mitjançant cares públiques que tots plegats reaccionem davant les injustícies o les necessitats dels altres. A mi em va omplir el testimoni de persones humils i lluitadores, valentes i

admirables, tant o més que la vivència dels "famosos", a qui agraeixo molt el seu testimoni perquè demostren que la depressió és una democràcia que ens afecta a tots.

El llibre aplega informació sobre les causes, els tractaments i l'evolució de la malaltia. Quina va ser la part més difícil a l'hora d'escriure'l?

Trobar el punt d'equilibri just entre la divulgació científica rigorosa -lluny dels tan negatius llibres de solucions miraculoses- i, d'altra banda, una visió prou oberta per poder encabir els diferents punts de vista de professionals de la psiquiatria, de la psicologia, de la neurologia..., que enfoquen el problema des d'angles d'investigació diferents, però tot sovint complementaris.

És un llibre d'autoajuda?

Si entenem per autoajuda una recepta fàcil de les que per desgràcia tant sovintegen a les llibreries, no ho és ni vol ser-ho. Al contrari, formulo una crítica severa contra l'efecte contraproductiu que poden produir certes fórmules pseudocientífiques respecte a una malaltia, la depressió, que és molt seriosa i es mereix de tots un respecte, i una actitud divulgativa, escoltant els metges que porten investigant-la des d'Hipòcrates. Ara, si per autoajuda entenem una combinació de testimoni directe i de pedagogia, de vivència humana i de descripció científica, de reflexió sobre les emocions i, alhora, de crítica severa a les deficiències de la salut mental, doncs sí, és d'autoajuda.

Creu que actualment els metges especialistes tenen en compte els familiars dels pacients amb

depressió com a teràpia per a aquesta malaltia?

Molt poc, depèn de la sensibilitat de cada facultatiu. Insisteixo a fer una crida als metges perquè els malalts ens considerin un aliat terapèutic, ens dediquin temps i explicacions, ens corresponsabilitzin. Sense la lluita conjunta del metge, el malalt, l'entorn i la societat, la depressió és molt difícil de vèncer. Els metges han d'entendre que la impotència d'un familiar que conviu dia a dia, hora a hora, amb la cruel depressió, necessita suports, necessita pautes d'actuació. Per desgràcia, la falta de temps a les consultes, sobretot d'Atenció Primària, fa que el malalt surti desatès o, senzillament, no diagnosticat, i el familiar arribi a casa encara amb més incerteses.

Es pot aprendre a conviure amb aquesta malaltia?

És molt difícil, i tot i que el projecte *Conviure amb la depressió* és una crida a admirar i a aprendre dels que han passat per la depressió i han revisat la seva vida interior i psicològica, i malgrat que el missatge és d'esperança, de lluita i de coneixement de la naturalesa de la malaltia, encara es fa difícil, en cada recaiguda, en cada llàgrima, en cada silenci impotent, saber què fer, què dir i no rendir-se. Es fa difícil però qui hagi viscut l'experiència, sap que d'això se'n surt i s'aprecia l'amor i la vida d'una altra manera amb la persona que ha patit.

Quines mancances existeixen al sistema sanitari pel que fa al tractament d'aquesta patologia?

Manca de metges especialitzats; un percentatge de diagnòstics encara absolutament insuficient; un tractament excessivament basat en la pastilla i no alhora amb la paraula; desatenció als familiars; falta de centres de dia o de programes de psicoeducació; manca de temps per a les consultes, que provoca que qui es vulgui sentir ben atès i amb suport psicològic hagi de recórrer a endeutar-se per pagar-se un tractament privat. Falta posar en pràctica i amb els diners suficients el Pla Integral de Salut Mental... Falta tot sovint una major sensibilitat humana per part del metge que atén el malalt i el seu entorn familiar.