

El Diacrític | | Actualitzat el 31/08/2021 a les 12:58

## La malaltia, un any després

*Raquel Coma Roura escriu, un any després de la publicació de l'article 'La malaltia', sobre el procés de recuperació de la depressió | «Un any després t'adones que tot ha servit per fer un creixement personal, t'adones que malgrat no tenir-ho clar, en surts reforçada»*



Raquel Coma Roura: «Amb la perspectiva del temps i dels diferents colors que tenen els dies tot es veu diferent». | Giuseppe Patriarchi a Unsplash

Així és com una sol parlar d'ella, la malaltia. Aquesta, però, té un nom concret i molt descriptiu: depressió. Tristesa, dolor, anorèxia, plors, insomni, pensaments negatius, desànim, nerviosisme. Incapacitat per viure el dia a dia amb certa normalitat. Falta d'atenció i apatia. Molta apatia.

D'aquesta manera és com descrivia i descriu tot el procés viscut. Ara, però, amb la perspectiva del temps i dels diferents colors que tenen els dies tot es veu diferent. Després d'un any d'aquest petit escrit puc dir que estic agraïda, molt agraïda de tot el que he viscut.

Vius amb olors i colors diferents dels que comparties durant tot el procés i molt probablement previ al trencament de vida que vas tenir.

Un any després t'adones que tot ha servit per fer un creixement personal, t'adones que malgrat no tenir-ho clar, en surts reforçada. T'adones que la vida et regala minuts i que aquests són de diferents colors. T'adones que haves de passar per aquest camí tan dolorós per valorar que has decidit viure.

Sovint penso els moments de fosc pels quals travesses i desitges deixar de patir, sovint recordo què és el que em va portar a decidir viure i enganxar-me en aquest camí. Sovint recordo

els dies dolorosos que vaig viure, com també sovint penso en tots els que van estar i encara estan al meu costat. Perquè si, quan has passat per una malaltia mental mai tornes a ser la mateixa. Els del teu costat agafen el protagonisme de ser els teus protectors, agafen el paper de sempre estar pendent... És bonic, però alhora et pot ofegar.

Un any després saps que estàs recuperada, saps, però, que tens el perill de recaure i saps que has de buscar constantment mecanismes de protecció per tal que ella, la malaltia, no vulgui tornar a entrar a casa teva. Tanmateix, saps que si recaus te'n pots sortir, saps que la vida és bonica i que segur que et donarà una altra oportunitat.

I escric, escric per tal que els que estan com jo sàpiguen que SÍ, que es pot sortir de la foscor. Aquesta foscor de què una mateixa no en té la responsabilitat, aquesta foscor que la depressió et regala perquè creu que ets valenta per sortir-ne.

I escric, escric per tal de seguir agraint a les meves quatre germanes i els meus tres germans el seu incondicional amor cap a mi. Agraïment a les quatre íntimes que caminen al meu costat. Agraïments als meus fills que són el meu amor etern. Agraïment al pare que em va deixar estar al seu costat en els seus últims dies, ell em deia «quina sort que estiguis bé, ara puc estar tranquil». Agraïment als meus àngels del cel que sempre estan amb mi. I com no, agraïment al Santi i la Lola, que són un pilar imprescindible.

I escric per tots vosaltres, perquè tal com deia fa un any tot el dolor que vius és contrarestat per una empatia preciosa que, en lloc de jutjar-te, t'acompanya.

Sé que puc recaure i llegint-me sabré que, deixant-me ajudar, podré tornar a alçar-me.