

El Diacrític | | Actualitzat el 30/09/2020 a les 14:42

La malaltia

Raquel Coma Roura comparteix en aquest article les sensacions viscudes arrel d'una depressió | «Tot el dolor que vius és contrarestat per una empatia preciosa, que enlloc de jutjar-te t'acompanya»



«Sé que puc tornar a recaure i llegint-me sabré que, deixant-me ajudar, podré tornar a alçar-me» | Leah Kelley

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.

Així és tal i com he viscut i conviscut durant mesos. Uns mesos que m'han fet estar apartada del món laboral i, d'alguna manera, del meu propi món. Apartada, tot i que en cap moment he estat sola. Perquè, malgrat tot el patiment, sóc conscient de la sort que he tingut. En tot moment he estat acompanyada i protegida per les meves quatre germanes i tres germans. Pel meu pare que, malgrat el seu delicat estat de salut, sempre ha trobat l'energia necessària per compartir-la amb mi. Conversant amb ell he après a prendre perspectiva. En Toni, i els nostres dos fills, en Gil i en Pol, m'han aportat la confiança que jo havia perdut. Han estat al meu costat de manera incondicional. També he pogut recolzar-me amb la Meri, la Sandra i l'Anna, amigues que m'han donat la mà mentre transitava per aquests camins entristits. És emocionant tancar els ulls i veure que d'aquests mesos tan obscurs, l'amor d'aquelles persones que estimes i t'estimen, era més clar que mai.

També he necessitat l'ajuda de d'una psicòloga, la Lola, i un psiquiatre, en Santi, que han format un equip imprescindible per la recuperació que ara sento més a prop que mai.

No saps ni com, tota la vida et trontolla. Mires enrere, i només et surt plorar. Mires endavant, i només vols parar. Deixar de patir. Poc a poc vas percebent com aquella balança interior que ens ajuda a caminar, es desequilibra fins a fer-te caure. I com més ho perceps, més trontolles i més vegades caus. I menys pots alçar-te. Fins que sents la necessitat vital d'aturar-te i escoltar-te. D'omplir-te, de nou, i viure plenament aquest preciós regal que en diem vida. «El teu lloc només tu pots omplir-lo», escrivia Miquel Martí i Pol, però necessites molta ajuda per poder-ho fer.

Així que t'atures i t'escoltes. I, sobretot, et fan escoltar. Professionals i persones estimades t'ajuden a seguir un tractament, unes pautes, per omplir-te el buit dels darrers mesos. T'ajuden a aixecar-te cada dia. Et fan vestir, menjar i dormir. I tot i ser un procés dolorós, per una mateixa però també molt per l'entorn, víctima de la teva tristesa i apatia, sents com et continuen estimant. Tot el dolor que vius és contrarestat per una empatia preciosa, que enlloc de jutjar-te t'acompanya. Reflexiones sobre el temps, i com el sistema econòmic l'ha convertit en una mena de pressió constant enlloc de fer-ne espai pel creixement i desenvolupament humà, personal i col·lectiu. I et sents molt dependent i, alhora, això t'humanitza. Tu també has cuidat, et dius. Deixa't cuidar, et repeteixes. Dona't temps. I sents com els teus et continuen protegint, i cuidant. I sents com aquella fredor que t'havia apartat de tot es pot revertir. Sents com tot allò que t'havia aportat la vida, que ha estat tant, ara t'està retornant a la vida.

Ara em sento millor, en fase de recuperació i retrobament. Encara és d'hora per viure tot això com quelcom passat. I és probable que tot aquest sentir m'acompanyi sempre més. És probable que com tot allò que vivim, quedi resguardat dins el meu endins. Però començo a trobar-me millor. A percebre com omple el meu lloc. I escric aquestes paraules per ajudar-me, i ajudar a qui es pugui trobar en una situació similar. Sé que puc tornar a recaure i llegint-me sabré que, deixant-me ajudar, podré tornar a alçar-me. També escric per començar aquell procés tan bonic, de quedar-se sempre amb les coses boniques de tot el que ens passa. Perquè de la malaltia, de la depressió, també he viscut coses bones. Coses que he intentat compartir amb aquest escrit.