

?Persones amb malalties mentals: autoestigma i solitud

«Fa anys que se'm va diagnosticar una malaltia mental. Tant se val quina. Posa-li el nom que et sembli. I fa els mateixos anys que ni que sigui inconscientment no m'he pogut desempallegar de l'etiqueta del diagnòstic» | «Per què no parlem de les persones ateses amb malaltia mental de la mateixa manera que qui té un càncer, un ictus o el covid?»



«El dolor als peus i el fred és més suportable que la por a la foscor. Una immensa nit sense lluna em fa presa d'un horror delirant» | Jordan Whitt

Somio que vaig descalça, de nit, enmig d'un bosc. Tremolo, els calfreds m'envaeixen el cos. El cor és l'únic que batega amb força. Tinc por. Molta por. De tant en tant se'm clava alguna pedra, trepitjo fulles seques i molsa. La desorientació em mareja. El dolor als peus i el fred és més suportable que la por a la foscor. Una immensa nit sense lluna em fa presa d'un horror delirant.

Fa anys que se'm va diagnosticar una malaltia mental. Tant se val quina. Posa-li el nom que et sembli. I fa els mateixos anys que ni que sigui inconscientment no m'he pogut desempallegar de l'etiqueta del diagnòstic. Malgrat una aparent vida *normal*, amb una bona feina i un entorn personal excepcional, he patit l'autoestigma. Tot ha hagut de ser *normal* perquè el contrari es podia traduir en una possible recaiguda de la malaltia.

I no t'imagines com temo i desitjo alhora l'estabilitat i les rutines. La buidor em rosega a l'hora de mantenir l'estat d'ànim estable amb una medicació crònica sotmesa a controls periòdics. Tot sigui per la compensació de l'estat d'ànim. Sí, la malaltia de les emocions, la meua i la de moltes persones que no saben ni que la tenen i la pateixen, et fa estar en un moment donat al cim de la muntanya i en un altre en el fons d'un pou. La vista del cim de la muntanya és espectacular. Una energia

especial fa que ho dominis tot. Et fusiones amb la immensitat del cel. En canvi quan estàs al fons del pou, no tens força, ni empenya per sortir-ne, per esgarrapar, per deixar-hi la pell i atrapar la vida. Intueixes que no en sortiràs, com a molt, fins que es faci clar. Però hi ha dies d'hivern molt curts, sense sol, tan ennuvolats que gairebé no s'albira cap claror des d'aquell forat claustrofòbic. Defalleixes, mica en mica, perquè et manca l'alè. No goses parlar amb ningú perquè «estar al pou» està mal vist. És sinònim de feblesa i no encaixa en la societat capitalista en la que vivim.

I què fa una dona sola al bosc quan és negra nit? Podríem aventurar moltes hipòtesis. El que és segur és que objectivament està sola, com d'altres persones que han rodolat rostos avall. A més es sent sola tot i la cura de les persones que l'estan buscant. La foscor, densa i ferotge, paralitza. No pots demanar ajuda i tampoc vols ser descoberta per no fer patir a ningú i no perdre l'anonimat. I que et mirin de manera diferent perquè tu no pots parlar obertament del que t'ha passat. El secret de la teva vida és haver sigut diagnosticada d'una malaltia mental i saps amb tota certesa que «el que diran» et pesa tant com la vida mateixa. Tant com per acabar firmant amb pseudònim aquest article.

Quan es fa clar no tens esma de demanar ajuda, de cridar, no et surt cap crit de la gola. Ni un esgarip rovellat. Només silenci. Saps que algú et busca, que algú que t'estima pateix per tu i deixes de ser conscient de tot i de tothom.

Per què no parlem de les persones ateses amb malaltia mental de la mateixa manera que qui té un càncer, un ictus o el covid? Per què no parlem del suïcidi associat a la malaltia mental? Què és l'estigma al segle XXI? Per què classifiquem a les persones en funció del que tenen i no del que són?

A nivell laboral, per què algú interpreta que una baixa és «no fer res»? La malaltia sovint impossibilita treballar. Hi ha persones que furguen en les ferides i t'etziben un «així, no fas res?» i t'esquincen el somriure amb que els has saludat fa uns instants. És difícil tenir coratge amb una malaltia crònica sotmesa a judicis públics tan sovint.

Les albaides són precioses, de la mateixa manera que aquelles persones que et rescaten amb totes les seves forces. La *re-animació* et fa tornar al present, amb molta feblesa, però aquí estem, instal·lats en un intent de present amb temptativa d'esperança.