

No estás solo

por [Proyecto Icaro Sevilla]

Si hay una discapacidad «invisible», esa es la de las personas con problemas de salud mental, la de los psiquiatrizadxs. Invisible por muchos factores, como el desconocimiento general y de la sociedad en particular de lo que se ha venido a llamar Trastorno Mental Grave. Por los prejuicios, estereotipos y el estigma que sobre la «enfermedad mental» campan por doquier pese a las tibias campañas de sensibilización que han venido enunciando el problema, pero no sus raíces. Campan, esos prejuicios, desde los medios de desinformación a las conversaciones en la panadería de la esquina, pasando por el miedo de los propios usuarixs de la salud mental a ser discriminadxs, minusvaloradxs o excludxs, y no con falta de razón.

La 'enfermedad mental grave' paradójicamente, a simple vista, no es visible en la mayoría de los casos debido al miedo y a la tutela ejercida por las familias o por encontrarse los psiquiatrizados aislados en guetos tutelares, aparcados en recursos del sistema de salud mental o de los servicios sociales. La salud mental es algo de lo que no se suele hablar abiertamente, la gente se avergüenza, se siente culpable por sentirse deprimida, padecer ansiedad, experimentar trauma, un ingreso psiquiátrico o simplemente por no ser como los «otros».

El derecho a la locura, la extravagancia, a la diferencia en la percepción de la realidad, a salirse de la autopista por donde va todo el mundo y navegar por otros caminos, no se ejerce o es condenado por la sociedad de los «normales». En un mundo en el que un 2% de la población padece un trastorno mental grave o, como dirían los Servicios de Salud Mental, una de cada cuatro personas experimenta algún problema de salud mental, lo que equivale al 25% de la población; en un mundo donde el 98% de neuróticos, como diría Freud, diseñan las costumbres y normas sociales, no resulta sencillo no sentirse aislado y salir del armario si perteneces al otro 2%, participando en la vida pública, en la comunidad, en la sociedad.

Ante esta situación, el discurso de la gran mayoría de quienes trabajan en la salud mental es el de la integración, entendida esta como aceptación y adaptación a las normas generales. Para ello se recurre primero a la farmacología, poderosa industria esta, a fin de controlar los comportamientos no deseados, la extravagancia, la locura, la disidencia. Después del diagnóstico y de emplear esos grilletes mentales farmacológicos —como si los de control social no bastaran— que anulan en gran medida las capacidades de expresión, agilidad mental, coordinación de movimientos y sexualidad, se pasa a la psicoeducación. Mediante ella se pretende que la persona tome conciencia de lo que los profesionales piensan que es la enfermedad, con su lenguaje de términos alienígenas como eutimia, paranoia, esquizofrenia, pródromo, etc.

El mensaje se podría resumir en «eres distinto, tienes un hándicap, estás enfermo de forma crónica, no tienes cura, has de controlarlo, controlarte, adaptarte, tómate siempre la medicación o serás un inconsciente descerebrado, sabemos lo que te conviene, lo hemos estudiado y medido y nos avala la ciencia, haz una vida sencillita, sin esfuerzos intelectuales, tal vez algún día puedas trabajar si sigues las instrucciones, dependes de nosotros, los profesionales, para no acabar en el psiquiátrico...».

Si nos creemos el discurso de la recuperación, esas serían las dos primeras fases de ese proceso para una persona. Las de moratoria y, en parte, la de concienciación, de las que cuesta mucho salir y avanzar simplemente porque el modelo clínico y el social imperantes no abren más posibilidades, en pos de las fases de preparación, reconstrucción y crecimiento en la recuperación.

Pero hay esperanza, otrxs lo han conseguido, otrxs se recuperan, trabajan, tienen su propio hogar, familia, amigxs, sexualidad e incluso, después de dotarse de recursos, reducen la medicación y acaban dejando de tomarla con el consenso de los médicos, de forma negociada. Sí, la esperanza, motor de la recuperación, pasa por conocer el ejemplo de otrxs usuarixs de salud mental, de lxs supervivientes de la psiquiatría y de lxs muchxs que están en ese camino, no siempre lineal, con recaídas. Pero de recuperación de una calidad de vida razonable y digna, de ganar en autonomía, de tomar —desde la responsabilidad y no desde la dependencia— las riendas de tu propia existencia, pues lo contrario es simplemente imposible.

La recuperación pasa por darte cuenta de que no estás solo, de que tienes tu tribu, de que en ella hay mucha sabiduría colectiva, forjada en el sufrimiento, la alegría y la experiencia. Hay en ella muchos recursos para recuperarte y para la transformación social. Para educar a los profesionales de la salud, amigxs,

familiares y a la comunidad en general. Recursos para crear comunidades más habitables, no tan inhóspitas como las que los «normales», los «cuerdos» nos imponen. No basadas en la competitividad, en la ley del más fuerte, la insolidaridad o el mercantilismo.

No, nuestro antídoto a la enfermedad social e individual es el apoyo mutuo, ese factor de la evolución que el naturalista ruso Piotr Kropotkin describiera tan bien frente al darwinismo social que rige nuestra cultura. No porque seamos más listxs que nadie, sino porque poseemos sensibilidades distintas, porque hacemos saltar las sirenas de alarma social cuando un medio no es humano, rompiéndonos, entrando en crisis, acabando en el psiquiátrico, marginados, encerrados, acallados... Porque esta sociedad no es amable para nadie, porque necesitamos sobrevivir en ella, porque la narrativa propia sobre la enfermedad, sobre las experiencias de trauma, se transforman en narrativas de experiencia, de resiliencia, esperanza y recuperación de forma colectiva. Porque somos animales sociales, nos juntamos en nuestros Grupos de Apoyo Mutuo. Sobre estos temas podríamos llenar las páginas de varias revistas como esta, tantas como las experiencias de todxs y cada unx de nosotrxs, todas son válidas y reflejo de eso que los «normales» llamáis realidad, solo que no siempre la foto está tomada desde la autopista general por la que circuláis, sino que también por esos otros caminos que exploramos legítimamente «l@s loc@s» y que son simplemente una cartografía diferente.

Si eres un@ de l@s nostr@s, no estás sol@, has encontrado tu tribu. Llevamos un mundo nuevo en nuestros corazones, inspirado por la locura creativa y no por la locura impulsada por el miedo que nos infunde el poder, miedo a estar sol@s, a pasar hambre, a no tener un techo, a no cumplir lo que se supone que se espera de nosotros.

Amor loco en este mundo loco.

<https://redicaria.noblogs.org>

peninsular@riseup.net

arcadia-clubhouse@riseup.net