

Soc com jo soc

Qui ho hauria d'haver dit.

Són moltes les persones que em tracten com si jo no fos pas jo. Com si fos una desconeguda. Una estranya.

Bé podria haver sigut des de què vaig rebre la primera visita amb un psiquiatre; des de què el ritme de la meva vida es va veure alterat i els meus esforços van anar a parar a la meva salut. Però no seria cert. Això ja passava. Això ja els hi passava a altres.

Els judicis de valor – *eso son tonterias* -, les preguntes incòmodes – *¿aún estás de baja?* -, els consells no demanats – *ya se lo que tienes que hacer, que te de el sol y que se te pase* -, que redueixin tot el meu malestar a la malaltia – *¿no te estás tomando las pastillas?* -, com si jo no existís més enllà d'aquesta.

Tot això ja ho he escoltat. Però no va ser fins fa poc que comencen a anar dirigides a mi.

Ara reconec molt bé les emocions que les acompanyen: impotència, tristesa, ràbia i la soledat.

La soledat ens travessa quan les nostres preocupacions són maltractades: qui no pateix quan no és escoltat? Qui no se sent menys quan el seu patiment és menyspreat?

Tots i totes patim, d'una manera o una altra.

Quan dic que no em trobo bé no veuràs cap guix ni cap crossa, però segueixo sense trobar-me bé.

Que bonic és quan recollim el dolor per superar-lo. I acompanyats és l'única manera de fer-ho.

Soc com soc. Igual, no menor.

No soc una estranya per acudir a un psiquiatre. No vull ser apartada per demanar ajuda.

Som com som. Ens passa el que ens passa. I de vegades no entenc el patiment ni el dolor que em creua. Però sé de ben cert que cap mal que prenem pot ser remeiada en soledat. Més raó encara per demanar ajuda.

I més raons per a sentir-me sola quan no soc escoltada.

Desitgem una altra cosa.

La confiança en nosaltres – *tómate tu tiempo* -, la certesa de que no som estranyes – *dime una hora y voy a verte. No te preocupes que yo estaré a tu lado* -, els recordatoris que som més que la nostra salut – *ahora lo estamos pasando mal, pero no te preocupes, que de esta salimos* -.

Perquè de vegades el que desitgem no es que ens preguntin ni aconsellin per després apartar la mirada. Tant de bo una abraçada en silenci. Sense pors.

L'estadística diu que el 12% de tots els problemes de salut corresponen a trastorns mentals - una xifra major a la del càncer i problemes del cor -.

Com és que conec a tantes poques persones com jo? Com és que tinc por a que ho sàpiga el meu entorn? Ser invisible als ulls dels altres pot ser més dolorós que la pròpia malaltia.

Però també reconec un món on em reconeixen.

Quan no em fan preguntes i accepten el meu dolor estic tranquil. Confio.

Quan no se'm qüestiona al dir que “*no estic bé*”, em sento més a prop. Acompanyada.

Quan comparteixo amb els altres sobre el que em preocupa és doncs quan puc rebre la tristesa i l'alegria dels altres. M'obro. Em sento segur. I la seguretat i la salut són germanes, inseparables.

Perquè som el que som.

I un diagnòstic no pot canviar-ho. Ni tampoc hauria de fer-ho un prejudici.

Usuaris del Servei de Rehabilitació Comunitària de Badalona.