

23 de abril de 2020

Aunque parezca que no, muchas de las personas que tenemos trastornos mentales estamos entrenadas para esta situación, nuestras crisis eran en cierta medida simulacros personales de lo que ahora acontece de forma global.

Cómo vivo el confinamiento.

Hoy toca reflexionar de forma más profunda cómo estoy viviendo esta situación provocada por el Covid-19. Tengo que puntualizar que solo llevo dos semanas confinada y no seis como muchos de mis compatriotas. A mi me toco seguir trabajando hasta pasar a la reserva y en teoría me reincorporo dentro de una semana, si todo va bien.

Y ya que estoy con el tema **laboral**, diré que como a muchas personas en estos momentos también me preocupa la continuidad de mi trabajo, espero que me renueven el contrato y que pueda seguir perteneciendo a la sociedad laboralmente activa. Por diferentes razones, algunas muy obvias y normalizadas: la económica, la relación social, el establecimiento de rutinas, la autorrealización, etc., y otra, ya no tan general, como es la dificultad que tenemos las personas con algún tipo de trastorno de acceder a un puesto de trabajo que responda a nuestras expectativas.

Y es que, aunque mi trabajo me agote y a veces sienta que no puedo seguir el ritmo, en estos momentos, no tenerlo supondría enfrentarme de nuevo a una pérdida, similar a la que se produce cada vez que tengo una recaída, en alguna de ellas ya he perdido mi trabajo, o me he sentido tan incapaz de seguir en él, que he tenido que cambiar mi trayectoria laboral y en cuanto mi cuerpo y mi mente me lo han permitido he tenido que comenzar una nueva búsqueda, aun sin estar todavía recuperada.

Esta vez seremos muchos los competidores, los que tengamos que enviar de nuevo curriculums y demostrar nuestra empleabilidad, eso sí, ahora no salgo de una crisis de salud personal, sino de una comunitaria y seguro que hará falta mucha voluntad para diseñar nuevas estrategias, pero en esto, en diseñar estrategias, ya es algo en lo que somos especialistas algunos colectivos si queremos llevar una vida normalizada. En

cuanto a lo laboral no quiero preocuparme antes de tiempo, pero sí estar preparada psicológicamente para lo que pueda venir.

El miedo, por supuesto siento miedo, como la mayoría de las personas en estos momentos, miedo a la enfermedad, a la soledad, a la muerte, pero el miedo es algo que acompaña mi existencia y una emoción para la que estoy entrenada. Cuando la trayectoria vital de alguien se ve acompañada por una enfermedad, sea o no mental, siempre sentimos miedo, miedo a las recaídas, a los ingresos, a las contenciones, al abandono, miedo a perdernos en esa dimensión desconocida donde entramos cuando sufrimos crisis y miedo a no poder encontrar la puerta de salida, la puerta de retorno a la realidad.

Miedo paralizante y profundo, es el que he sentido en la irrealidad de mis delirios persecutorios, cuando he llegado incluso a oler la sangre o la muerte, cuando mi mente ha sido capaz de hacerme sentir que la vida me abandonaba. Eso sí ha sido miedo, pánico, terror, lo que siento ahora es diferente, es un temor profundo por mis amigos, mi familia, por lo desconocido, por lo que vendrá.

Confinada en casa.

Cuando tenemos una crisis, normalmente nos alejamos del mundo o se nos aleja, entramos en un estado de aislamiento que no es solo físico, es también mental. No podemos huir de la madeja enredada de nuestros pensamientos, tenemos dificultad para comunicarnos, buscamos algún hilo conductor que nos permita llegar a un lugar donde anclarnos por unas horas, un recuerdo, una fantasía, un sueño y así dar un pequeño paso hacia el día siguiente, con la esperanza de que nos sentiremos algo mejor, con la esperanza de poder reconocernos, de recordar lo que éramos.

Muchos de los que padecemos trastornos mentales hemos pasado muchas horas en soledad, confinados, nuestra propia enfermedad nos confina, y nos empuja al aislamiento y a no salir de casa, pero además de nuestra propia enfermedad se suma el confinamiento de la sociedad y del sistema. Cuando el pico es ascendente, imagino que para evitar el desbordamiento y “por **nuestra propia seguridad**” se nos confina, a veces en habitaciones cerradas e incluso se nos contiene mecánicamente, es decir, se

nos atan pies y manos a la cama con correas. En el mejor de los casos pasaremos unas cuantas semanas en plantas de hospitales cerradas, cada día con sus noches, en pijama o en camisón, y si hay suerte pillaremos bata, ya que estas suelen escasear y conseguir una es un lujo, un vestuario de vistoso modelo único prestado por la institución. Y nada de móvil, viajes a la nevera, Netflix, tabaco, y otras cosillas que hacen que los encierros sean más llevaderos. Esto sí es toda una experiencia y un reto, que creo, solo puedes soportar si la cordura te ha abandonado.

Este confinamiento global impuesto por un virus, para nosotros no es algo nuevo, es algo que ya hemos vivido y para lo que estamos de alguna manera preparados. Muchos de nosotros, vivimos tras nuestras recaídas meses que a veces se convierten en años de confinamiento, salir a la calle nos abruma, el exceso de información y de ruido, las conversaciones ajenas que llegan a nuestros oídos, el ritmo social que no podemos seguir, todo ello hace que nos vayamos encerrando en un mundo propio donde nos sentimos más seguros y donde nadie puede juzgarnos. Con mucho esfuerzo y ayuda, dejamos estos confinamientos, porque hay que seguir adelante, hay que regresar a la normalidad, la normalidad de un mundo acelerado que nos deja frecuentemente sin aliento.

Esta vez toda la sociedad ha tenido la oportunidad de experimentar el aislamiento, el encierro, el confinamiento, y el trauma que esto puede suponer, ahora todos lo hemos vivido y será más fácil empatizar para que se produzca un despertar de la conciencia, que genere reflexión y debate social, originando la puesta en funcionamiento de medidas apropiadas, eficaces y suficientes, para suavizar y humanizar los confinamientos impuestos a las personas que sufrimos trastornos mentales y se nos dé el apoyo de calidad necesario para salir de los confinamientos marcados por nuestra enfermedad y por nosotros mismos.