



El estigma

La ignorancia, el miedo a lo diferente y a lo desconocido y, en general, a todo aquello que puede romper la rutina y hacer ver más allá de la costumbre y lo cotidiano, genera **rechazo y una actitud defensiva**. Los trastornos mentales siempre han ido muy por detrás en todo respecto de otras enfermedades y han sido poco (o nada) aceptados.

Hasta que esto se equilibra, y como ocurre con todo lo que no se conoce, generan una leyenda negra que no es sino otro obstáculo para el conocimiento. Así se perpetúan la incomprendión y la falta de información, y en lugar de una fomentar una actitud de acercamiento para conocer algo, se entra en una espiral de alejamiento y rechazo.

Imagina que acabas de diagnosticarte una enfermedad física grave pero tratable: por ejemplo, una neumonía (o un cáncer). Tienes muchas molestias pero también mucho miedo por lo que te pueda pasar, y estás hecho un lío; así que se lo cuentas a un amigo. ¿Cómo te sentirías si tu amigo se riera, te insultara, se burlara de ti o simplemente pasara de todo y se alejara? Pues has de saber que las personas que padecen trastornos esquizofrénicos se encuentran cada día con este tipo de reacciones.

Aunque a veces estas reacciones no son tan directas, lo cierto es que existen y causan mucho daño. Empiezan como por casualidad. Un día no les devuelven una llamada, otro día cancelan una cita con cualquier excusa... Pero en realidad, es el comienzo de un patrón. Después ya ni les cogen el teléfono. Y pronto se dan cuenta de que les están evitando.

“Estar loco” no es ninguna enfermedad ni tampoco es un concepto médico. Sin embargo, es frecuente que nuestra sociedad (que ya discrimina a otros colectivos) insista en imponer una idea de “normalidad” ideal que no existe. Surgen así una gran **discriminación y un montón de malentendidos** (prejuicios, mitos, falsos tópicos, estereotipos, etiquetas, estigmas) que son responsables del **doble sufrimiento** de las personas afectadas y sus familias: el que les produce la enfermedad por sí misma y el que les produce el rechazo social. Y, lo que es peor, esto les pone un **montón de obstáculos para su recuperación**. E incluso, a veces, para que accedan a sus derechos más básicos (al empleo, a la vivienda...) y humanos.

Al igual que nadie elige coger una neumonía, tampoco nadie escoge tener una enfermedad como la esquizofrenia. La reacción de la sociedad ante cualquier síntoma de cualquier enfermedad debe ser ante todo de respeto y comprensión, pues se debe a la manifestación de un trastorno que ya provoca bastante sufrimiento a quien lo padece.

La enfermedad mental, igual que cualquier otra, no es ni más ni menos que eso: una enfermedad. Es la sociedad (y la sociedad somos todos. Nos vemos reflejados en el cine y nos informa la tele) quien la hace diferente.

Aunque esto no viene de ahora: es algo que ocurre y se transmite de generación en generación desde hace siglos, así que cambiarlo no es fácil. La discriminación de algunos colectivos e individuos dentro de una sociedad existe desde que existe el ser humano. Como seres sociales que somos, nos agrupamos porque dependemos de otros para sobrevivir.



El estigma

Así que, desde hace siglos, lo que hoy conocemos como enfermedades mentales (como la esquizofrenia), neurológicas (como la epilepsia) o infecto-contagiosas (como la lepra, la peste negra o la gripe), también tenían su estigma social porque no eran consideradas como tales.

En algunos casos, se consideraban como un castigo divino por los pecados cometidos (así que la persona enferma era tratada como un pecador al que había que quemar en la hoguera) o como una posesión diabólica (entonces la persona enferma era tratada como un poseído al que había que realizar un exorcismo para expulsar al demonio del cuerpo).

Otras veces se culpaba de las enfermedades infecto-contagiosas a los propios afectados, a los astros, o al primero que pasara por allí y les cayera mal (en lugar de culpar a los microbios, bacterias, virus y bacilos, o a las pulgas, las ratas, la mala alimentación y la falta de higiene). Los enfermos eran apartados de la sociedad (por ejemplo, muchos eran llevados a las leproserías), y las epidemias se combatían con rezos y procesiones.

Con el tiempo, aparecieron los antibióticos y otros medicamentos. Pero, antes de eso, cuestiones aparentemente tan sencillas como la higiene, el acceso al agua potable y el alcantarillado son las que más contribuyeron a la supervivencia y la calidad de vida de las personas. Y, no hace tantos años, las personas se morían "de viejas" y no de cáncer o de otras enfermedades porque entonces tampoco se conocían como tales.

Volvamos al presente. ¿Has pasado el sarampión? ¿La varicela? ¿La rubéola? Ahora hay vacunas y se conocen estas enfermedades, pero supón que no fuera así y que te hubieran abandonado a tu suerte en una isla. ¿Cómo crees que estarías ahora? ¿Mejor o peor?

Cuando no existían remedios para la esquizofrenia, las alucinaciones y los delirios (aparte de otros síntomas que ya no se ven) solían ser permanentes. La mayoría de las personas que padecían esta enfermedad pasaban su vida encerradas en manicomios, lejos de las ciudades y de los hospitales, y en compañía de todo tipo de personas marginadas por la sociedad. Aquel ambiente influía todavía más negativamente en su evolución (¿recuerdas aún los *factores de protección*?) así que la enfermedad era muy distinta de como es hoy en día. Y aquel sí que era un camino sin retorno. El deterioro que puede producir la enfermedad y las repercusiones que tiene sobre quien la padece, son muy diferentes dependiendo de cómo sea considerada ésta por los que le rodean. La enfermedad evoluciona mucho peor cuando la persona afectada sólo encuentra rechazo e incomprendimiento por parte de los que deberían hacer algo por aliviar su padecimiento.

Ahora que ya hemos salido de la Edad Media y, en pleno siglo XXI, aceptamos que nuestro cuerpo puede enfermar pero también que se puede curar, va siendo hora de que aceptemos lo mismo en el caso de las enfermedades mentales. También son padecimientos que se pueden diagnosticar y tratar. En algunos casos sabemos cómo aparecen y cómo prevenirlos. En otros no. Igual que ocurre con otras enfermedades como la hipertensión o la diabetes. A día de hoy aún no se conocen las causas exactas de la mayoría de estas enfermedades, pero nadie pone en duda que lo sean.



El estigma

En otros lugares del mundo, donde no hay tratamientos, ni ambulatorios, ni hospitales (igual que tampoco llega el agua porque no hay grifos ni tuberías), todos saben quién está afectado por este tipo de trastornos (¿recuerdas? En ese 1% de la población mundial que desarrolla esquizofrenia tampoco influían el país o la cultura). Sin embargo, al haber una mayor tolerancia, le protegen y le cuidan porque saben que es inofensivo. Además, al existir menor competitividad y ser más fuertes los lazos familiares y el apoyo de la comunidad, colabora en algunas tareas necesarias para todos, sintiéndose una persona integrada y útil. Tiene una enfermedad, pero también el privilegio de ser aceptado por sus vecinos pese a su condición de “diferente”. Y eso hace que tanto la enfermedad como sus consecuencias sean más leves y benignas.

No hay ninguna justificación ética, social, científica, ni de ningún otro tipo, para que ciertas ideas erróneas se sigan manteniendo. No se puede apartar a la enfermedad de la sociedad porque forma parte de ella. No es ningún fracaso, es algo natural. Es imposible pasar por la vida sin que nos ocurran cosas. Precisamente esas cosas que nos ocurren son la vida. Y como nadie pasa por la vida sin enfermar nunca, hay que tratar todas las enfermedades, entre las que se incluye la esquizofrenia, con naturalidad, pues son parte de la vida misma.

© Carmen Carrascosa