

# LA SALUT MENTAL QUE VOLEM

Rafael Tabarés-Seisdedos

Dir a hores d'ara que la salut mental és un dels aspectes més influents i discutits de la modernitat seria una banalitat. El món de la malaltia mental està voltat d'enemics. Per a molts està emparentada amb la feblesa constitucional pròpia d'éssers infrahumans. La fragilitat de la voluntat. Uns altres la veuen indesxifrable i l'eleven al cim de la genialitat. De la deïtat. I n'hi ha que prejutgen, criminalitzant. Per dir-ho d'una altra manera, la malaltia mental sol anar associada a la polèmica; d'una banda, a l'estigma o rebuig secular que ha patit i pateix «el boig», i d'una altra, a la negació de la bogeria com a malaltia i a l'acusació indiscriminada contra les famílies. Però, també, la controvèrsia per reduir les persones que pateixen una esquizofrènia o un trastorn bipolar a un anar i vindre d'àtoms. Aquestes disputes desconcerten i amb freqüència dificulten la comprensió de la complexitat.

Des de fa 75 anys, com si fora un metrònom, l'Organització Mundial de la Salut ha marcat el compàs de la salut i ens ha encoratjat per a aconseguir «la felicitat, les relacions harmonioses i la seguretat de tots els pobles». Durant aquest temps, s'han interpretat els nou principis bàsics de la Constitució universal sobre la salut amb èxits i fracassos hiperbòlics. El primer sosté que «la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties» i ens avisa amb embadaliment que no hi ha salut sense salut mental.

Les espines del coronavirus, però també altres traumes col·lectius com la Gran Recessió, l'emergència climàtica i la inestabilitat política i institucional, han despulat la societat, l'han desvestida per a mostrar el col·lapse a què hem arribat. L'exposició mantinguda i acumulativa a tanta dificultat té una repercussió sobre la salut i el benestar. Per exemple, ara tots som susceptibles d'ocupar el lloc de la persona depressiva, addicta, bevedora o ansiosa. Però les xifres de les pèrdues, les descompensacions dels malalts mentals o dels nous casos durant la pandèmia són més que recordatoris de la vulnerabilitat global. Invoquen el miracle de la supervivència. Són moltes les persones que estan superant de manera madurativa aquests traumes col·lectius, «vacunades» contra l'angoixa de les noves experiències negatives que hauran de viure. A algunes persones experimentar unes certes adversitats els ensenya a

adquirir habilitats d'afrontament més útils, els ajuda a buscar o crear i utilitzar sistemes i xarxes de suport efectius. A aconseguir un sentiment genuí de seguretat. Reconèixer aquests recursos personals i col·lectius pot promoure la resiliència quan un es trobe en el pròxim episodi difícil de la vida.

Si la ciutadania ha demostrat àmpliament la seua maduresa per a encaixar tota mena d'avatars, la posada en marxa d'una convenció ciutadana sobre salut mental a la Comunitat Valenciana només pot reforçar-la. Es tracta d'un procés deliberatiu que evoca els esforços actuals a favor de la participació ciutadana i que es veuen tant en ciència com en altres àmbits. Per a aquesta convenció, actualment en desenvolupament, no es convoca malalts, ni els seus familiars, ni tampoc persones expertes, influents o poderoses, sinó la ciutadania

en el seu conjunt, triada per mitjà de sorteig cívic entre els majors de quinze anys. Es té en compte, entre diversos aspectes, la paritat entre dones i homes, el medi rural-urbà i el nivell socioeconòmic. Els setanta membres de la convenció, informats per experts que oferiran visions diverses,

intentaran donar resposta consensuada, a través del diàleg i el debat, a la pregunta: com abordaria vostè la salut mental, les drogodependències i les conductes addictives? Hi haurà un panel de persones expertes i un comitè de seguiment per a supervisar el procés format per representants dels grups parlamentaris de les Corts, les associacions de malalts i familiars, els agents socials (sindicats i empresaris) i les societats i col·legis professionals. Encara que el disseny deliberatiu i el sorteig cívic es fonamenten en una metodologia validada per l'Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic, és la primera vegada que es posa en marxa per a deliberar sobre la salut mental de cinc milions de persones. La convenció no deixarà intactes les opinions, els prejudicis, les fantasies i la desinformació sobre la salut mental i les addiccions. ☺

**RAFAEL TABARÉS-SEISDEDOS.** Metge psiquiatre i psicoterapeuta, catedràtic de Psiquiatria a la Universitat de València i investigador principal en el CIBERSAM – ISCIII i INCLIVA. És també comissionat de la Presidència de la Generalitat Valenciana per al Pla Valencià d'Acció per a la Salut Mental, Drogodependències i Conductes Addictives, en el context de la pandèmia de COVID-19.

**«Les espines del coronavirus han despulat la societat, l'han desvestit per a mostrar el col·lapse a què hem arribat»**