



Diferència, normalitat i estigma



LA DULA
PROGRAMA OCELL DE FOC AL VALLÈS ORIENTAL

Ocell de Foc és un programa que impulsa la Generalitat de Catalunya arreu del territori català, i que al Vallès Oriental pren el nom de **La Dula**, una xarxa conformada per Versembrant, Creart, l'Eixida, Abilis, Espai Nacre i Erol Urbà.

La Dula preveu un seguit de serveis i actuacions per a fer front al **malestar juvenil** on les expressions culturals i artístiques, l'organització col·lectiva i l'enxarxament amb el territori, són claus per a la transformació social.

Aquesta guia ha estat elaborada per Abilis

www.abilis.cat

www.ladula.cat

Índex

Auto-test

Què és l'estigma?

Normalitat, diferència i estigma

Discursos i creences que sostenen l'estigma

Mites de l'estigma

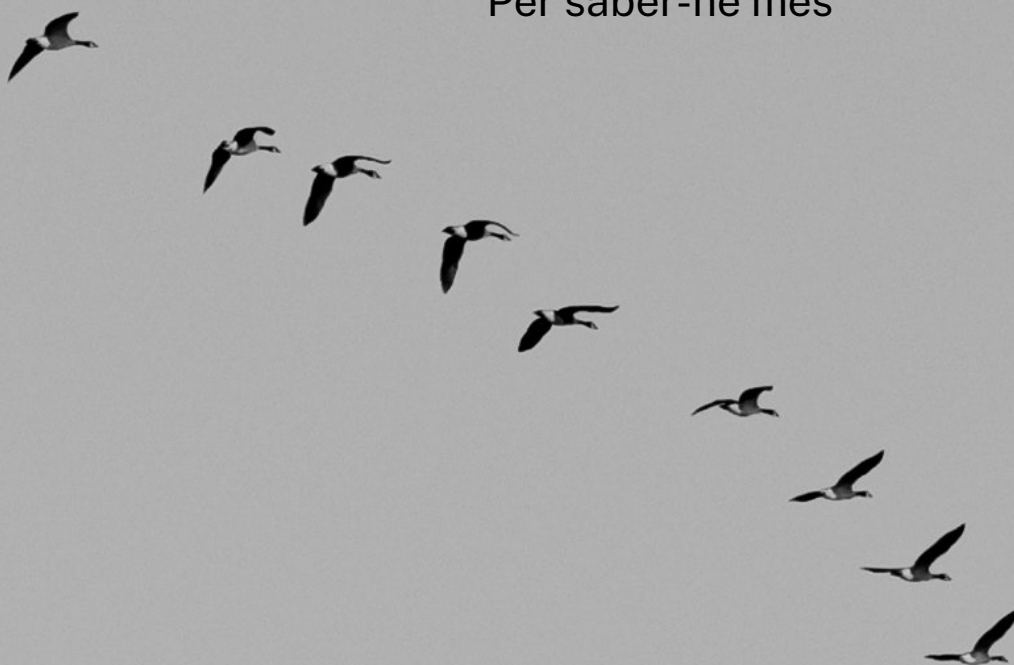
L'impacte de l'estigma

La reproducció de l'estigma

Patologització, estigma i violència

Prevenir l'estigma

Per saber-ne més



Auto-test

Alguna vegada t'has preguntat d'on venen les idees i creences que tens al voltant de la salut mental?

Penses o has pensat en algun moment que les persones amb un diagnòstic de salut mental són dèbils, fràgils, depenents, inestables, perilloses, impredecibles, mentideres o mandroses?

Penses que si algú està abatut, trist, té poca energia... és perquè li falta auto-disciplina?

Tens una idea pre-establerta de com són les persones amb un determinat diagnòstic?

Quan veus algú que actua d'una manera estanya, rara, poc comú... penses que segurament és perquè té un problema de salut mental?



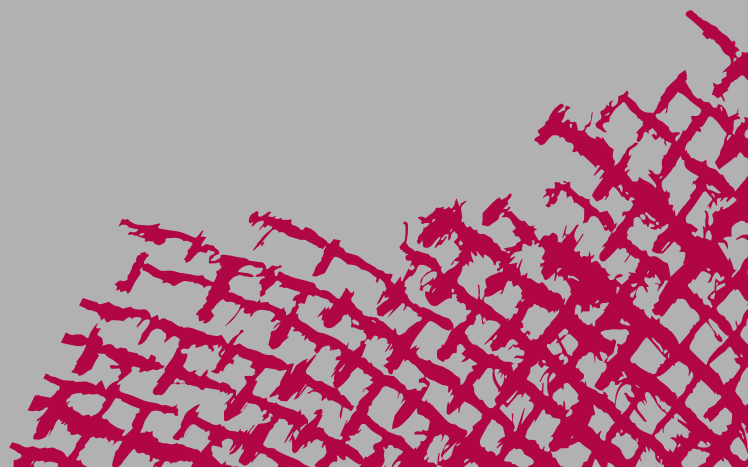
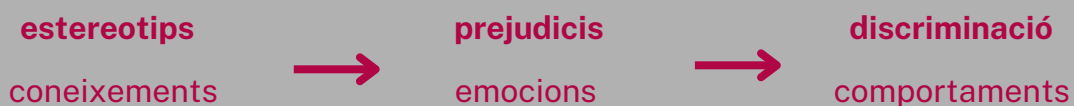
Si has respost que si a una o més preguntes, probablement estàs reproduint l'estigma!

Què és l'estigma?

Etimològicament, la paraula estigma fa referència als signes corporals (fonamentalment talls i cremades) que es feien als criminals i esclaus a l'antiga Grècia i al llarg de l'edat mitjana, amb l'objectiu d'advertir de la seva perillositat als espais públics. L'estigma és, per tant, l'acusació pública sobre la condició d'algú que és o ha fet alguna cosa immoral.

En l'actualitat, parlem d'estigma per a referir-nos a una etiqueta violenta que s'atribueix a determinades persones, col·lectius o comunitats, i que comporta conseqüències com la marginació, l'exclusió, la desigualtat, la violència...

L'estigma es compon d'**estereotips** (creences generalitzades sobre un grup) i **prejudicis** (sensacions negatives que desenvoluparem cap aquest grup si donem per vàlid l'estereotip) que generen comportaments de **discriminació**.



Normalitat, diferència i estigma

Totes les societats i cultures s'han encarregat de classificar les conductes humanes en acceptables i no acceptables. I, alhora, s'han dotat de diferents mecanismes per a transmetre la no idoneïtat d'algunes conductes i en establir mecanismes de control i penalització d'aquestes (poder religiós, legislatiu, mèdic...).

La diferència ha estat assenyalada i qüestionada des dels segles dels segles. I, en aquest sentit, la idea de “normalitat” juga un paper central en la construcció de l'estigma.

Però allò “normal” no té a veure amb el resultat d'un promig matemàtic o amb un estàndard del funcionament adequat del cos humà, sinó amb un judici de valor en relació amb el que és correcte: L'existència d'una suposada normalitat ha servit històricament per a regular els comportaments socials. Primer, en mans de l'església i l'estat, i després, en mans de la medicina i la psiquiatria.

Així, la relació entre la salut mental i l'estigma té a veure amb el judici, la discriminació i la patologització que recau sobre les persones que presenten característiques diferents a la norma social, sobre les persones que no compleixen els rols socialment definits com a acceptables o sobre les persones categoritzades com a “malaltes”. De fet, **la història del tractament de la salut mental és la història del tractament de la diferència.**

Què és normal?

Quin preu pagues per ser normal?

L'existència d'una suposada normalitat genera dues grans tendències davant la diferència: **la infantilització** (el pobre malalt) i **la criminalització** (el boig perillós). Mentre que la infantilització produeix conductes de sobreprotecció, caritat, paternalisme, assistencialisme, etc. la criminalització genera conductes de rebuig, discriminació, tancament...

L'estigma en salut mental (l'existència d'una idea sobre el que és normal, sobre com cal ser) impacta no només sobre les persones amb un diagnòstic en salut mental sinó també sobre aquelles persones que encarnen la diferència.

Aquesta perspectiva amplia la idea i el concepte d'estigma, i donaria lloc a una nova conceptualització de l'estigma com **la discriminació que recau sobre aquelles persones que encarnen la diferència.**

Així, quan parlem específicament de l'estigma en salut mental, estem parlant:

- Dels prejudicis, estereotips i mites que recauen sobre les persones amb un diagnòstic de salut mental i l'impacte que això té en les seves vides.
- Del rebuig que recau sobre les persones que encarnen característiques diferents a la norma social i a les que sovint la societat els atribueix una problemàtica de salut mental.

Discursos i creences que sostenen l'estigma

Les idees que la població general té entorn de la Salut Mental, tenen les seves arrels en els discursos mèdics hegemònics entorn de la salut. Ens referim al model biologista o biogenètic que, a grans trets, se sosté en el següent supòsit:

Les experiències de patiment són producte de “malalties mentals” o “trastorns mentals”. És a dir, de mecanismes o processos fisiològics defectuosos o de la manca d'habilitats personals que no guarden relació amb el context o la biografia de les persones i que requereixen tractament mèdic.

En aquest sentit, es reforça un discurs al voltant de la salut mental que reproduïx idees, mites i estereotips sense evidència científica. Amb tot, si que hi ha evidències sobre el fet que divulgar-los resulta contraproduent en la lluita contra l'estigma. A més, aquest tipus d'enfocaments formen part de la tendència general de les darreres dècades de les campanyes antiestigma (habitualment finançades per la indústria farmacèutica) que persuadeixen al públic general de què “les malalties mentals són com qualsevol altra malaltia”.



Mites de l'estigma

Hi ha unes determinades característiques o trets que habitualment s'atribueixen les persones amb problemàtiques de salut mental. Aquestes no es basen en la realitat, sinó en idees estereotipades i plenes de prejudicis que, a partir dels discursos i creences mencionades en el capítol anterior, esbossen una imatge que sovint totalitza la realitat de les persones.

inestabilitat, impredictibilitat, dependència, incapacitat, cronicitat, perillositat, agressivitat, vagància, fragilitat, irresponsabilitat, falta d'higiene...

Et sonen aquests atributs?

D'acord amb els grups de discussió de l'estudi L'estigma i la discriminació en salut mental (2016), **un 76,6% de les persones enquestades afirma que se li ha atribuït freqüentment algun dels trets associats als mites de l'estigma.**

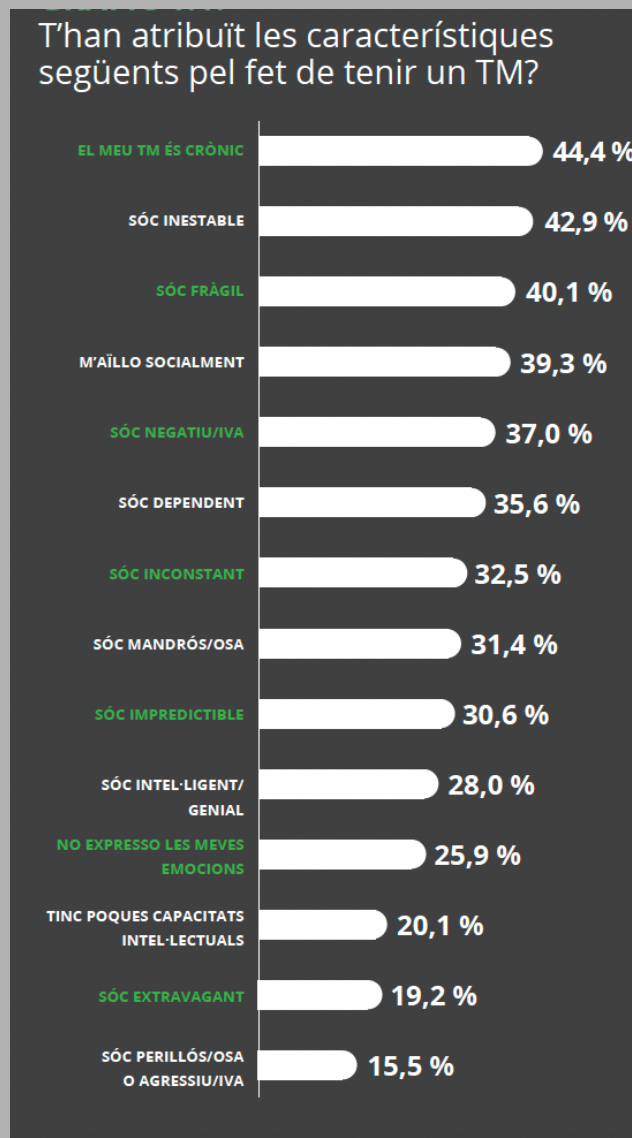
El
27%
de la població

creu que una de les principals causes del patiment psíquic és la manca d'autodisciplina.

El gràfic mostra el grau en què les persones entrevistades perceben les diferents atribucions mencionades.

Així, quasi la meitat de les persones enquestades han sentit l'atribució freqüent de la cronicitat, la inestabilitat i la fragilitat. I un percentatge important reconeix l'atribució de dependència, negativitat, mandra, imprevisibilitat...

Imagines quin impacte té això en l'autoconcepte i la identitat de les persones? I en la construcció del seu projecte de vida? I en el seu benestar?



Gràfic extret de l'estudi Estigma i la discriminació en salut mental (2016)

Alhora, aquests mites i estereotips es creuen amb els estereotips masclistes, racistes, etc. En aquest sentit, la fragilitat (15 punts de diferència), la negativitat (14,3) i la inestabilitat (12,8) són característiques que s'atribueixen especialment a les dones, mentre que la intel·ligència i la genialitat (10,1 punts superiors en els homes), així com la manca d'expressió de les emocions (4,4), són els únics trets en què existeix una atribució social més pronunciada cap als homes.

L'impacte de l'estigma

L'estigma impacta en totes les àrees de la vida de les persones: en les relacions interpersonals, en l'àmbit laboral, acadèmic, sanitari, d'oci, d'habitatge...

El 80% de les persones diagnosticades ha estat discriminada per raó de salut mental i el 54,9% és discriminat molt freqüentment.

- **Un 39,8 % de les persones amb problemàtiques de salut mental eviten o han evitat expressar la seva opinió en públic.**
- **Un 39% ha deixat de buscar feina i un 31,7% ha deixat d'estudiar.**
- **Un 26,9 % ha evitat emancipar-se.**
- **Un 12,7 % han deixat d'acudir als serveis de salut.**

Els efectes de l'estigma i la discriminació van des de l'aïllament, la soledat no desitjada i la marginació, a la manca de drets, la impossibilitat de construir un projecte de vida i la desigualtat i la violència.

Però sense canvis en les idees i discursos que serveixen de base per a l'estigma, és difícil lluitar contra les pràctiques que discriminen a les persones.

La reproducció de l'estigma

La naturalització del discurs que individualitza i biològitzava les experiències de patiment contribueix a generar actituds de rebuig, discriminació, condescendència, paternalisme, coerció, evitació... I, ahora, és la base que legitima conductes que minven els drets de les persones: Si concebem a les persones que pateixen com a persones malaltes, dèbils i fràgils, incapaces de prendre decisions per si mateixes, és lògic que això ens porti a seguir silenciament les veus en primera persona.

Alhora, l'ús d'un **llenguatge discriminatori i estigmatitzant*** fa que aquestes idees continuïn presents en el llenguatge col·loquial i la quotidianitat, i que es normalitzin i naturalitzin.

Al seu torn, els **mitjans de comunicació i la cultura** (cinema, literatura, música...) sovint fan una mala representació de l'impacte de problemes de salut mental respecte a problemes d'ordre públic. Així, contribueixen a reproduir els mites de l'estigma: Quan a les notícies s'associen els actes violents als problemes de salut mental, o quan el cinema de terror presenta actituds violentes que són narrades en clau de "malaltia mental".

Alhora, les **institucions** reproduïen l'estigmatització a través de la creació de col·lectius vulnerables segregats, de l'assistencialisme i la negació de drets.

*Si vols aprofundir en la qüestió de l'ús del llenguatge, a la nostra web trobaràs la Guia d'ús del llenguatge.

Patologització, estigma i violència

Històricament, la patologització i l'estigma han servit per a reprovar socialment determinats comportaments i condicions que s'han percebut com a amenaçants per a l'estatu quo. En aquest sentit, són nombrosos els col·lectius que han estat objecte de la patologització i l'estigma que ha pretès convertir les seves condicions i comportaments en una malaltia o una desviació que cal tractar.

Vegem-ne alguns exemples:

L'homosexualitat i la transsexualitat, que van ser eliminades del manual de diagnòstics psiquiàtrics (DSM) el 1980 i el 2013 respectivament, són un clar exemple de com els sistemes de classificació de les suposades malalties mentals depenen del context i, en molts casos, són un judici moral més que un diagnòstic mèdic. Amb tot, això no ha evitat que l'estigma impacti durant dècades en les vides de les persones.

En el mateix sentit, podem pensar en els milers de **dones** que, durant el franquisme, van ser internades en manicomis (durant dècades o durant totes les seves vides) pel simple fet de qüestionar els mandats de gènere (dones lesbianes, adúlteres, que es negaven a casar-se o a acceptar el poder patriarcal...).

En un altre ordre de coses, la **condició autista** o les **Persones amb Alta Sensibilitat (PAS)**, són dos exemples de condicions que, sense la sensibilitat i informació necessària, poden ser llegides com a patologies o com a problemes, i estigmatitzades com a tal.

En definitiva, el pretext de la malaltia ha servit per a legitimar la limitació dels drets humans i l'exercici de múltiples violències: internaments forçats, aïllament, contencions mecàniques, teràpies de conversió, electroxocs, lobotomies... Així doncs, l'estigmatització té molt més a veure amb la incomoditat social davant les diferències actitudinals i de condició, més que amb paràmetres empírics entorn de la salut.

I tu, què fas en el teu dia a dia per a generar contextos on la diferència sigui possible?

Prevenir l'estigma

La lluita contra l'estigma és quelcom que s'ha de bastir en els petits gests quotidians, més enllà de les grans campanyes. Fer que el món resulti habitable per a totes les persones és una responsabilitat social col·lectiva, que es construeix dia a dia.



Llegeix, escolta, investiga....

Actualment, hi ha multitud de material disponible (lectures, pòdcasts, documentals..) centrades en la veu de les persones psiquiàtiques, diverses funcionals, neurodivergents...

Ahora, també hi ha múltiples associacions en primera persona que es dediquen a la formació i sensibilització d'entitats i equips de treball.



Res sobre nosaltres sense nosaltres

El patiment ha sigut dit i enunciat per les institucions, i això li ha dificultat la possibilitat de tenir veu pròpia. Però això és imprescindible tenir present què diuen les persones amb experiència en pròpia, i assegurar que tenen un lloc en el disseny, implementació i valoració dels projectes, així com en els espais de decisió.



Pren partit!

Utilitza un llenguatge no estigmatitzant, comprometa't amb l'erradicació de la violència i la discriminació, i educa i sensibilitza al teu entorn!!

Per saber-ne més

Estudis i guies sobre l'estigma

Obertament. (2016). L'estigma i la discriminació en Salut Mental a Catalunya.

Obertament. (2017). Guia per a l'impuls d'accions de lluita contra l'estigma.

Obertament. (2017). Salut mental, estigma i discriminació.

Muñoz, M., Pérez, E., Crespo, M. i Guillén, A. (2019). Estigma y enfermedad mental. Análisis del rechazo social que sufren las personas con enfermedad mental.

info@ladula.cat

www.ladula.cat



LA DULA

PROGRAMA OCELL DE FOC AL VALLÈS ORIENTAL



**Generalitat
de Catalunya**