En primera persona (2)

Madres que seguimos adelante pese a la enfermedad

Mari Jose

Me llamo Mari Jose y me gustaría contaros mi historia, una historia que habla de enfermedad, de violencia, de pérdidas muy duras, pero también de recuperación, de apoyos y de reencuentros que han dado sentido a mi vida.

Tengo 61 años y convivir con una enfermedad mental ha marcado muchos momentos de mi vida, especialmente en mi papel como madre de tres hijos.

Cuando comenzaron mis primeros síntomas, yo misma no entendía lo que me estaba pasando. Vivía situaciones que me generaban miedo y confusión, y mi familia tampoco sabía cómo afrontarlas. Tenía delirios y alucinaciones, me sentía desconcertada y aterrorizada. Finalmente pedimos ayuda y recibí el diagnóstico de esquizofrenia. Recuerdo que, más que la etiqueta, lo que sentí fue temor: miedo a perder el control, a hacer daño sin querer, a no saber cómo proteger a mis hijos.

Aquella etapa fue muy dura para todos. La enfermedad afectó a mi matrimonio y acabé separándome. Mi exmarido comenzó un maltrato psicológico, alejándome de mis hijos y sin permitirme verlos, ya que le dieron a él la custodia total debido a mi diagnóstico. Mis hijos se quedaron con su padre, y durante 8 años jamás pude verlos. Eso fue, sin duda, lo que más dolor me ha causado en la vida. No poder ejercer de madre como yo deseaba, y la vergüenza y el juicio de otras personas, hicieron que viviera años de mucha angustia.

Mi hijo pequeño me pedía que no fuese a buscarle al instituto: “Mamá, no vengas más a buscarme al instituto, que papá me mata”.

A día de hoy, sigue siendo una de las frases que más me atraviesa el alma.

Esto hizo que me viese en la obligación de tomar decisiones muy duras, como alejarme de mis hijos por miedo a que mi exmarido les hiciese daño como una forma de vengarse contra mí y porque tenía temor a hacerme daño a mí o a mis hijos, ya que tenía pensamientos horribles que ni comprendía ni podía controlar.

Me marché a 500 km de mi hogar y me mudé a Madrid. Perdí a mi familia y mi negocio. Llevo 27 años sin volver.

Yo estaba sola. Apenas conocía a nadie en Madrid. Hasta que una trabajadora social, se dio cuenta de la situación que estaba sufriendo y me ofreció ayuda. Entre los profesionales encontré apoyo, cuidados, escucha y un espacio seguro para empezar, por fin, mi proceso de recuperación.

Aprendí a conocer mi enfermedad, a pedir ayuda profesional, a cuidarme y a poner límites que me dieran seguridad. Fueron años de trabajo personal, silencioso y constante.

Poco a poco he ido recomponiendo mi vida.

El momento que marcó un antes y un después fue cuando, después de muchos años, mis hijos decidieron volver a ponerse en contacto conmigo. Con el tiempo entendieron lo que había pasado, comprendieron mi enfermedad y se dieron cuenta de que yo no había elegido aquella distancia. Mi hijo mediano se convirtió en padre, y ese cambio vital le hizo verme desde otro lugar: ahora sabe lo difícil que es criar, acompañar y tomar decisiones complejas. Me sigue pesando haberme perdido la infancia y la juventud de mis hijos.

Volver a abrazarlos después de veinte años, que vengan a verme y compartan su vida conmigo, ha sido uno de los pilares más importantes de mi recuperación. Cada visita, cada gesto, cada conversación me recuerda que, pese a todo lo vivido, aún hay espacio para la reconciliación y para reconstruir.

Mi mensaje para quien esté pasando por una situación parecida es este: **la recuperación es posible, incluso cuando las heridas son profundas**. A veces el proceso es lento, pero merece la pena. Es importante buscar ayuda, rodearse de personas que puedan comprender tu realidad y trabajar para encontrar la tranquilidad. Con el tiempo, quienes realmente quieren estar a tu lado encuentran la manera de comprenderte sin juzgar.

Lo más duro ha sido perder la juventud de mis hijos, Esa es una herida que siempre llevaré conmigo. Pero incluso eso forma parte de mi historia: una historia de resistencia, de maternidad vivida de otra manera y de un camino que, aunque difícil, me ha traído hasta un lugar de mayor serenidad y unión.

A veces no queda más opción que sobrevivir. Pero incluso después de la tormenta, la vida puede volver a abrirse.