En primera persona (1)

La psicosis no es solo eso

El desconocimiento de la enfermedad muchas veces contribuye al estigma. Cuando he intentado contar todo lo que he pasado, desde mi experiencia, me he llevado preguntas que solo reflejan la ignorancia y el morbo. Algunas de ellas como... *¿Pero, no se nace con ello? ¿Estás oyendo voces? ¿Qué es lo que ves?* (como si todavía tuviera alucinaciones). Las reacciones de la gente a veces son muy dañinas para uno mismo, porque te consideran como una enfermedad y no como una persona. Es muy decepcionante.

Más allá de lo poco conocido, yo resaltaría lo mucho por conocer, y es que no son solo delirios, paranoias. Es un sufrimiento que no se apaga tan fácilmente.

Para empezar, comenzaré por el origen. Más allá de cualquier componente genético, el ambiente del que te rodeas y lo que te ocurre en el día a día puede dar lugar a que estalle el vaso que ya está desbordado. En mi caso, fue un cúmulo. En el instituto no estaba bien, me costaba relacionarme con mis compañeros, la mayoría de ellos no me facilitaban para nada que yo perteneciera a la clase. Se reían a mis espaldas, me ponían motes, me robaron una vez el abrigo... Y llegó cuarto de la ESO. Tenía amigas, pero resultó que, la que se suponía que era mi mejor amiga, se había hecho un grupito y empezó a hacerme el vacío y a reírse de mí en mi cara. Empecé a decaer. Llegaba a casa y lo pagaba con la única persona que podría haber sido mi apoyo, mi madre. Pero, para una adolescente, es difícil pedir ayuda a un mayor. Para mí, en un inicio, era impensable.

Llegó el verano, y las otras amigas se cambiaban de instituto porque en el mío no había bachiller de artes. Me eché novio, pero no sé en qué momento cortamos ni por qué. Mi mente ha borrado muchos recuerdos, supongo que estarán en algún cajón de mierda de mi cerebro. Me cambié de instituto con la esperanza de hacer nuevos amigos, pero no funcionó. En los recreos, me quedaba en la biblioteca intentando estudiar mientras mi cabeza seguía preocupada por mi estatus social. Spoiler: repetí curso, me era imposible estudiar. La enfermedad comenzaba a asomar, me pasaba horas llorando de vuelta a casa. Gracias a Dios, en la ruta de vuelta, de vez en cuando Iser me intentaba animar. Iser era un chaval que, simplemente, no conocía de nada, pero íbamos en el mismo bus de vuelta. Pero la desconfianza empezó a crecer, las paranoias asomaban y, aunque llegué a pedir ayuda a la psicóloga del instituto nuevo, ella dijo: *"Si todo eso es normal..."*. Y me fui sintiéndome invalidada de la consulta y no volví. Durante el verano siguiente, ya apenas tengo recuerdos, pero la mayoría eran en

la cama con insomnio, y sin poderme levantar. Debido a la enfermedad, me intenté suicidar y todo mi barrio se enteró. A algunos de mis vecinos los he visto coger las escaleras solo porque he entrado en el ascensor. Soy una persona que ha sufrido, no te voy a hacer daño, soy humana. Esto solo refleja el gran estigma.

Antes del ingreso mi madre se partió el alma y luchó por las dos, para que esto saliese adelante. Apenas nadie la apoyó. Tiene mérito y la admiro por ello.

Pasaron meses hasta conseguir llevarme a la unidad infanto-juvenil del hospital. Recuerdo la ambulancia, los dos chicos que me llevaron que decían: "Pobrecita". Sinceramente, me dio rabia, aunque sintieran algo de empatía por mí. Entras en la unidad de psiquiatría y te dicen que vas a estar una semana, pero eso se convierte en mes y medio. Para que entendáis un poco el sentimiento, cuando estábamos en pandemia nos decían que una semana más, y era desesperante porque nunca sabíamos cuando íbamos a volver a ser libres. Pues algo así, pero con vigilancia por cámaras 24h, anécdotas como la de que se incendiaba la habitación de al lado, se besaban dos personas, y eran la comidilla de la unidad, etc. También pasaban situaciones en las que ataban a todo aquel que pudieran, entre otras muchas barbaridades que no se borrarán de mi mente.

Al salir de la unidad, acudí a un centro de día. Me encontraba mucho mejor, pero aún faltaban algunos obstáculos por superar: la memoria, la atención, las habilidades sociales... Se habían empequeñecido. Tuve que aprender de nuevo a concentrarme, a estudiar, a saber cómo relacionarme... y todo, desde cero.

Actualmente soy programadora, arreglo incidencias de pantallas y base de datos. Pero antes he tenido dos recaídas. La primera durante mis estudios como entrenadora, en la cual dejé la medicación por los efectos secundarios. Me agobiaba mucho que todos vieran cómo tenía movimientos oculares involuntarios, que me preguntaran el por qué, que comentaran a mis espaldas y nadie fuera lo suficientemente comprensivo como para darme algo de apoyo.

Y la segunda vez fue en pandemia como técnico en integración social, durante el trabajo con personas con alguna problemática de salud mental. Durante el trabajo vi como detrás de los pacientes se hablaban cosas muy desagradables sobre ellos. Y ahí, estaba, de nuevo, el estigma.

Ahora mismo está en auge la salud mental, creo que no fui la única que se preguntaba en pandemia: *Y nosotros, los afectados por el sufrimiento psíquico, ¿seguimos siendo los más olvidados?* La verdad, ya es hora de alzar la voz y ser escuchados.

En primera persona (2)

Reflexiones de una madre

Comienzas a darte cuenta de que tu hija está cambiando, qué casualidad que coincide con la adolescencia. Vas a visitar a los médicos, te dicen que es normal de la edad; la lógica rebeldía.

Los cambios son variados, aunque a simple vista y de cara a otras personas, que no están el día a día con ellos, pueden parecer nimiedades: no quiere ir al instituto; se vuelve muy perezosa; para ducharse dedica dos horas con el grifo abierto; apenas sale de casa; no se comunica con sus amigos, ni siquiera por teléfono; pasa de ser pura energía, a una introspección interior, en la que prima más su pensamiento interno que todas las tareas cotidianas.

Claro, estos cambios no se producen de un día para otro. Van de manera progresiva, hasta que llega un momento en el que apenas se comunica o lo hace con monosílabos; lo que quiere es estar sola, en su mundo; come muy poco; se pasa el día acostada; ya no se ducha; tiene alucinaciones, sueños raros.

Todas las experiencias de vida, por traumáticas que sean, siempre enriquecen a la persona y dejan un importante aprendizaje.

Como madre, desde que empiezan los primeros síntomas te das cuenta que es una enfermedad mental y que hay que ponerle remedio. Se suma, además, a lo de madre digo, que yo soy auxiliar de Enfermería y la experiencia de vida que te da estar rayando ya la cincuentena.

Mi hija tiene 16 años, cuando comienza con el proceso de la enfermedad y tú sientes la necesidad de que sea tratada por un especialista. Sabes claramente que el especialista es el psiquiatra, pero no te atreves a mencionarlo ni por lo más remoto; hablas de ir al médico, como mucho mencionas el neurólogo, pero claro aquí chocas contra una pared. Tu hija no reconoce que está enferma, para ella está bien, no le pasa nada para tener que ir a la consulta de un médico.

Y piensas *"Si no va ella, tendré que ir yo a pedir ayuda"* y ahí que te lanzas. Vas al médico de cabecera y te dice *"No te preocupes, son cosas de la edad, ya se le pasará"*.

Vas a ver a un psicólogo. Tienes unas sesiones con él y después, esta vez sí, consigues que vaya tu hija y tenga otras sesiones y le hacen unos test. Pero, en resumen, te sientes estafada, porque te cuesta un pastón y no te da ningún tipo de solución.

La experiencia con el neurólogo, después de lo que cuesta conseguir una cita, cuando llega el día, la paciente se niega a ir. Y, cuando suena la flauta y reúnes las 2 cosas —la cita y que mi hija venga conmigo al neurólogo— (ese día nos acompaña mi hijo) estamos en la puerta de la consulta e intenta escaparse. Por fin, frente al neurólogo, cuatro preguntas muy generales, ninguna prueba, otro fracaso.

Continúo con mi andadura, alguien que me escucha, la psiquiatra infantil (voy sola). Le digo *"A a ver, yo no sé del tiempo de que dispongo, pero lo que la tengo que contar es bastante largo"*. Y me contesta *"Tienes el tiempo que necesites"*. Creo que fui en otra ocasión más. Y ya la última antes del ingreso, fuimos mi hijo y yo. Tengo que aclarar que, por aquel entonces, mi hijo tenía 32 años.

Es difícil exponer la dimensión de la enfermedad sin que el enfermo esté presente, porque, por mucho que te expreses, en estos casos el ver al paciente te aclara bastante de lo que se está hablando. Fue entonces cuando se nos ocurrió llevar una pequeña grabación, y esto fue la clave. La psiquiatra me dijo "Deberíamos ingresarla". Me lo dijo con miedo a que yo lo rechazara. Pero no, todo lo contrario, yo estaba pidiendo ayuda a gritos porque veía cómo mi hija caminaba hacia el abismo si nadie lo remediaba.

Ingresa en la Unidad de Psiquiatría del Hospital y, por primera vez en aproximadamente un año, lleva un tratamiento de terapía y pastillas durante un mes y sale de allí con una mente nueva, llena de proyectos, ilusiones y esperanza. Después está seis meses en un Centro de Día especializado y ya con seguimiento ambulatorio y llevando un tratamiento, porque como bien sabéis esta enfermedad no se cura, pero si se puede vivir con ella y hacer una vida absolutamente normal.

Ahora viene el comenzar el curso en el instituto, el aprender a aprender, a estudiar, porque hay que restablecer la confianza en sí mismo y con mucho esfuerzo y tesón luchar por lo que uno quiere. Y, una vez más, aquí está su madre dispuesta a todo para lograrlo, a sentarse con ella a estudiar, a aprender juntas las lecciones, a darla esa confianza perdida o aparcada. Y lo consiguió, se sacó el Bachiller, después hizo Técnico superior en actividades físicas y animación deportiva, Técnico de integración social y, por último, Técnico en desarrollo de aplicaciones multiplataforma. Y ya hace unos años que está trabajando de programadora.

En cuanto a los amigos, unos se perdieron por el camino, otros se encontraron en ese camino y, los más fieles y verdaderos, aún perduran.

También participamos en estudios de investigación que lleva a cabo el hospital (mi hija, mi hijo y yo), al año, a los dos años a los cinco y a los diez.

Este proceso es largo y angustioso y, sobre todo, te sientes bastante sola, porque es un tema muy difícil, no ya de explicar, sino de que las personas de tu confianza sientan empatía. Por desconocimiento, por ignorancia y por el estigma que estas enfermedades llevan de mochila.

Yo quise informarme porque había oído hablar de que el padre de mi hija había tenido algún episodio parecido cuando tenía 14 años y le pregunté a mi cuñada por ello y eludió totalmente el tema.

Otra cuñada, también hermana de mi marido, aprovechaba cualquier conversación o cada vez que veía a mi hija para culparme a mí de su enfermedad. Yo, por supuesto, tengo la conciencia muy tranquila, porque precisamente he condicionado mi trabajo a los horarios que convenían mejor para el cuidado de mi familia y, si acaso, más bien diría que, si de algo se me puede acusar, es de sobreprotección. Esta misma persona me decía "Vas a tener que plantearte dejar de trabajar". Como, si por el hecho de trabajar 7 horas fuera de casa, no pudiera ocuparme de los cuidados y atenciones que requería mi hija en esos momentos.

Qué ignorancia, no se daban cuenta de que, precisamente para mí, el trabajo me suponía una terapia, evadirse unas horas para el resto del día poder afrontar con fuerzas renovadas la lucha interna y sacar lo mejor de mí para ayudar a mi hija.

También hubo momentos en los que yo me veía desfallecer o que mi mente se enlentecía y se me ocurrió decirle a mi marido "Y, si yo caigo, ¿quién va a tirar de esta casa?". Su respuesta fue "Yo no".

Por suerte, siempre hay personas buenas en el mundo y una de ellas es, hoy en día, una de mis mejores amigas. Ella me ayudó mucho. También mi hermana, que era capaz de hacerse 400 km para sacar un ratito de paseo a mi hija porque conmigo no quería salir.

Adelante chicos, siempre adelante.