

Lo he vuelto a hacer

Lo he vuelto a hacer: he vuelto a tener un brote. He vuelto a tener ideas extrañas. Estaba encerrado en el comedor de mi compañera, mirando el ordenador y escuchando música, y han vuelto a aparecer los delirios, el pánico, el miedo, la rabia, el amor; siempre el amor.

Este mundo ya es bastante complicado y cruel como para complicárnoslo más. Eso dicen, y parece fácil. Como mínimo, debes contar con altas dosis de paciencia. Y supongo que, por algún lado, tienen que reventar los *malos* sentimientos para no hacerse daño a uno mismo ni a los que nos rodean.

Nos hemos acostumbrado, demasiado a menudo, decir que vivimos en una sociedad competitiva y cruel y hemos inventado mil maneras para intentar soportarlo. Quizás nunca deberíamos haberlo dicho. Quizás deberíamos haber hecho las cosas al revés: pintar y dibujar cuál es el mundo que queremos y, a partir de ahí, empezar a vivir y evitar los *malos mundos* que nos rodean.

Nos han educado para ser *educados* y responsables en nuestra comunidad. Todo escapate. Quizás nos deberían haber enseñado a no ser nada. A vivir. Porque vivir conlleva que cada uno

se desarrolla tal como es. Y es de esta manera cómo se manifiestan los conflictos y cómo se solucionan.

¿Por qué digo todo esto? Porque mi brote también tiene mucho que ver con esto que he dicho. Antes de tener el brote mirando el ordenador, he pasado una mala temporada: sufrí la muerte de un gran amigo, estaba mal con mi compañera y algunas personas queridas sufrían problemas relacionados con la salud, el amor, el dinero o todo a la vez; por no hablar de problemas sociales muy cercanos o bien lejanos.

¿No será que los brotes aparecen por impotencia? Impotencia ante un entorno siempre cambiante y cruel que no podemos llegar a controlar del todo en esta sociedad postindustrial y tecnológica. Quizás ni colectivamente.

Porque incluso en los entornos en los que, en principio, se pretende combatir colectivamente este padecimiento, se dan altas dosis de sufrimiento. Quizás lo único que conseguimos es evadir los problemas colectivamente, pero los tapamos, porque el *buen rollo* colectivo siempre nos preocupa más que el bienestar colectivo.

Quizás es que jugamos al mismo juego de este mundo cruel. Somos la otra cara de la moneda que da sentido a la otra, y viceversa. Porque nos acabamos creyendo las mismas mentiras: tengo que pasarlo bien, corre que tienes que volver a trabajar, voy muy ajetreado para llorar todo el día... Y luego, a toda prisa, venga a quedar para tomar unas cervezas (¿por qué no?) y charlar, o charlar y tomar unas cervezas; no sé.

Qué curioso que, cuando tengo un brote, aparece la gente querida y también me cuenta sus problemas: “Yo también sufrí la muerte de un amigo”, “Ahora que lo dices tienes razón”.

Uno de los delirios de este brote, y que también tuve en el otro, es el de sentirme como una especie de misionero, de elegido: un

personaje que predica al resto cómo deben comportarse, con amor hacia él y hacia el resto; un personaje que, antes del brote, ha intentado (c)analizar todo su odio y su rabia hacia él mismo intentando filtrarlo.

Porque no quiero actuar como actúa esta mierda de mundo. Porque he preferido, quizás demasiado, guardarme la mierda para no tirarla hacia alguien que ya debe tener bastante con la suya.

Porque volvía a tener miedo de haber de combatir el estigma del psicótico yo solo. Y porque así se manifiesta cuando lo cuentas, tal como estoy haciendo ahora.

Me he obligado a sonreír y la vida me ha sonreído.

Plumas

Son las plumas del pájaro de fuego que voy dejando por el camino las que me hacen fuerte. Procuero recogerlas de una en una y ponérmelas en la cabeza, como si fuera un indio. Dice mucho de mí el tatuaje que llevo: un fénix que quema y quema y renace gracias a sus lágrimas, tantas veces como sea necesario.

Amor y odio. Mi brote también suelta plumas. Huellas. Porque, como dice el poeta, que me perdonen los muertos de mi felicidad, que yo ya intento perdonarme mis *pecados*. Libertad.

Es curioso, hace unos días compartí en Facebook mi primer texto del blog de Obertament y me quedé asombrado viendo las reacciones de mis amistades. Muchos comentarios felicitándome, personas compartiéndolo en su muro. Volar.

Pero también había quien no reaccionaba. No busco clics de *me gusta*, aunque me van bien, sinceramente, a pesar de que intento huir del victimismo del brote. No sé los motivos ni quiero tener prejuicios, y mi lucha contra el estigma debe pasar por delante de las suposiciones. Ahora bien, no puedo evitar analizarlo y criticarlo.

Resulta que la mayoría de reacciones venían de mujeres. De grandes mujeres que me acompañan. De grandes mujeres que se cuidan y cuidan de otros. De mujeres fuertes y mujeres sensibles. Valientes. Lo estuve debatiendo con alguna de ellas. ¿Cuál era el motivo?

Como hombres, nos han educado para ser fuertes y valientes, pero sin mostrar ni pensar nuestros sentimientos. De piedra y competir entre nosotros. Y la valentía consiste en saberlo hacer todo a la vez. Apoyo mutuo.

También nos han enseñado a ser visibles; veamos quién la tiene más grande. Quizás algunos buenos hombres estamos intentando serlo menos, dejar paso a las mujeres. Ser menos visibles. No lo sé. O ser visibles; veamos quién la tiene más pequeña. Modestia aparte.

Me ponen las mujeres, y tanto. No todas. Y también me ponen los hombres, ¿por qué no? Y no todos. Me ponen los compañeros que quiero y que me quieren. Porque me pone mucho más un buen abrazo y una buena conversación que no el sexo fugaz y desinteresado.

Porque también me ponen los compañeros y hermanos, compañeras y hermanas, que van recogiendo mis plumas para entenderme. No se preocupéis; sin vuestras plumas yo tampoco podría volar ni quemar.

“Hay que follarse las mentes.” (*Martín (Hache)*, 1997)

La incomprensión de la imposibilidad de hacer (publicado originalmente en el blog *Bruticia sublim*)

La depresión es una mierda. Lo es en sí, pero también lo es porque quien no la vive no es capaz de comprenderla. De hecho, yo llevaba toda la vida desde que tengo memoria conviviendo con una mujer con depresión, mi madre, y nunca había aceptado que lo que le pasaba escapaba de su voluntad, que era una enfermedad y que no lo podía evitar. Yo la culpaba a ella, la responsabilizaba, que es lo que suele hacer la gente que no tiene depresión a la gente que sí la tiene, con frases como: “Si quisieras hacerlo, realmente lo harías”.

No me di cuenta hasta que, después de haber pasado yo misma muchos días en la cama o el sofá, sin poder hacer nada más que estar ahí, aun cuando no quería, una chica que conocí me explicó que había tenido depresión y con sus palabras me lo describió mejor que nadie lo había hecho nunca: “Es como una pereza muy fuerte, pero que no es pereza, porque no lo puedes controlar. Entonces no puedes hacer nada.” Lo entendí, descubrí que lo que me estaba pasando era exactamente esto y que era lo que había hecho que mi madre no fuera una madre modelo, una madre normativa, que no estuviera para mí

como yo quería, y por fin vi que no era su culpa, que ella solo lo sufría. Tomé conciencia de cómo podía haber empeorado la situación la suma de incomprensión, por mi parte y por la de otros, que había recibido todo este tiempo. Ella, por su actitud, era criticada o cuestionada en diversos entornos; eso nos pasa a los depresivos. Y cuando pasa, y tampoco recibimos por otros lados comprensión y ayuda en lo que nos cuesta, las relaciones sociales no nos hacen más que mal y acabamos, en muchas ocasiones, en una situación de aislamiento social.

Es tan alto el punto de incomprensión general sobre esta enfermedad que fui al médico de cabecera para pedirle ayuda, y su respuesta fue: “¿Y por qué no te puedes levantar? ¡Si tienes dos piernas!” Tuve que volver al cabo de dos semanas cuando ya estaba mucho peor, planteándome empastillarme y acabar en urgencias para demostrar que no podía más y que me ayudaran. Como me puse a llorar, me derivó a un psiquiatra; algo a lo que se había negado la primera vez. Remató su mierda de profesionalidad con un “es que no te explicaste bien”. OK, para la próxima, aunque no puedo hacer nada, y por eso vengo, me preparo un PowerPoint para que lo pilles, que no estuviste atento a las clases en la universidad. Pues no, las enfermedades mentales no se consideran igual que las otras enfermedades. Hay un estigma y una culpabilización. Hay miedo, porque hay desconocimiento.

Todo esto viene a cuento, relacionándolo con el gato en acuarela, porque mi madre ha estado muchos años sin salir de casa, sin coger el teléfono a nadie, sin casi bañarse, etc. Ahora había pasado algo –que no puedo explicar– que ha hecho que esté un poco mejor, por lo que ha salido alguna vez de casa y se ha bañado sin ayuda. Hoy es su cumpleaños y me propuso pasar el fin de semana juntas e ir a la playa, después de años sin

hacer nada juntas y yo ya con la idea de que sería así para siempre. Me ilusionó mucho, así que quise celebrarlo mucho para animarla, dar mucha importancia al día que íbamos a pasar, a su cumpleaños como algo positivo. Compré un regalo y le hice —ayer mismo— este cuadro. Es un gato en acuarela en A3. Tengo que decir que, como nunca he hecho cuadros así de grandes en acuarela, ni gatos que no sean muy planos, lo he hecho a partir de un cuadro que he visto en Pinterest firmado por Katya Minikina. He hecho un gato, porque ella tiene dos, y casi siempre ha convivido con gatos. Además, hay una conexión entre la relación con animales y las personas con enfermedades mentales, ya que los animales no estigmatizan, no juzgan con prejuicios. Tratan igual a alguien enfermo que a alguien que no lo está y, por tanto, es una relación que puede ser muy positiva para las personas con depresión.

Hoy me ha dicho que está muy *depre* y que al final no quiere hacer nada. Esto ahora me ha puesto muy triste, ya que me había hecho muchas ilusiones. Y me pone muy triste que ella esté así de mal. Y muy triste por toda la incomprensión que ha recibido durante tantos años por mi parte y que tantas personas con depresión reciben cada día.

Para la celebración, también había anulado unos planes muy esperados que tenía desde hacía mucho con unas amigas. He intentado rehacerlos, pero una de ellas ya había propuesto a su madre quedar, y ella también sufre depresión, así que tampoco puede cambiar los planes.



“Esto se cura con un poco de mano dura”

[Yo] —Hoy me suben las dosis, así que estaré muy zombi mañana y pasado mañana. Hasta que me acostumbre. No esperes que esté muy atento al móvil.

[Alguien de la familia] —Pero contacto si habrá, ¿no? Aunque estés triste, un saludo y un te quiero no es un esfuerzo... Salen solos.

—Para ti no lo es, pero el día que entiendas qué es esto verás que sí lo es.

—Lo entiendo y lo acepto.

—No sé. Es más difícil que pensar “está triste”. Mucho más.

—Soy de las que piensa que ante una persona con depresión no había que dar mimos, sino dar caña para que se espabile.

—Eso no es lo que necesita un depresivo... Nada de caña. Eso hunde más, porque no es que uno no quiera: es que no puede. Mi objetivo es poder ir a compra o coger el tren o hablar con gente o poder hablar por teléfono sin que me dé un ataque de ansiedad. La cosa más insignificante es un reto para mí. Salir a la calle es una montaña, hablar con Laura, con Javi, con Irene, contigo, dormir, no pasar el día en la cama con todo cerrado, comer; todo es difícil.

Tengo que empezar por lo básico de nuevo. Ser capaz de comer, dormir y ducharme. Luego, poder sonreír una vez al día y que no se me olvide. Luego dos. Después, que me hagan gracia los chistes. Entender qué dice la gente. ¡No los entiendo! Me hablan y no les sigo. Poder hablar con más de una persona es brutalmente difícil. Sentir emociones aparte de tristeza, desesperación y hastío es algo que se me ha olvidado. No sé hacerlo. Si me “metieras caña”, le estarías pidiendo a una persona en silla de ruedas que se subiera a un árbol. El trabajo depende sobre todo de mí, de seguir los tratamientos. No puedes hacer mucho más que estar ahí si te pido alguna ayuda e intentar comprender que esto es una enfermedad que hay que curar.

—Pues aquí estaré para cuando lo necesites.

—Gracias.

—Te quiero

—Y yo a ti.

“Tú no estás loco”

[Alguien de la familia] —¿Ya has cenado?

[Yo] —Sí.

—¿A qué hora vas a dormir?

—Ya he tomado la medicación para dormir. Entre las ocho y las nueve.

—¿Tan pronto?

—Aquí en Suiza no es tan pronto. Los enfermeros nos levantan sobre las seis y media y a las ocho empiezan las terapias.

—Y con tu compañero ¿qué tal?

—Bien. Es limpio y no hace ruido. Ronca, pero me pongo tapones. Tengo suerte. Hay habitaciones en que cuesta más convivir. El otro día una se cepilló una botella de vodka y a las diez de la mañana estaba como una cuba.

—Jolín. ¿Y los dejan?

—No. Prohibidísimo. Pero coló la botella no sé cómo. Estaba con nosotros por otros problemas, pero ahora la han cambiado al pabellón de “adiciones agudas” en régimen cerrado [traduzco directo del alemán...].

—Sí. Me imagino que se deben ver casos de pesadilla ahí dentro.

—Sí, y uno se ve entre ellos. No estoy aquí porque no sea uno más...

—Pero tú estás ahí ahora solo porque estás triste por una mala racha; tú no llegas a eso, no estás enfermo... Solo tienes que ser positivo, animarte y ya.

—No te engañes. No “llego” a eso, pero “llego” a otras cosas. No me importa reconocer que soy uno más entre personas que sufren paranoia, esquizofrenia, bipolaridad... Sí, soy uno más. En el fondo tenemos problemas similares, solo que se manifiestan de forma diferente. Hay un metalenguaje que nos une. También coincidimos en todas las terapias comunes. Diría que un 90% de las necesidades son similares en todos nosotros. Si nos ves desde fuera, no sabrías distinguir un diagnóstico de otro.

—No, no, no...

—Sí, sí...

—No, no y no; hay que dar marcha atrás a esa idea que tienes.

—Llevo un mes aquí y sé de qué hablo, con quién duermo, como y convivo. Las diferencias son los síntomas: unos oyen voces, otros no; otros tienen cambios de humor brutales; otros se autolesionan; otros se ponen a temblar de miedo por una idea que no se pueden quitar de la cabeza...

—Pero tú no estás loco.

—Yo lo tengo asumido.

—Bueno, pues si tú lo crees así... pero yo no estoy de acuerdo.

—Si a una persona con síndrome de Down no le llamas subnormal, a nosotros no nos deberías llamar locos. Y no es una cuestión de estar de acuerdo o no. Es lo que hay. Tengo un trastorno mental. Bueno, dos.

—Pero tratable.

—Como todos. Pero esto va conmigo. Puedo tener mejores o peores momentos o crisis, pero va a estar ahí. Ahora me

están enseñando a normalizar esto y a llevar una vida normal ahí fuera.

[...]

Soy carne de psiquiatra...

Soy carne de psiquiatra, y también llevo una vida sana, me comporto con sensatez, soy razonable y buena persona, gestiono bien la enfermedad: procuro estar bien regulado o compensado.

Os puedo asegurar que todo esto no sirve –nada sirve–, para librarme en ningún momento de los populares y variados nombres y apodosos que definen popularmente mi condición de enfermo mental: loco, chiflado, demente, desequilibrado, tarado, lunático, majareta, chalado, maniático...

“No tengas depresión”

Una vez dije a la doctora que me trataba que quería participar activamente para dar a conocer lo que significa (sobre)vivir con depresión, ya que quería evitar el inmenso e innecesario dolor que causan los prejuicios y el desconocimiento. Ante esto, su respuesta fue: “Ya, muy bien, pero esto es hacerse un poco la víctima, ¿no?”. En ese momento sentí una rabia ígnea que ahogué porque pensé: “Eres culpable de sufrir.”

Discriminación familiar en Navidad

Las fiestas de Navidad son difíciles para mí, como para todos sin una problemática de salud mental. Pero, a menudo, lo es más, porque la discriminación familiar de todo el año se concentra en estas fechas.

Hubo una navidad que me comprometí a organizar la cena de Nochebuena. Tenía ganas. Los días previos ya no me encontraba bien y pedí que lo cambiáramos a otra casa, pero no me escucharon. Y la ansiedad, el estrés y la tristeza de hacerlo sola me llevó a intentar suicidarme el día 24 por la mañana.

La familia que tenía que venir a casa cenó en otro lugar igualmente. Y mi marido y yo pasamos todo el día en urgencias. No me ingresaron porque, en esas fechas, la sala de agudos está muy llena y tengo, en teoría, una familia que me apoya. Tengo que reconocer, eso sí, que tengo mejor apoyo que el que reciben otras personas con trastorno mental.

No podía estar con toda la familia. La idea me era insoportable. Pero mi marido no quería perderse estas fiestas y no me podía dejar sola en casa, por lo que al final me fue arrastrando por todas las comidas y cenas de las fiestas, aunque yo les decía que

necesitaba tranquilidad y comer o cenar con una o dos personas a lo sumo, porque no paraba de llorar. Fueron las peores fiestas que recuerdo, porque mi familia y la suya evitaron en todo momento hablar de mi intento de suicidio y de cómo me sentía yo.

Nunca me he sentido tan sola e ignorada por las personas que quiero. Además, no puedo hablar públicamente a través de un texto como este, porque mi familia se enfada conmigo y nos peleamos. Por eso me veo obligada a hablar de forma anónima.