GOLPES DE REALIDAD

Relatos sobre la Enfermedad Mental

Susana Luque

Susana Luque, nació en Córdoba, en 1976. Es Licenciada en Derecho por la Universidad de Córdoba, con formación en pedagogía y comunicación (Community Manager). Lleva más de diez años trabajando en movimientos asociativos y con colectivos de exclusión social. En 2005 inicia su andadura profesional en Asaenec como Asesora Jurídica y posteriormente como Directora Gerente, puesto que ocupa en la actualidad. Es especialista en Salud Mental, Derecho Sanitario y Servicios Sociales. Ha impartido jornadas, cursos y sesiones informativas sobre salud mental, ha publicado artículos sobre esta materia, y ha elaborado y publicado la Guía "Servicios y Recursos de Orientación e Inserción Laboral de la Provincia de Córdoba".Gran cinéfila y apasionada del senderismo, sigue luchando, de manera incondicional, por un mundo más justo y solidario.

GOLPES DE REALIDAD

Relatos sobre la Enfermedad Mental

A mis padres,
por darme lo más hermoso que es la vida.

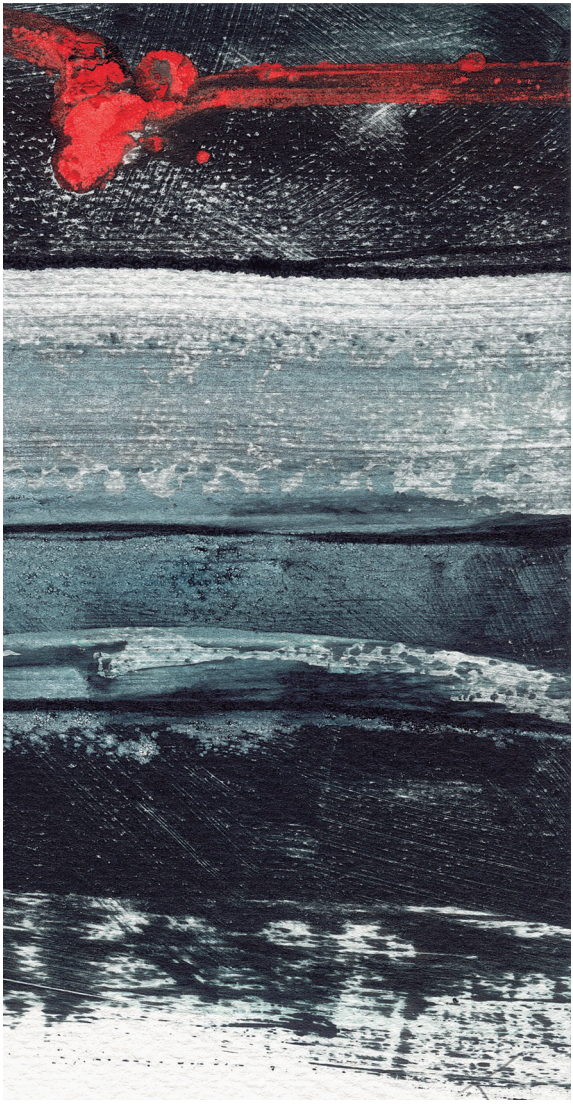
A mis amigos, por enseñarme a crecer.

A la Junta Directiva de Asaenec
y a mis compañeros de trabajo, por confiar en mí.

Gracias.

ÍNDICE

Prólogo	5
I Inseparables	15
II Como todos los días	23
III El monstruo del miedo	27
IV Enfermos de ignorancia	35
V Preso de uno mismo	41
VI Me siento Libre	47



El muro mental

“Yo le aconsejaría a la gente que escriba,
porque es como agregar un cuarto a la
casa de la vida.
Está la vida y está pensar sobre la vida,
que es como seguir viviéndola.
Es duplicarla del mejor modo”.
Adolfo Bioy Casares

No hay cifras exactas y coincidentes sobre la prevalencia de las enfermedades mentales graves, pero los estudios epidemiológicos indican que afectan a entre el 2,5% y el 3% de la población adulta. La mayor parte son esquizofrenias y trastornos bipolares, aunque esta denominación también abarca otros trastornos, como el obsesivo-compulsivo, los trastornos de personalidad (TP) y los alimentarios cuando se manifiestan con una gravedad elevada. En los últimos años ha aumentado además el número de brotes psicóticos asociados al consumo de tóxicos, la llamada patología dual.

Datos, datos, datos. La sobreinformación de nuestro tiempo, fría, numérica, porcentual y llena de etiquetas se ha convertido en una poderosa herramienta para alejarnos de la realidad. Seguramente casi nadie recuerda cómo se llamaba el volcán colombiano que entró en erupción en 1985, ni a los pueblos que afectó, ni el número de víctimas que causó. Pero nadie puede olvidar los ojos y la voz de Omaira Sánchez Garzón, la niña que adquirió reconocimiento mundial al estar tres días atrapada en el fango, agua y restos de su propia casa mientras las cámaras de televisión trans-

mitían sus últimas horas de vida. En el desastre y el drama ninguna cifra genérica ni ninguna explicación científica puede tocar nuestra alma, algo que solo puede realizar lo concreto. Un relato, una foto, unas imágenes, una voz. Una historia.

Por eso, el primer párrafo de este prólogo es un muro -otro más- que se levanta, en este ejemplo concreto, en torno a la enfermedad mental. Un lector que lea una información como la de arriba, por mucho que conozca la enfermedad mental, será incapaz de saber cómo huele un centro social lleno de personas que la padecen; de cómo mantener una conversación con alguien perdido en sus laberintos mentales; de empatizar con una madre que ya no sabe qué hacer con su hijo enfermo o comprender a un familiar que rechaza la situación porque se siente negligente. Los datos no sensibilizan. Pero, afortunadamente, la ficción, sí.

Cada año Asaenec (Asociación de Allegados y Personas con Enfermedad Mental de Córdoba), celebra el Día Mundial de la Salud Mental, en torno al 10 de octubre, en la desacralizada Iglesia de la Magdalena. Un espacio medieval y muy

hermoso que un día al año sacraliza a los excluidos de todos los excluidos: las personas con enfermedad mental. Suele ser un acto alegre y emocionante, lleno de música, premios, alegría y reivindicación hacia este colectivo que está a la cola de Europa en recursos, además de desprotegido de medios para tanta carga y estigmatización.

Susana Luque, la directora gerente de Asaenec y autora de este libro, supo muy bien desde el principio que de nada serviría leer un manifiesto en este acto de celebración, algo así como el editorial que la asociación realiza cada año, lleno de quejas, reivindicación, reflexión, desesperación y lucha. Conocía perfectamente que la sociedad civil cordobesa que suele acompañar a la asociación ese día, saldría del acto exactamente igual que entró, llena de prejuicios hacia la enfermedad mental y sin haberse sentido interpelada a su emoción en ningún momento. Por eso sacó el as de los relatos de su chistera. Historias noveladas adquiridas del hilo de tantas otras escuchadas, asesoradas y ayudadas en Asaenec. Un relato anual que leído por notables voces y resonando en las bóvedas de la Magdalena vale más para sensibilizar que mil imáge-

nes, ya que Susana logra que el oyente, ahora lector, sienta bajo su piel qué y cómo siente una persona con enfermedad mental y los que tiene más cerca.

El periodista **Jesús Vigorra** fue el primero en ponerle voz a uno de sus cuentos, 'Como todos los días', sobre la relación de una persona enferma con su madre y con el que nos dimos cuenta que todos estamos hechos de la misma materia: miedos, inquietudes, sueños, tristezas y alegrías.

A pensar en que las personas con trastorno mental grave acostumbran a ser más víctimas que agresores, invitó el relato 'Enfermos de ignorancia', en la voz de **Joaquín Petit**, sobre unos vecinos presuntamente "cuerdos" que se manifiestan en contra de la construcción de una casa-hogar para personas con enfermedad mental en su barrio.

Jesús Quintero prestó su voz a un preso de su enfermedad, 'Preso de uno mismo', uno de ficción pero tan parecido a muchos de los que el periodista ha conocido y entrevistado en las cárceles andaluzas, poniéndoles voz durante muchos años en la radio y en la televisión.

‘El monstruo del miedo’ aborda la relación de una niña con su vecino y reflexiona sobre cómo se ven a sí mismas las personas con una enfermedad mental y lo difícil que resulta sobrevivir con dignidad a las imágenes distorsionadas de la sociedad. **Tom Martín Benítez** supo ponerle voz al narrador, el padre de la niña.

El periodista **Fernando de la Guardia** protagonizó la lectura de 2014 con ‘Inseparables’, un cuento sobre el rechazo que provoca la enfermedad mental, incluso entre los que están más cerca. Por último, la actriz **Marisol Membrillo** interpretó a una mujer joven con enfermedad mental cuya madre era capaz de hacer cualquier cosa para que su hija conviviera con alegría con su dolencia, en el relato “Me siento libre”. Una lectura dramatizada en la iglesia de la Magdalena que acompañará a sus espectadores durante muchos años.

Estos relatos agridulces vienen a mostrar, además, que la locura no es algo mítico o mágico, sino una enfermedad, como otras, que resulta, entre otros factores sociales y psicológicos, de la intervención de sustancias químicas. Muchos de sus protagonistas con enfermedad llevan

una vida razonablemente autónoma que se transmite mucho mejor y resulta más verosímil contada de esta forma que en un artículo científico sesudo.

Cuentos que, estoy segura, también brotaron como una obsesión. De algo que Susana escuchó en su despacho, o en un taller, una excursión con los usuarios o en los pasillos de Asaenec. Una larva que alguien puso en su cabeza y resultó convertirse en gusano y después en mariposa dando vueltas por su bóveda craneal. Y llega cada septiembre y ella se dice: pues aquí tiene que haber algo, ¿no? Y se pone a escribir partiendo siempre de un conflicto, porque sin conflicto, no hay escritura.

Si estos relatos dejan algo claro, es que nadie en el mundo puede con certeza definir el límite exacto entre lo real y lo irreal, ni siquiera Susana, que sabe de realidad y de ficción, que conoce el mundo de los cuerdos, si es que existe, y el de las personas que no lo están. Para la poeta con enfermedad mental de Radio Nikosia, La Princesa Inca, existen locuras cotidianas más graves, como “la guerra, el abuso, el maltrato, el trabajo, el consumo, la Navidad,

el querer estar delgados, el matrimonio, el hablar con los santos, los multimillonarios, la cocaína...".

La vida en sí misma es un sinfín de locuras y paranoias globales aceptadas por todos. "Les llamé locos, me llamaron loco y ganaron por mayoría", porque no existe el loco sin El Otro que lo nombra.

Marta Jiménez
Periodista y miembro de Asaenec

I

INSEPARABLES

Cuando mi hermano David agarró con fuerza mi mano desde su cama, en aquella gélida y vacía habitación de hospital, me miró fijamente con lágrimas en los ojos y me susurró *"agárrate canijo"*, todo el resentimiento y el dolor que había acumulado durante estos últimos siete años se disiparon, desaparecieron como un mal sueño.

El recuerdo de aquella tarde de infancia, junto al río, cuando salvó mi vida, se materializó de inmediato, como las imágenes de una vieja película. Sentí el escalofrío del agua fría, el miedo en los huesos, la imposibilidad de respirar, y el grito de mi hermano *"agárrate canijo"* cuando su mano impidió que la corriente me arrastrara. No pude resistir el abrazar a mi héroe, a mi protector, a mi todo. Reconocí por fin al hermano mayor que había perdido durante estos largos e infernales años en el laberinto oscuro de la enfermedad mental.

Mi físico escuálido y enjuto desarrolló en mi hermano David una tendencia a protegerme ante todo y ante todos; era como un segundo padre. Siempre juntos, inseparables. Su personalidad era arrolladora, alegre, extrovertida, valiente, segura…causaba admiración donde iba. Mis padres lo adoraban, y yo también. No me importaba pasar desapercibido o quedar en un segundo plano. Sólo el estar junto a él, me engrandecía.

Todo era perfecto hasta que empezamos la Universidad. Compartimos piso de estudiantes en la capital para iniciar los estudios de Arquitectura en mi caso, y de Medicina en el suyo. Como siempre empezó a destacar entre los mejores, y todos lo conocían en la facultad. Pero comenzó a tener comportamientos extraños que yo justificaba continuamente para no darme cuenta que la enfermedad mental había entrado en su vida sin avisar. Pasaba semanas sin salir, encerrado en su cuarto, sin lavarse ni asearse. Sólo comía patatas cocidas y agua. Ya en el segundo curso, sus notas empezaron a no ser tan brillantes como antes. Su estado se agravó, y decidí contárselo a mis padres, que hasta ahora

ignoraban esta situación. Mi madre, que adoraba a mi hermano, le quito importancia. Lo achacó al estrés de los estudios, y a la excesiva presión de la carrera. Dentro de mí algo decía que esta no era la razón. Había periodos en los que se recuperaba sorprendentemente y volvía a ser quién era. Estos momentos acrecentaban la ceguera de mis padres que no querían darse cuenta que mi hermano estaba siendo secuestrado por una enfermedad desconocida por todos hasta ese momento. Nuestra magnífica relación se transformó en un duro campo de batalla. Cerró la puerta de su cuarto con un candado, se obsesionó con la limpieza y me obliga a ponerme guantes para todo. Se negó a salir y perdió a todos sus amigos. La soledad se convirtió en su única compañera. Una noche me despertó un fuerte alarido que estrujó mi corazón. Sus gritos eran continuos y constantes, y a pesar de suplicarle que abriera la puerta, era inútil. Fui incapaz de tirarla abajo y llamé a la policía. Cuando lograron abrirla, y pude ver por primera vez el cuarto de David, la desolación invadió con tanta fuerza mi alma que jamás he podido olvidar aquél instante. Cuatro paredes blancas, vacías de cuadros y muebles, se habían convertido en el pequeño refugio de

mi hermano. Sus libros de carrera los tenía dentro de varias bolsas negras cerradas. Dormía en un trozo de plástico transparente sobre el suelo. El seguía gritando hacia la nada, con la mirada perdida en un mundo real que sólo veían sus ojos.

Pasó una semana ingresado en la unidad de agudos. Mis padres no soportaron este duro golpe, y menos ver a su hijo anulado por la medicación. No aceptaron ni escucharon al equipo médico cuando nos informaron que mi hermano tenía los síntomas de un trastorno psicótico y de un trastorno obsesivo compulsivo. A la semana siguiente solicitaron el alta inmediata de David porque, según ellos, *"él no estaba loco"*, y los médicos estaban equivocados. Recuerdo aquellos días cargados de una profunda tristeza por el estado de mi hermano, que no se había recuperado, y por la inconsciencia de mis padres, que no aceptaban lo que estaba pasando. No paré de llorar durante tres días seguidos.

David dejó la carrera y se trasladó a casa de mis padres. A partir de aquí, el infierno se instauró en nuestras vidas. Yo, a duras penas continúe con mis estudios, y

cada fin de semana visitaba a mi familia. Mi hermano se volvió un tirano y un manipulador, y el miedo nos dominaba a todos. Cada fin de semana era una agotadora lucha sin cuartel contra él y contra mis padres, que salían en su defensa. Acudí a una asociación de familiares de personas con enfermedad mental para pedir ayuda, y por primera vez, en mucho tiempo me sentí escuchado y comprendido. Antes sólo sufría el abandono de un sistema social y sanitario sordo ante mi angustia y desesperación. Siempre escuchaba *"no se puede hacer nada, si su hermano no quiere"*. A pesar del apoyo que me ofrecía la asociación a mí y a mi familia, mi madre rechazaba cualquier ayuda y consejo de ingresar a mi hermano en algún centro psiquiátrico, y me recriminaba constantemente mi incomprensión y mi falta de tacto con David. Todo el amor que sentía hacia él se volvió desprecio y odio por todo el dolor que estaba causando a mi familia. Era preso de una enfermedad que no aceptaba y que sacaba lo peor de él.

He aprendido que la vida, en los momentos difíciles, te enseña el camino correcto y que las grandes decisiones no se piensan, se sienten. Tras cinco años de

frustración, culpabilidad y sufrimiento decidí distanciarme de mi familia. Cuando acabé la carrera, me ofrecieron trabajo fuera de España, y vi la oportunidad de alejarme de todo aquél infierno gobernado por David. Me sentía destrozado por dentro y sin vida, pero no podía hundirme en su locura como lo habían decidido mis padres. Me fui con la deuda pendiente de que no podía salvarlo como él sí hizo conmigo en aquella tarde de verano. Sólo podía salvarse a sí mismo.

Tras dos años fuera del país, y con contactos puntuales con mi familia, la llamada telefónica que siempre esperé recibir, llegó una mañana de otoño. La intranquilidad y el desasosiego jamás me habían abandonado. David había desaparecido tres días, y la policía lo había encontrado desorientado, deshidratado y congelado junto al río.

Tras un largo viaje en avión, llegué directamente al hospital donde estaba ingresado. Cuando volví a ver a mis padres, mi corazón se rompió. El sufrimiento y la tristeza habían acelerado la vejez en sus rostros. Nos unimos en un abrazo interminable y silencioso que representaba nuestro perdón. Mi hermano dormía en la habita-

ción. Estaba irreconocible. La enfermedad lo había consumido física y mentalmente.

Mis padres me habían contado que en los últimos meses, en los que su estado mental estaba al límite, gritaba mi nombre todas las noches. La policía lo había encontrado en la zona del río donde hace tiempo me salvó, pensando que tal vez me encontraría allí, esperándolo para cogerle la mano y regresar a casa juntos. La pena paralizó mi voz que fue incapaz de salir de mi garganta, ahogada por mis lágrimas.

Pasé la noche junto a la cama de David, y por la mañana, fue cuando sentí su mano aferrarse a la mía. Su *"agarrate canijo"* me despertó de esa larga pesadilla que había sufrido durante los últimos años. Tras nuestro largo abrazo, comprendí que ahora si podía salvarlo, y que la enfermedad mental no iba a arrebatármelo de nuevo. Había recuperado, por fin, a mi inseparable hermano mayor.

II

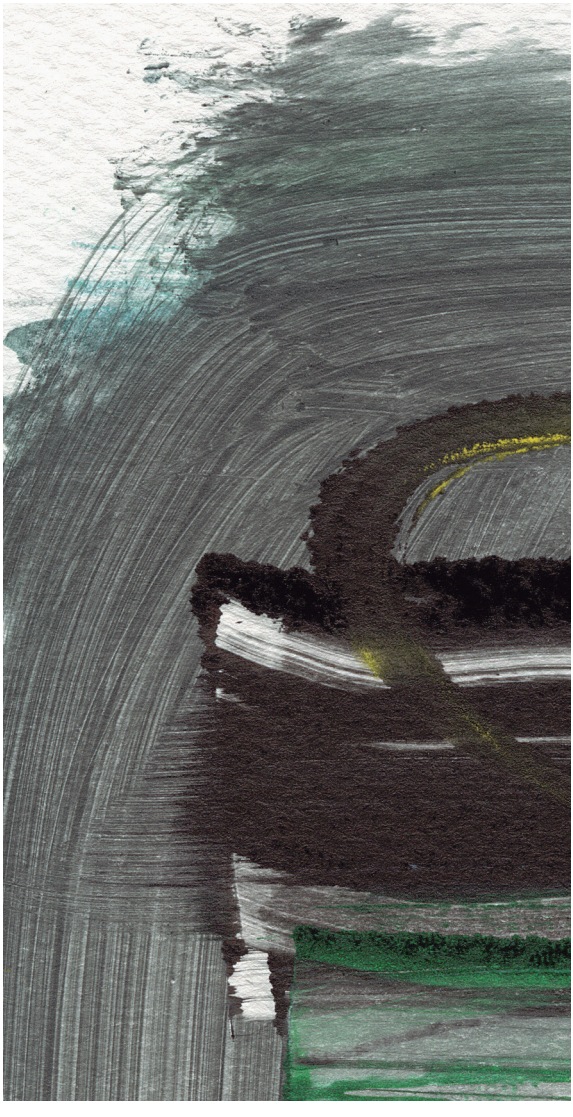
COMO TODOS LOS DÍAS

Hoy como todos los días, me he levantado y he desayunado en el bar de la esquina de mi casa, donde Manolo, su dueño, me sirve un café sólo con tostadas sin mediar palabra, gracias a una complicidad forjada por los años. Miro el periódico del día, que cierro en la cuarta página, al comprobar que el mundo está loco. El último sorbo de café ayuda a que mi garganta trague trabajosamente mi medicación diaria. Me despido de Manolo, y mis pasos se dirigen hacia la consulta de mi psiquiatra, Antonio, un tipo serio, con rostro inexpresivo, y cansado de su trabajo. A media voz, y sin levantar la cabeza de la mesa, me pregunta cómo me va. Le contesto sin demasiado entusiasmo *"qué*

bien”, *“qué sin novedad en el frente”*. Rellena rápidamente mis recetas y un inaudible *“hasta luego”* nos separa hasta la próxima cita. Ahora toca visitar a mi madre que a duras penas sale de su casa desde que falleció mi padre, hace tres años. Sus 78 años le pesan demasiado, la nostalgia y la vejez no perdonan. A mi me produce un terrible vértigo el pensar que algún día ya no la tendré conmigo.

Ahora que recuerdo jamás le he dicho *“te quiero”*. Hoy me armaré de valor y lo haré, por todos los años que ha pasado junto a mí, en los malos y buenos momentos de mi vida, por no fallarme nunca. Al abrirme la puerta, acepto estoicamente su regañina semanal: que por qué no me he afeitado, que cómo que me he puesto una camisa sin planchar, que si he limpiado un poco mi piso, que qué comí ayer. A veces me aturulla con sus preguntas insistentes, pero es su manera de mostrar su preocupación, y darme el amor incondicional que jamás me ha faltado. La cojo de la mano y le doy un beso. Ella se extraña, por ese inusual gesto de cariño, y me suelta:- *¿José, y eso a qué viene?-. -Mama sólo quería decirte que te quiero mucho-.* Me cuesta decir estas simples palabras que ahogan por un

momento mi garganta. Sus ojos humedecidos me miran, con infinito amor y cariño, y me responde: -*Yo también te quiero cariño, pero ¿Estás bien? ¿Te pasa algo?*-. Sonrío y la tranquilizo. Después de comer su exquisito estofado de patatas, regreso a mi casa. La verdad que tendría que limpiarla un poco; mañana lo haré. La siesta se ha prolongado más de la cuenta, y cuando me levanto son casi las siete de la tarde. La tele me aburre, ya no es lo que era. Ante este paronama, decido darme una vueltecita por el parque. Me siento en un banco y observo a la gente: gente riendo, corriendo, estresada, triste, enfadada... Y pienso que en nada se diferencian de mí, los mismos miedos, inquietudes, sueños, tristezas y alegrías. Hoy me siento bien, pero ya es tarde. Mañana será otro día.



EL MONSTRUO DEL MIEDO

Mientras preparo la cena de nochebuena, aún me sorprendo cuando pienso que la mejor lección que me han dado en la vida me la ha proporcionado mi hija de seis años, Andrea. Envidio su inocencia, su ingenuidad y sobre todo su absoluta libertad de sentir y de pensar, sin prejuicios ni etiquetas que la hagan ser lo que no es. Sólo espero que la vida no la transforme en un ser desconfiado, rencoroso, y lleno de miedos, como la mayoría de los adultos que la rodean, incluido yo. Me pasó con Juan, nuestro vecino del segundo. Jamás había coincidido con él, por que nos habíamos mudado recientemente, tras el fallecimiento de mi mujer. La primera vez fue en el ascensor. Otra vecina de la comunidad se encargó de despertarme al monstruo del miedo, a mis peores temores imaginarios y a mis pre-

juicios dormidos. Juan saludó tímidamente con unos *"Buenos días"*, manteniendo la cabeza baja y queriendo pasar desapercibido. Me sorprendió que llevara, en pleno verano, una chaqueta y una camisa de manga larga, y una bolsa llena de viejas y carcomidas tablas de madera.

Mi hija y yo fuimos los únicos que le contestamos. Mi vecina se apartó inmediatamente de Juan, alejándose todo lo que pudo de él, sin mirarle ni dirigirle la palabra. Él apenas lo notó. Ahora sé que algunas personas se acostumbran demasiado rápido al desprecio y al rechazo que sufren día a día, y que éstos acaban por instalarse en sus vidas, como parásitos indestructibles. Mi hija le preguntó como se llamaba, y Juan sorprendido, como escuchando por primera vez una voz amiga, le contestó entrecortadamente con su nombre. Yo recriminé a mi hija por indiscreta, pero Juan sonrió, quitándole importancia. Le devolvió la misma pregunta, y le acarició con ternura el cabello. Cuando bajó del ascensor, mi vecina sentenció al instante: "*Ten cuidado con éste, está loco. No me fío de él ni un pelo. Acumula basura en su casa y hace cosas muy raras. Yo que tú ni acercarme*". Me

quedé atónito por sus palabras, pero en vez de replicarle lo equivocada que estaba, me callé y le di las gracias por la información. Mi hija, ya en casa, me preguntó si Juan era un hombre malo. Y le dije que no, pero que era mejor que no se acercase a él. Y ella me preguntó que por qué si no era malo. Le contesté que podría ser peligroso.- "*Y ¿por qué es peligroso, papa?"*-. No sabía que responderle, y le dije que estaba mal de la cabeza, que estaba enfermo. -"*Entonces papa, yo que también he estado enferma de la garganta soy peligrosa*"-. -"*Cariño, no digas tonterías. Son cosas distintas*". La simplicidad de su razonamiento luchaba contra la irracionalidad de mis palabras. Intenté distraerla con otra cosa, para que dejara de preguntar, pero me hizo recapacitar. El monstruo del miedo comenzó a devorar mis pensamientos, y a transformarme en un ser mezquino que juzgaba a Juan sin conocerlo. Me avergoncé de lo que había dicho, pero me venció el temor a lo desconocido.

A la mañana siguiente, cuando abrí la puerta de mi apartamento para llevar a Andrea al colegio, me encontré en el suelo un elefante de madera tallado a mano, con unas letras en su base que decían: "*Para*

Andrea". Mi hija saltó de alegría, pero yo no. Me asusté. Deduje que lo había hecho Juan, y otra vez vinieron a mi cabeza el miedo y la desconfianza a que pudiera hacerle algo a mi hija. A partir de ese momento, cada mañana Andrea se encontraba con una figura de madera, delicadamente elaborada para ella. Decidí no hacer ni decir nada.

La segunda vez que vi a Juan, fue en una reunión de vecinos, en el portal de la comunidad. En plena discusión sobre el costoso arreglo de la azotea, Juan apareció ante el grupo de vecinos, y de pronto se hizo un silencio atroz, turbador y violento. Se hizo inmediatamente un vacío insoportable alrededor de él. Sentí pena, pero hice lo que el resto. La discusión se reanudó a los minutos, pero el silencio volvió, y esta vez cargado de burla y menosprecio cuando Juan intentó hablar. A partir de ahí, se hizo invisible. La invisibilidad de la diferencia marcada, subrayada, que ya no es aceptada. No formas parte de nada, no eres nada.

No volví a ver a Juan hasta al mes siguiente. Una mañana, cuando abrí la puerta del portal, mi hija Andrea corrió a saludar a alguien que rebuscaba entre muebles ro-

tos de un contenedor. Era él. Me acerqué asustado, y gritando a mi hija que regresara. Andrea no entendía que pasaba, por qué le estaba recriminando su comportamiento. La agarré con fuerza y amenacé a Juan que la dejara en paz, que ni la hablase. No dijo nada. Fui incapaz de mantener su mirada de dolor y sufrimiento. Aún me duele recordarlo. Mi hija quiso defenderlo, pero la callé inmediatamente. Subí a mi piso, recogí todas las figuras de madera que Andrea guardaba en su cuarto, y las tiré a la basura. Mi hija estuvo llorando durante días. El miedo y la ignorancia ya no eran el monstruo; el monstruo era yo.

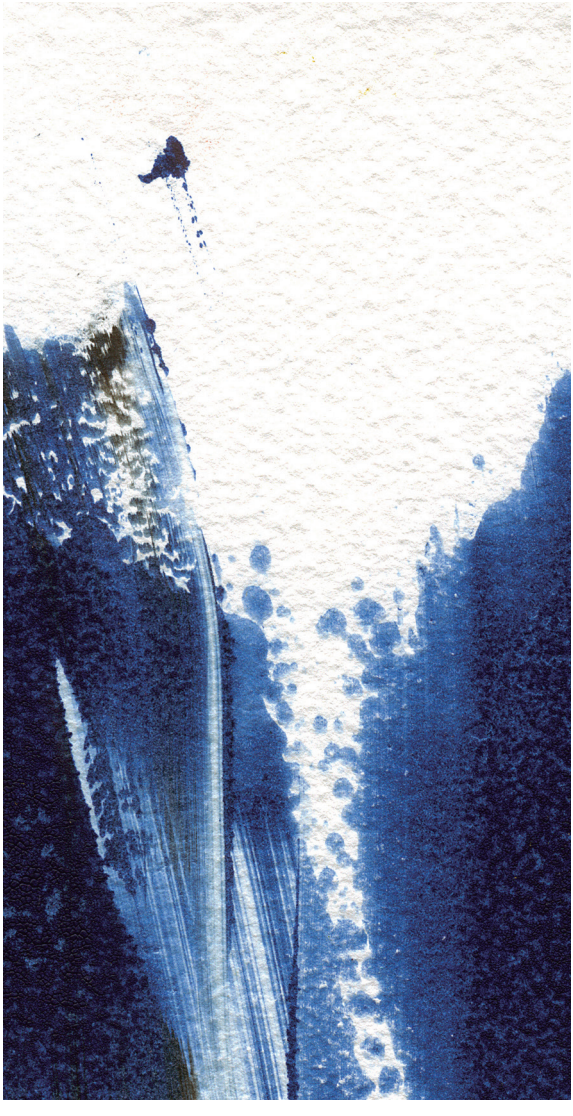
Pero todo cambió en una lluviosa tarde de invierno. Es curioso comprobar como un simple y pequeño gesto puede dar significado a todo lo que nos rodea, y romper las barreras que limitan nuestra mente. Me encontraba con mi hija en un parque cercano a mi vivienda, mirándola a cierta distancia como jugaba con otros niños, desde un banco descolorido por el tiempo. En un instante, comenzó a llover torrencialmente, y a soplar un viento incontrolable. A penas podía divisar a Andrea a causa de la lluvia. Oí un grito agudo, y a mi hija llorar. Corrí

rápidamente a su encuentro pero chocaba continuamente con otras personas que huían de la tormenta, y que me impedían acercarme a ella. Cuando por fin llegué a su lado, un hombre la tenía entre sus brazos, bajo un paraguas resquebrajado por el viento, calmándola y acariciándole la cabeza. Con la otra mano libre, le estaba limpiando la sangre de su rodilla. El *"gracias"* que iba a salir de mi boca, se paralizó cuando comprobé que era Juan el que, con tanto amor y ternura, estaba consolando a mi hija. Él me miró, me entregó a Andrea y se alejó. No pude decir nada. Un nudo en mi garganta lo impedía. Mi hija si reaccionó y alcanzó a Juan. Lo abrazó y le dio las gracias. En ese momento sentí un profundo desprecio por todo lo que le había hecho. Mi hija me acababa de dar una lección. No conocía la enfermedad de Juan, ni le importaba. Lo aceptó desde el principio por lo que es, y no por lo que tenía. Mis lágrimas comenzaron a confundirse con la lluvia, mientras caían por mis mejillas.

A la mañana siguiente, me presenté en su puerta con Andrea y un pastel que habíamos elaborado juntos. No dijo nada, sólo nos dejó pasar. En una pequeña estantería

del salón, tenía todas las figuras de madera que había elaborado para mi hija, y que había recuperado de la basura. Ella no pudo contener su felicidad. Me sentí tan avergonzado que no sabía cómo empezar. Cuando me disponía a pedirle perdón, me rozó ligeramente el hombro y me regaló una sonrisa llena de bondad y cariño que me atravesó el corazón. Fue suficiente para borrar todo lo negativo que había en mí, y perdonarme el sufrimiento que le había causado. Durante todo este tiempo, he tenido la oportunidad de conocer quién es Juan, adentrarme en su vida, y entender su enfermedad.

Hoy, día de Nochebuena, Juan vendrá a cenar con nosotros. Como siempre se sentará en su sillón habitual, jugará con mi hija y verá un poco la televisión, mientras preparo la cena. Y como siempre nos seguirá iluminando con sus tímidas sonrisas de afecto.



IV

ENFERMOS DE IGNORANCIA

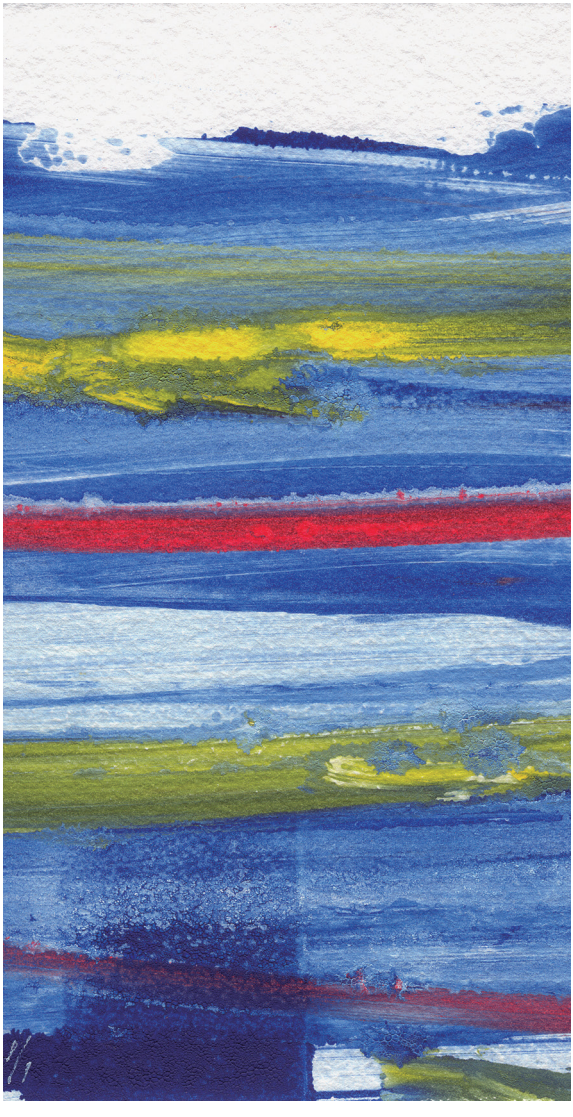
Desde su sillón preferido, al lado del balcón, en el que mi hijo solía sentarse para ver jugar al fútbol a los más pequeños del barrio, diviso un grupo de vecinos enfermos de ignorancia. La ignorancia que da el miedo, el desconocimiento, los prejuicios, y sobre todo, el egoísmo. Vociferan contra la integración y la solidaridad, y se oponen, con pancartas a que se construya en el barrio una residencia para personas con enfermedad mental. Dan la espalda al sufrimiento de tantos padres y madres que anhelan encontrar algún recurso digno para el cuidado de sus hijos, y desprecian el dolor de tantas personas, que perdidas en la oscuridad de

una enfermedad mental y sin recursos económicos, no encuentran más cobijo que el frío suelo de un cajero, o la soledad terrible de una pensión de mala muerte. Simplemente estos vecinos me dan pena, y en el fondo, siento un profundo alivio el pensar que soy yo y no mi hijo el que está viendo esta lamentable escena. Carlos hace más de dos años que dejó de sufrir. Ahora que veo su foto de adolescente, colgada en la agrietada pared del salón, con su camiseta del Real Madrid, junto a sus compañeros del colegio, intento recordar cómo ocurrió todo. De ser un niño inquieto, abierto, inteligente, y lleno de vida a ser un hombre introvertido, huraño y con pocas ganas de reír. Tal vez fue el repentino fallecimiento de mi mujer cuando apenas tenía 17 años, lo que le sumió en una profunda tristeza, de la que jamás volvió a salir. Yo también me encontré sólo, sin familia cercana y sin poder dedicarle el tiempo necesario a mi hijo, que vivía sin el mimo y el cariño de una madre. Tenía que trabajar todo el día para poder seguir tirando de mi casa, pagar las facturas y la dichosa hipoteca, aunque esto no es excusa, ahora lo sé. Las preocupaciones me consumían y a penas me percaté que mi hijo comenzó a tener problemas en

el instituto, a tener comportamientos agresivos con sus compañeros, a aislarse y a no querer salir de su cuarto. O simplemente no quería ver, por miedo. Pero la dura realidad de la enfermedad mental se estampa contra tu cara sin quererlo, sin avisar, y con todas sus fuerzas, dejándote desorientado y perdido. Una noche, después de cenar, en la que apenas intercambié unas pocas palabras con Carlos, me senté en el sofá a ver un poco la tele, cansado por el largo día de trabajo. De pronto, escuche un grito estremecedor. Cuando abrí la puerta, no olvidaré jamás lo que encontré: allí estaba mi hijo, pinchándose todo el cuerpo con un bolígrafo y gritando desesperado que unos gusanos se lo comían vivo. Rápidamente llamé a una ambulancia, y lo trasladaron a urgencias. Permaneció ingresado durante un mes en la unidad de agudos. Cuando le pregunte al médico que le pasaba a mi hijo, directamente y sin rodeos me soltó: "*-su hijo tiene una esquizofrenia-*". *"-¿Esquizofrenia?-, ¿Qué quiere decir?, ¿qué mi hijo está loco?-*". "*No, señor, su hijo tiene una enfermedad mental, y deberá tomar medicación periódica para controlarla-*". En aquél instante, no pude reprimir las lágrimas que caían sin cesar por mis mejillas. El

médico me dio unas palmadas en la espalda y me dijo que me animara, que no era el fin del mundo. Pero yo ya no lo escuchaba. Me negaba a pensar que mi hijo, con tanta vida por delante, fuera preso de la locura; que no pudiera llevar una vida normal, casarse, tener hijos,… No lo admitía y decidí no parar hasta curarlo; consulté a decenas de psiquiatras, probé con técnicas alternativas de curación y hasta me dejé asesorar por un curandero. Pero mi hijo continuaba consumido por la enfermedad, aislado y sin amigos, con la exclusiva compañía de su perro. Algo estaba haciendo mal, y no sabía el qué. Después vinieron los intentos de suicidio. Tuve que dejar el trabajo para estar 24 horas pendiente de Carlos, no quería perderlo como perdí a su madre. Una madrugada, aprovechando la intimidad de la noche, y hundido en la desesperación, no pude parar de llorar. Me sentía incapaz de ayudarlo, y de que recuperara su vida. De pronto sentí su cuerpo junto a mí, y su intenso abrazo. No faltó decirnos nada más. Nos abrazamos y lloramos juntos. A partir de ahí, decidí entender la enfermedad de mi hijo, darle el amor y el cariño que le faltó tantos años, y apoyarlo en los buenos y malos momentos. Encontré una asociación

de familiares que me abrió los ojos, y que me hizo comprender muchas cosas de su enfermedad, y que no todo estaba perdido. Y, sobre todo, me libró del sentimiento de culpa que no paraba de martirizarme. Logré que mi hijo se integrara en algunas actividades y talleres, y que comenzara a tener una vida más normalizada y autónoma. Al final me sentí útil, y comprendí que ahora si lo estaba ayudando. Tuvo sus crisis y recaídas, pero ya éramos los suficientemente fuertes para afrontarlas juntos. Así pasamos muchos años tranquilos, hasta que su corazón decidió no seguir viviendo, cansado de luchar. Murió como debe morir una persona, sabiendo que ha sido amada y querida. Tal vez esos vecinos de ahí afuera jamás han conocido qué es el verdadero amor, y por eso están enfermos de ignorancia.



V

PRESO DE UNO MISMO

La escasa luz de la noche, logra atravesar con esfuerzo los barrotes de la pequeña ventana de mi celda para acariciar mi rostro, e ilumina mi mente que comienza a acumular sin sentido recuerdos dolorosos sobre lo que ha sido mi vida, mi pasado y lo que pudo haber sido, mi futuro. Recrea sin cesar los retazos rotos de una existencia destrozada por mi falta de conciencia sobre una enfermedad que rechazaba, y contra la que luchaba día a día tomando el camino equivocado. Llevo 21 años preso de una enfermedad mental que ahora he comenzado a aceptar, y tres años preso en la cárcel de Córdoba. La primera me privó de mi juventud pero era inevitable; la segunda,

me privó de mi libertad pero se pudo evitar. Ahora sé que hay luchas que sólo llevan al sufrimiento y al dolor, y que hacen que te pierdas los instantes más hermosos que puede regalarte la vida. ¿La peor?; la lucha contra uno mismo, que me empeñé en abanderar sin descanso y por encima de todos, sin aceptar realmente quién era y culpabilizando a lo demás de mi propia desgracia. Pero también sé que hay duras batallas por las que merece la pena luchar, como la batalla por la justicia y la igualdad que llevo encabezando desde que ingresé en prisión.

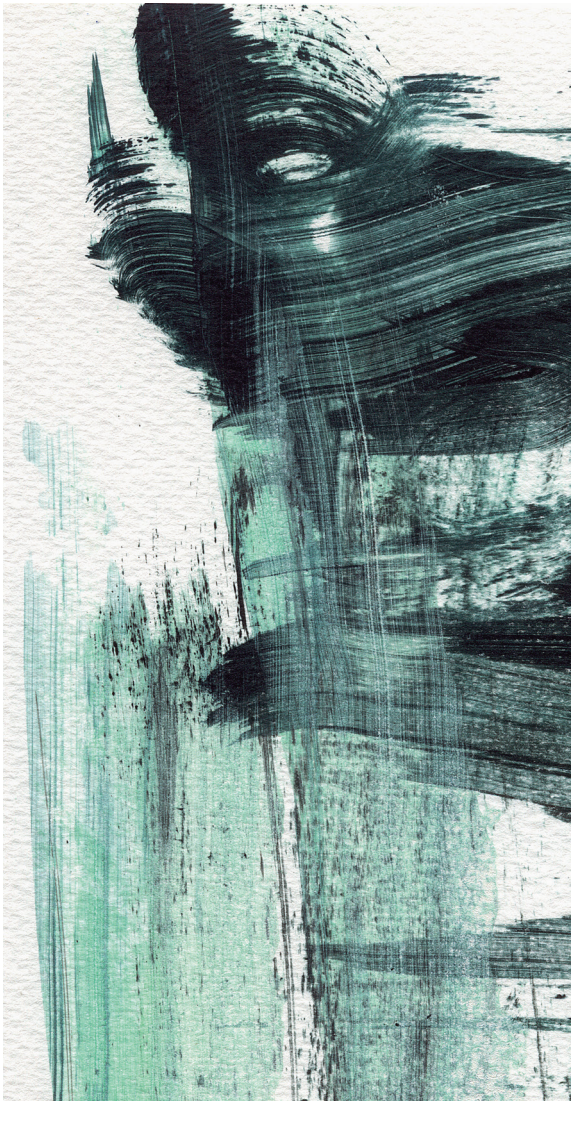
Quiero que desaparezca para siempre la sinrazón de un sistema en el que las personas con enfermedad mental y sus familias se encuentran perdidas, indefensas y desprotegidas, y sea vencida por la voluntad inquebrantable de los que luchamos día a día contra el olvido de la sociedad. Me encuentro en una claustrofóbica celda por un delito que no recuerdo, y que mi enfermedad ejecutó con decisión, usando mi cuerpo y mis manos sin mi permiso. Desde los 18 años he sido una marioneta en sus manos, y nunca tuve fuerzas para cortar los hilos que me ataban a ella. Me negaba a aceptarla, y año tras año me hundía más

en su profunda oscuridad. Para combatir mi dolor, comencé a consumir todo tipo de drogas, que me evadían de una vida que odiaba y que sólo acrecentaba mi sufrimiento y el de las personas que me rodeaban. Mi pobre madre fue la única que nunca perdió la esperanza en mi recuperación. Me acuerdo como me buscaba en las frías noches de invierno, en los barrios más marginados de la ciudad, preguntando a yonquis y a borrachos si me habían visto, hasta que me encontraba tirado en alguna esquina o en un bar de mala muerte, inconsciente y sin poder andar. Me arropaba con una manta, me metía en un taxi y me acostaba en mi cama, sin olvidarse de darme un beso en la frente y susurrarme: "*No te preocupes cariño, todo saldrá bien*". Fue la que aguantó mis violentas reacciones día tras día, la que me abrazaba cuando me tiraba meses enteros sin salir de la habitación, la que me obligaba a tomar la medicación sin éxito, la que no descansaba nunca. Sin saber leer ni escribir, no dudaba en presentarse ante mi psiquiatra y exigirle que fuera a mi casa para ayudarme y medicarme, recibiendo siempre una negativa por respuesta: "*Si su hijo no viene voluntariamente, no podemos hacer nada*". Se reunió con todos los

políticos de la ciudad, que sólo le daban falsas esperanzas. Los jueces o fiscales le recomendaban que me denunciara para poder intervenir, pero su conciencia no se lo permitía. Desesperada acudió a la prensa, para denunciar el abandono que sufríamos, pero sólo se aprovecharon de los aspectos más escabrosos de mi historia. Todos nos dieron la espalda. Ella sabía que sólo le quedaba esperar a que algo terrible me pasara. Y así fue. En plena crisis psicótica, con 36 años, me levanté una mañana con la plena convicción y certeza que debía salvar el mundo de una invasión alienígena y que debía matar a todos los extraterrestres que estaban escondidos en los cuerpos de seres humanos que vestían con camisas amarillas. Después vino un gran vacío y el único recuerdo de mis manos ensangrentadas y esposadas, junto al cuerpo agonizante de un hombre en mitad de una calle invadida por los curiosos que pasaban por allí. Sin recursos económicos para lograr una buena defensa, me asignaron a un abogado de oficio recién licenciado que poco pudo hacer contra un proceso penal ya iniciado, contra un juez implacable y un fiscal acorralado por la presión mediática que provocó mi caso. Diecisiete años de cárcel por un delito de

asesinato, más una indemnización cuantiosa que jamás podrá pagar. A penas recuerdo el juicio, estaba totalmente dormido por la fuerte medicación que me administraron. Mi madre luchó para que me ingresaran en otro centro más adecuado para tratar mi esquizofrenia paranoide, pero fue en balde. La cárcel fue la única opción. En prisión comencé a medicarme periódicamente y mi enfermedad se estabilizó. Aquí dentro he empezado a tomar conciencia de muchas cosas; del dolor que he arrastrado conmigo, de mi falta de responsabilidad ante mi propia vida, de las personas que siempre creyeron en mí,.. Pero también de que he sido víctima de un sistema sanitario y social que no me ha atendido cuando más lo necesitaba, ni ha sabido apoyar a una familia que pedía ayuda desesperadamente. Pero no podrán conmigo. Seguiré adelante por mí y por mi madre, que ha logrado que se revise mi caso gracias a la ayuda y apoyo de una asociación de familiares y personas con enfermedad mental.

Con fuerza y esperanza, cada domingo acude sin falta a verme, y tras el lejano cristal que nos separa, siempre me regala su dulce sonrisa y me susurra: "*No te preocupes cariño, todo saldrá bien*".



VI

ME SIENTO LIBRE

Mientras siento el suave calor del sol en mi cara, en la terraza del bar de la esquina, cierro lentamente mis ojos y mi mente decide viajar al pasado. A mi pequeña habitación de adolescente, decorada con los pósters de mis cantantes preferidos. Una adolescente en apariencia como las demás, pero diferente. Una diferencia que todos me hacían ver diariamente desde que me sentenciaron, con diecisiete años, con el diagnóstico de una enfermedad mental. Me vi a mí misma, sentada en el escritorio de mi cuarto, mirando a la nada y deteniendo el recorrido de mis lágrimas con mis manos temblorosas, en la soledad que sólo permite la noche. Era una chica asustada, solita-

ria, insegura, y perdida en una enfermedad que no conocía y a la que temía. Decido acercarme a ella, abrazarla y susurrarle dulcemente: *"Tranquila, no te angusties por lo que va a venir. Todo llega y todo pasa. Disfruta de cada instante de la vida, y sobre todo, piensa que si tú no lo intentas nadie lo hará por ti"*. Abro los ojos y una súbita melancolía se apodera de mí pero rápidamente desaparece con un leve suspiro. ¡Cómo me hubiera gustado escuchar esas palabras en aquél preciso momento!. Pero la vida tiene planes para ti en los que, a veces, no estás incluida. Ya no importa lamentarse por lo que no fue o lo que pudo haber sido. Hoy me siento tan satisfecha con lo que soy y con lo que hago, que los recuerdos ya no pesan ni duelen, sólo pasan. El dolor, el sufrimiento y la desesperación forman parte ya de un pasado sin memoria del que he aprendido a liberarme. Ahora sé que cada pequeño paso que voy dando, aunque sea insignificante, me lleva hacía donde siempre quise ir, a lo que siempre he quiero ser.

Hace tres meses que salí de la unidad de agudos por una grave recaída en mi enfermedad. Las recaídas son grandes agujeros negros que se tragan tu concien-

cia y tu presente, y cuando terminan de girar, te regresan a una realidad que sigue sucediendo sin ti. Después de semanas, aturdida por los efectos de una fuerte medicación, regresas a tu casa como una zombi sin recuerdos, y con unos padres cansados y angustiados que silencian el sufrimiento de ver a su hija otra vez ingresada. En los siguientes días no quieres estar con nadie ni saber de nadie, incluso no quieres saber de ti. Te abandonas, te dejas, y la enfermedad sale triunfante. No te importa nada, ni nadie. Te sientes tan pequeña e insignificante que decides que la vida es algo que no va contigo.

Así me sentía cada vez que tenía un brote psicótico, intentando coser con un hilo débil y quebradizo los borrosos momentos que me llevaban al abismo. Pero todo cambió una tarde de Mayo, cuando en una anterior crisis, me encontraba en el sofá de mi casa, junto a mis padres, mirando la televisión sin verla ni escucharla, ajena a todo lo que me rodeaba. Mi organismo aún luchaba por asimilar las altas dosis de medicación de los últimos días. Apenas comía y llevaba varios días sin ducharme. De pronto sonó el timbre de la puerta, y mi padre me obligó

a abrir, a pesar de mi resistencia. Me encontré con un hombre bajito, de abundante pelo rubio y rizado, con bigote grande y negro, que intentaba con ahínco, sujetarse unos pantalones, tres tallas más grandes, con unos ridículos tirantes rojos. Extrañada, no dije nada ante aquel pequeño ser grotesco hasta que sus palabras me despertaron de la confusión. *-Hola, ¿puedo hablar con María, por favor?-* Tardé en reaccionar. *-Sí, soy yo-*, contesté. – *Me llamo Pablo, y me encantaría que me acompañaras a dar un paseo por el barrio-* . Abrí más los ojos y me volví a fijar en aquel hombre tan singular que me empezó a resultar familiar. – *Perdone… pero... ¿Quién es usted?-* le pregunté sorprendida sin apartar la vista de su cara. – *Ya se lo he dicho. Me llamo Pablo, un vecino del barrio que siempre ha querido conocerte y hoy no he querido dejar escapar la ocasión-*. Me di cuenta que impostaba la voz, intentando que sonara más ronca. Volví a mirarlo fijamente hasta que comprobé que su bigote era postizo y su pelo una peluca. *-¿Mamá?.. Pero… ¿qué haces?-* Mi madre empezó a reírse sin parar mientras se sujetaba el bigote para que no se le cayese. También comencé a escuchar la carcajada de mi padre desde el salón, testigo mudo

de la broma. Ambas risas me despertaron de mi oscuro letargo. Reí como nunca antes había reído. Una risa catártica que me hizo tomar conciencia de mi situación y de mi misma. Reía y lloraba a la vez al comprobar como el amor de mis padres me había hecho darme cuenta que la única persona que podía salvarme era yo misma. Me fui a mi cuarto, y me desplome en la cama pensando en cómo había dejado pasar tantos días de mi vida sin ayudarme, sin quererme, sin luchar. Sobre todo, cómo había despreciado la ayuda que tantas veces me habían ofrecido mis padres para salir del profundo agujero de mi enfermedad. Mi madre me miró con tanta ternura desde la puerta de mi habitación que fue el impulso que necesitaba. Me duché, me arreglé como si tuviera una cita y agarré con fuerza el brazo de mi madre, y le dije *-Pablo, me encantaría dar ese paseo contigo-*. Todavía recuerdo ese día inolvidable con ella disfrazada, paseando juntas y riéndonos sin parar cuando la gente nos miraba asombrada. Se lo debo a ellos, pero sobre todo me lo debo a mí.

Por eso, ahora, tras mil últimas recaídas, decido, aunque con gran esfuerzo, atravesar todos los días la puerta de mi

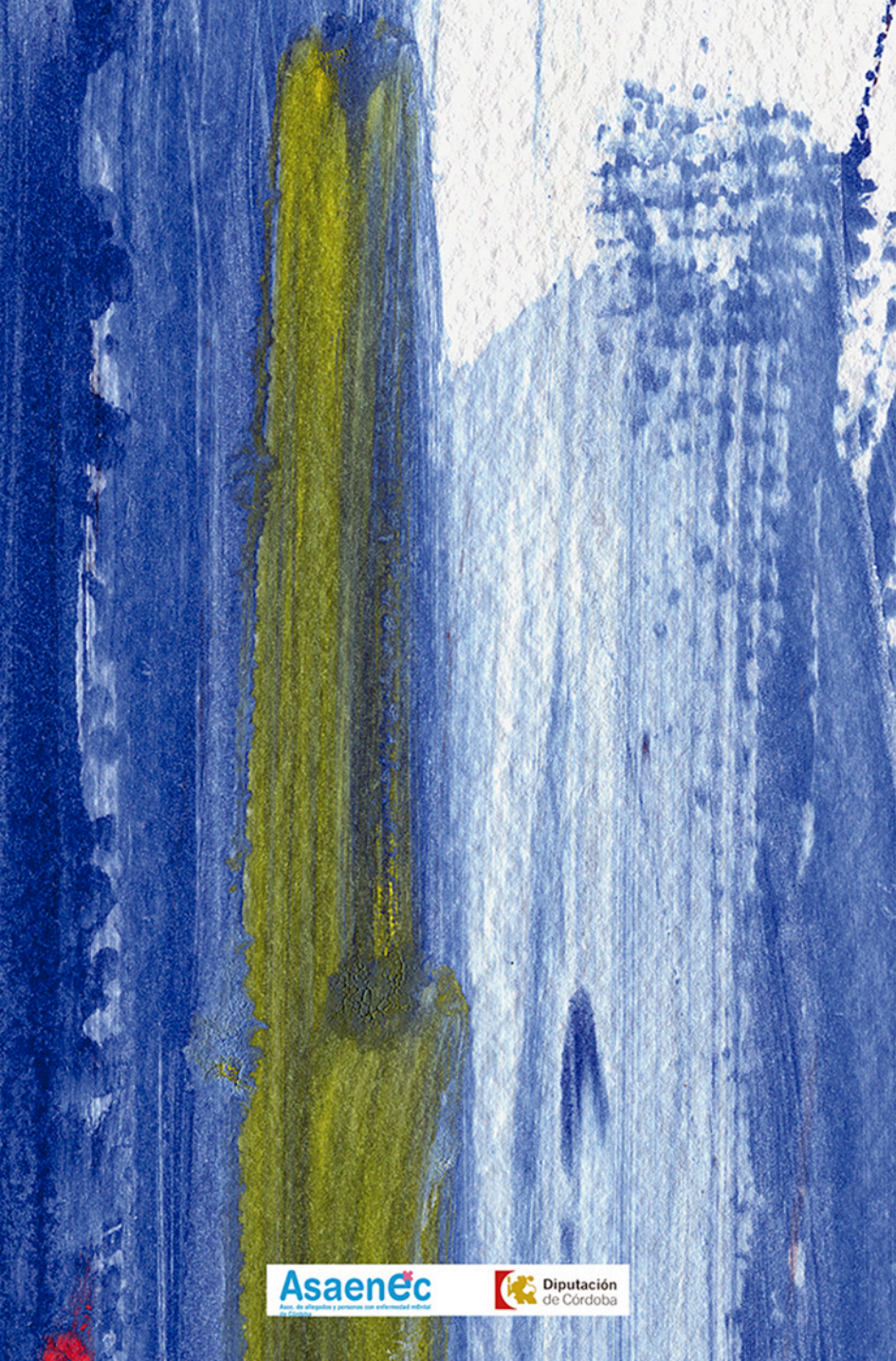
casa y volver a sentir el aire fresco de la mañana, la luz del sol y las voces de la gente corriente. Me dirijo hacia la asociación donde me espera mi otra familia, con la que comparto preocupaciones, alegrías y risas. Acudo a los talleres de rehabilitación, hago deporte y viajo todo lo que puedo. Los fines de semana salgo con mis amigas al cine, a pasear o simplemente a tomar un refresco en cualquier bar del centro.

Ya hace tiempo que decidí no seguir luchando contra mi enfermedad, no considerarla una enemiga. La acepto y ya no le temo. Camina junto a mí pero no permito que me adelante, ni que me corte el paso. Me supero día a día, y afronto con valentía sus inesperadas jugadas. Ya no me compadezco ni espero a que alguien me de la fuerza que necesito. Ya no pierdo el tiempo en lo que pasará o en lo que pudo pasar. Disfruto de cada instante que me proporciona esta vida llena de irrepetibles momentos que merecen la pena vivir y sentir. No puedo perderla de nuevo.

Las notas de la canción “Happy” llegan a mis oídos desde el interior del bar. Mi cuerpo comienza a moverse sin control, y

no puedo pararlo. Me levanto y comienzo a cantar y a bailar con todas mis ganas. Aquí estoy, ya no te tengo miedo, ya no os tengo miedo. Sólo sé que me siento libre.

Córdoba diciembre de 2015.
Ilustraciones, diseño
y maquetación:
Jacinto Lara.
Imprime:
Imprenta Provincial.


AsaenEc
Asoc. de afectados y personas con enfermedad mental de Córdoba
Diputación de Córdoba