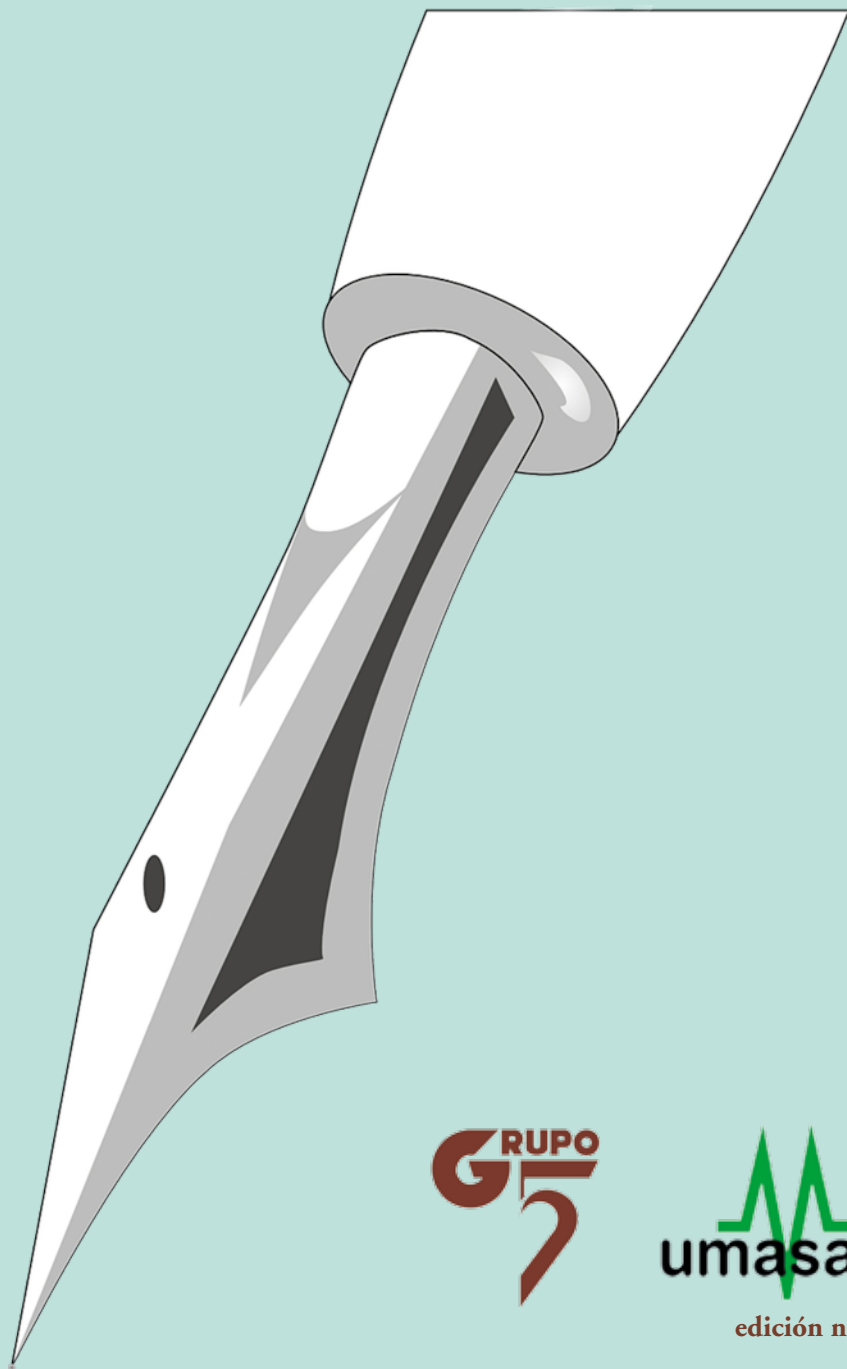


PONTE EN MI LUGAR

I Concurso UMASAM de relato breve
sobre el estigma de la enfermedad mental



edición no venal

PONTE EN MI LUGAR

PONTE EN MI LUGAR

I Concurso UMASAM de relato breve
sobre el estigma de la enfermedad mental



[Edición no venal realizada por Editorial Grupo 5]

Organiza:



Unión Madrileña de Asociaciones de Personas pro Salud Mental (UMASAM)
Poeta Esteban de Villegas, 12 Bajo
28014 Madrid
info@umasam.org /// tel.: 915130243
www.umasam.org

Colabora:



Grupo 5
Olimpiada, 2
28040, Madrid
www.grupo5.net
www.editorial.grupo5.net

El 3 de mayo de 2016, los miembros del jurado del **Primer Concurso UMASAM de Relatos *Ponte en mi lugar***, Luis Arrillaga, Olga Real y Ana Gumiel, tras la oportuna deliberación, seleccionaron los premios y finalistas de entre un total cuarenta textos presentados a concurso en esta primera edición, siendo los siguientes:

Primer premio: *El jardinero del Manicomio*, de Joaquín Garrigues Areilza

Segundo premio: *Púrpura amarga*, de María Martín Hiniesto

Tercer premio: *Si yo cambio, todo cambia*, de May González Marqués

Finalistas:

Ficticia realidad (Raquel Corrales Ucar); *Noche oscura de soledad* (Iluminada Santos de la Fuente); *Experiencias a medio camino* (Carmen Najarro Gutiérrez); *Cris* (Ángel Flores Muñoz); *Eso* (Carmen Pasca Álvarez); *Psicotécnico* (Antonio Mora López de Sebastián); *Un día cualquiera* (José Manuel Carrascosa Bernáldez).

El 19 de abril de 2016, los miembros del jurado del **Primer Certamen UMASAM de Pintura *Pinceladas de Van Gogh***, María Rejas, Cristina de la Mora, José Luis Ruiz y Marisa Morejón, tras la oportuna deliberación, seleccionaron los premios y finalistas de entre un total de cincuenta y seis obras presentadas a concurso en esta primera edición, siendo los siguientes:

Primer premio: *Géminis (Iguales pero diferentes)*, de Susana Trujillo Moya

Segundo premio: *A ciegas*, de Gonzalo Garrido López

Tercer premio: *El mejor amigo del hombre*, de Jesús Pérez Alonso

Finalistas:

Soy quien soy (May González Marqués); *Alonso Quijano cuando era todavía actor de reparto* (Aurelio Cosme Arce); *Ventana a la realidad* (Elia Suárez López); *Estudio 1* (Miguel Canellada); *Composición 1* (Eduardo Candil Fernández); *Frágiles* (Ascensión Muñoz Gallego); *La alambrada* (Ascensión Muñoz Gallego).

Todas las obras presentadas formaron parte de una exposición que tuvo lugar en el auditorio del Centro Cultural Casa del Reloj, entre los días 20 y 27 de abril de 2016.

Los organizadores agradecen al equipo del Centro de Rehabilitación Laboral de Aranjuez de la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid, gestionado por Grupo 5, por su colaboración en el montaje de la exposición.

UMASAM-Grupo 5
Madrid, mayo de 2016

ÍNDICE

Presentación I, Faustino Octavio García Cacho, presidente de UMASAM	9
Presentación II, Tomás Merín Cañada, presidente de Grupo 5	11
Primer Premio:	
<i>El jardinero del manicomio</i> , Joaquín Garrigues Areilza	15
Segundo Premio:	
<i>Púrpura amarga</i> , María Martín Hiniesto	23
Tercer Premio:	
<i>Si yo cambio, todo cambia</i> , May González Marqués	27
Finalistas:	
<i>Ficticia realidad</i> , Raquel Corrales Ucar	33
<i>Noche oscura de soledad</i> , Iluminada Santos de la Fuente	40
<i>Experiencias a medio camino</i> , Carmen Najarro Gutiérrez.....	44
<i>Cris</i> , Ángel Flores Muñoz	50
<i>Eso</i> , Carmen Pasca Álvarez.....	54
<i>Psicotécnico</i> , Antonio Mora López de Sebastián.....	57
<i>Un día cualquiera</i> , José Manuel Carrascosa Bernáldez.....	60

Obras presentadas a concurso:

<i>Abriéndome a una nueva realidad</i> , María de los Ángeles Fernández	69
<i>Abrir una sonrisa</i> , Noel González Díaz.....	72
<i>Carta a un amigo escrita desde el corazón</i> , Santos Herrero	75
<i>Cuando alguien cree en ti</i> , Lorena Caballero Ortega.....	77
<i>Diario de un diagnóstico psiquiátrico</i> , Nuria Sánchez Gómez	79
<i>El estigma en las enfermedades mentales</i> , Begoña Solís Barrado	82
<i>El drama de los refugiados</i> , María Amada Castañeda Peñalba.....	84
<i>Enturbias mis pensamientos</i> , José Manuel Auñón Henares	86
<i>Las cosas que me pasan</i> , Antonio Sanz Villanueva	88
<i>Las gafas blancas</i> , David Sánchez Díaz	91
<i>Lo que va de ayer a hoy</i> , Pedro González Ruiz.....	93
<i>Mi otro yo</i> , Ángel Fernández Carbajosa	96
<i>Ponte en mi lugar</i> , José Javier Oñate Martínez.....	100
<i>¿Qué es la normalidad?</i> , Mercedes Gómez Varadé.....	103
<i>Recuerdos</i> , Roberto Guillén Alonso	106
<i>La voz del diablo</i> , Ricardo García Ruida.....	107
<i>Si supieras, compañera</i> , Pilar Eugenia Sanz Correcher.....	109
<i>Una mente bucólica y pastoril</i> , Paloma Gómez Lahoz.....	112
<i>Una manera diferente de vivir: así somos nosotros</i> , Grupo Vivir Sin Red....	119
<i>Volar</i> , Valentín Laviña Carrera	124
<i>Cristina</i> , Pablo Adalid Moll.....	126
<i>La rueda del destino</i> , Concha Mora Olmedo	134
<i>Desarrollo integral de la persona</i> , José Ignacio Alcorta Egurrola	139
<i>Pocala</i> , Cristina Rodríguez Canto	145

Coda: poemas presentados a concurso:

<i>Basta ya</i> , Isabel de Estal González	149
<i>Buena gente</i> , José de la Peña Arias.....	150
<i>Enfermo mental</i> , Mariano Flordelís Morales.....	153
<i>Tal vez si te lo escribo...</i> , Elia Suarez López	155
<i>Psicoestigma</i> , Javier Pérez Merino	157
<i>Los milagros de la esperanza</i> , Ana Morán	158

PRESENTACIÓN I

Cuando desde el comité organizador de los Premios UMASAM 2016 nos planteamos este proyecto de creatividad pensamos en esas personas, jóvenes y mayores, que frecuentan día tras día los talleres de las asociaciones integradas en UMASAM, así como de otros muchos recursos de la Red Pública de Atención Social a Personas con Enfermedad Mental de la Comunidad de Madrid. Nos fijamos, sobre todo, en los talleres creativos de literatura y artes plásticas y en todo aquello que la imaginación recrea para recuperar lo que se ha perdido con la enfermedad mental: la autoestima.

Una y otra vez el arte se manifiesta sin barreras ni exclusiones. Nadie puede limitar las alas de la imaginación cuando el ser humano trata de volar, aunque se vea recluido en la cárcel del estigma de la enfermedad mental. Creemos firmemente que el arte es terapéutica, que hace más felices a los que la practican, que derriba los muros del estigma, porque detrás de cualquier tipo de trastorno mental están las personas. Por ello nos propusimos sacar a la luz todo lo que sale de esas mentes que sufren, de esas personas que intentan salir del túnel en el que han entrado y del que intentan salir a través de una escalera que lleva directamente a una vida más plena.

Desde el comienzo de este proyecto pensamos que un libro debería dejar constancia de las creaciones que participaron en el Primer Concurso UMASAM de Relatos *Ponte en mi lugar*, y así se lo hicimos saber a Miguel Fernández, ge-

rente de Editorial Grupo 5, a quien agradecemos su colaboración por recoger la idea y ponerla en práctica con este libro que hoy presentamos con el mismo título del concurso. Un libro que recoge, en treinta y cuatro relatos y seis poemas, el esfuerzo personal por levantarse de la postración, el sufrimiento por la huella del estigma y, sobre todo, los sueños de todas y todos de aspirar a una vida digna. No nos olvidamos de mencionar a los participantes en la muestra de expresión plástica con cincuenta y seis obras presentadas al Primer Certamen UMASAM de Pintura *Pinceladas de Van Gogh* y la exposición que con todas ellas se realizó en el auditorio del Centro Cultural Casa del Reloj, entre el 20 y el 27 de abril de 2016, cuyo montaje corrió a cargo de los usuarios del Centro de Rehabilitación Laboral de Aranjuez bajo la dirección de su maestra de taller, María José.

Quiero dar las gracias a Grupo 5 por habernos apoyado en este proyecto, al comité organizador de los premios, a Ana Lozano, del gabinete de Comunicación de Grupo 5, por la organización del acto de la entrega de premios (que tuvo lugar el 20 de mayo de 2016, en La Casa del Lector, sede del Instituto de Formación e Intervención Social–IFIS, de Grupo 5), al coordinador técnico de UMASAM por su laborioso trabajo en la recepción de las obras, a los jurados de ambos concursos y a las personas que voluntaria y desinteresadamente han colaborado en la buena marcha de estos premios.

Faustino Octavio García Cacho
Presidente de UMASAM y miembro del Comité Organizador
Madrid, mayo de 2016

PRESENTACIÓN II

Impulsar. Esta es la motivación por la que Grupo 5 apoya estos primeros premios organizados por UMASAM. Impulsar el trabajo, tan importante, que se realiza desde las asociaciones de familias y personas con enfermedad mental.

Impulsar y fortalecer los lazos entre asociaciones, centros y entidades públicas y privadas para continuar tejiendo redes que favorezcan el desarrollo y la calidad de vida de las personas.

Impulsar, reconocer y hacer visibles las capacidades artísticas de las personas con enfermedad mental y la posibilidad que genera el arte como herramienta para mejorar sus habilidades.

En definitiva, impulsar y continuar construyendo comunidades más inclusivas, que valoren y crean en las personas.

Agradecemos a todas las personas que han compartido sus relatos y pinturas para seguir proyectando integración y a UMASAM por poner en marcha esta necesaria iniciativa.

Tomás Merín Cañada
Presidente de Grupo 5
Madrid, mayo de 2016

PRIMER PREMIO

EL JARDINERO DEL MANICOMIO

Joaquín Garrigues Areilza

Cuando mis padres me ingresaron en el manicomio —corría el año 1979— el alma (y la cabeza) se me cayeron a los pies. No sabía lo que me esperaba. Era más bien una clínica de psicoterapia abierta y familiar. Su nombre, Peña Retama. El lugar, Hoyo de Manzanares, a las afueras de Madrid.

Yo tenía dieciséis años. Era todo un mozalbete y un poco pardillo.

El doctor que me vio unos meses antes en consulta me diagnosticó un trastorno obsesivo-compulsivo con fobia social. Don Víctor, que así se llamaba el psiquiatra, era un hombre alto y corpulento, de cabellos rubios, fumador de pipa, que sonreía con cierta tristeza... Qué curioso, pensaba yo, un psiquiatra triste.

En su despacho había un retrato bellissimo de Freud hecho a carboncillo. También tenía un precioso diván de cuero inglés. El psiquiatra tenía un asombroso parecido con el actor inglés Michael Caine, cosa que me hizo gracia, pues era uno de mis actores preferidos. Me tendió la mano blanda y viscosa; parecía un pez. Don Víctor escribía con una pluma estilográfica en los folios que tenía delante todo lo que le iba contando. Su letra (redonda y grande) era muy peculiar, como si fuera una escritura árabe. Mantuvimos la conversación siguiente:

— ¿Te lavas mucho las manos?— me preguntó el doctor.

— Sí, unas veinte veces al día. O más.

— ¿Oyes voces? ¿Ves cosas raras? ¿Piensas que te persiguen? ¿Lloras sin motivo?

— No... creo que no. Aunque miro debajo de la cama siempre antes de dormir, por si hay alguien que me quiere hacer daño.

— ¿Te falta el aire? ¿Te salen manchas en la piel? ¿Duermes bien? ¿Tienes apetito?

— Bueno, tengo taquicardias, sudores, vértigos y esas cosas. Tengo mucho miedo a la muerte. Pienso que me sigue a diario. Oigo su silencio.

— Tienes que ingresar en Peña Retama. No te queda otra.

Me quedé de piedra. Atónito. Un sudor frío me recorrió la espalda.

Entonces el psiquiatra me recetó una serie de medicamentos, uno de ellos era Anafranil. De los otros no me acuerdo bien, pero había también alguno para dormir, Valium.

Tuve que dejar el colegio. Un colegio de gente elitista y —supuestamente— civilizada. Allí me llamaban muchas veces “bicho raro”, solamente porque visitaba con frecuencia la enfermería debido a mis síntomas psicósomáticos.

Luego en casa —por las noches— consultaba a escondidas una gran enciclopedia médica (la *Reader's Digest*, de casi mil páginas) que tenía mi padre en la biblioteca. ¡Uf! —me decía— ¡si tengo todas estas enfermedades! Uno de mis profesores, Ildefonso, me espetaba en clase —delante de mis compañeros— que era “un enfermo imaginario”. “¡Tienes que leer a Molière!”, me decía entre risas. Póngase en mis zapatos, pensaba yo.

Mi madre y mi abuela —que se llamaban igual— me llevaron en coche hasta la clínica. Mi madre (mujer inteligente y neurótica) conducía el Renault 5 rojo y fumaba ansiosamente su Marlboro Light. La veía preocupada. Mi abuela rezaba en voz baja —“Señor, donde haya tristeza que yo lleve la alegría”— y se santiguaba.

Aparentemente, el sanatorio Peña Retama no parecía un centro psiquiátrico. Era más bien un chalecito. Eso sí, pasaba desapercibido a la entrada de Hoyo de Manzanares. El pueblo —lleno de casas de piedra— estaba en plena naturaleza. Había retamas, encinas y enebros por doquier. Era desde luego un lugar muy tranquilo y relajante.

Se accedía al sanatorio a través de un camino de tierra que había en el borde izquierdo de la carretera. Había que estar muy atento porque si no te pasabas de largo. En la entrada había un letrero de madera que ponía: *Peña Retama, Clínica de Psicoterapia*.

La clínica era pequeña, de dos plantas. En la de abajo existía una pequeña terraza. Un jardín rodeaba el sanatorio y en él había una pequeña huerta con tomates, cebollas, pimientos y calabacines.

Éramos a lo sumo veinticinco pacientes, entre mujeres y hombres, distribuidos en habitaciones dobles. Había solo dos habitaciones individuales. Todas las colchas de las camas eran amarillas. Uno de los psicólogos en formación (Benito) me comentó que a ese color se lo asociaba con la felicidad y el optimismo. Las habitaciones eran muy sencillas: una cama, un armario y una mesilla de noche. Tenían el baño integrado.

La edad media en el sanatorio rondaba los treinta años. El equipo médico lo formaban seis psiquiatras, dos médicos de guardia, otros dos en formación, dos psicólogos y cuatro enfermeras. Había dos médicos que vivían allí. Los otros se iban a sus casas a dormir.

También había personal de servicio (que limpiaba y hacía la comida) y un jardinero muy simpático, Félix. Desde el primer día simpatiqué con él. Se ocupaba de la pequeña huerta y del jardín. Vivía con su mujer en un piso al lado de la clínica. Iba vestido con un mono azul y calzaba unas botas de goma verdes. Fumaba un montón, siempre con una colilla en los labios y el zippo en el bolsillo. Tenía unos dientes grandes y amarillentos. Era muy forofa del Atlético de Madrid. Su ídolo fue el delantero internacional Gárate, apodado El Ingeniero del Área. Se emocionaba mucho cuando hablaba del futbolista.

— ¿Por qué le llamaban El Ingeniero del Área?— le pregunté.

— Porque era ingeniero industrial y tenía muchísima calidad en el área.

— ¡Ah!

Félix me animaba mucho. Hablaba muy despacio. Me decía que no había que tener lástima por los enfermos mentales, sino más bien por aquellas gentes que los señalaban con el dedo. “Hay que tener empatía, ¡caramba! Los enfermos psíquicos son también personas, muy dignos”, me decía. “Yo fui un enfermo mental en su día. ¡Nadie es perfecto! Tuve una depresión muy fuerte al borde del suicidio, y me curé. Ahora soy jardinero, y soy feliz con lo que hago. Disfruto mucho regando y cuidando las plantas en este lugar. Hablo con ellas, sí, sí, con las plantas. Les digo cosas bonitas... ‘hola Tomillo, hola Violeta, hola Azalea ¿estáis bien?’ ”.

“La vida” —me decía— “pasa muy rápido, así que no te amargues con lo que puedan pensar los demás de ti por padecer una enfermedad mental, sea la que sea. A veces los más chiflados de la sociedad están afuera, en la calle, llevan corbata, son jefes, usan colonias exquisitas y esas cosas, parecen normales... pero no, pero no”.

— Gracias, Félix.

— ¡Qué pases un buen día! ¡Hasta mañana!

En la clínica todos hacíamos terapia individual y de grupo. Tomábamos la mayoría medicación, unos más que otros. Algunos estaban muy medicados con Haloperidol y similares. Por la noche hacíamos cola para recoger la medicación en un mostrador. Años más tarde, al ver la película *Alguien voló sobre el nido del cuco*, me acordé de esta situación. Obviamente, en Peña Retama no existía la cruel y fría enfermera-jefe, la señorita Ratched de la mítica película.

Había a unos metros del edificio principal un pequeño taller para pintar y trabajar con el barro. También teníamos la opción de faenar en la huerta. Debíamos estar ocupados en todo momento. En una de las paredes del sana-

torio jugábamos al frontón. Y de vez en cuando se organizaban partidos de fútbol con el pueblo de al lado. El deporte también era muy importante para nuestra terapia.

Pasé casi ocho meses de mi vida en Peña Retama. Salí de allí cuando mi padre (de profesión, político) enfermó a los 47 años de leucemia. Volví al distinguido colegio de Aravaca. Pero ya no me afectaban de ningún modo los comentarios necios de mis compañeros de clase. El profesor Ildefonso se había jubilado.

Y nunca olvidé al jardinero Félix.

La clínica Peña Retama se cerró algunos años después.

SEGUNDO PREMIO

PÚRPURA AMARGA

María Martín Hiniesto

Amanece un risueño martes de abril, pero yo me siento nube. Soy un conjunto de partículas, de lágrimas con sabor a Orfidal, desilusión e hipohe donia. A duras penas consigo salir de la cama y me muevo empujada por la hiperventilación que genera mi propia ansiedad. Maldita palabra que desde hace meses resume mi vida. Pánico, miedo, terror. Soy una nube con un corazón roto. ¿Las nubes tienen corazón? No lo sé. Tirito, me mareo y soy incapaz de controlar mis propias emociones. “Tranquilízate o será peor, ya sabes lo que te dijo la psicóloga”. Voy y vengo. Comienzo a sentir hormigueos en mis extremidades y sé que si no me tranquilizo me acabaré desmayando. “No puedo, no puedo”. Trueno ferozmente en mi pecho. Vibro, me sacudo, tiemblo. Cierro los ojos y lloro, lluevo, granizo. Siento, de repente, la imperiosa necesidad de desbordarme. Todo da vueltas. Yo doy vueltas también, empujada por este viento desafiante. Quiero precipitarme torrencialmente desde este cielo enlutado. Soy una nube furiosa, triste y abatida. Todo a la vez. Soy una nube rota y dolida. Clorazepato, 25 miligramos. Quiero cubrir una ciudad entera. Quiero desgarrar con cada trueno una borrasca de sentimientos e impedir que los rayos de sol se asomen entre mis encajes. Lorazepam sublingual de un miligramo. Que nada seque estas lágrimas negras. Quiero soltar todo este sufrimiento.

miento acumulado. Quiero empapar los electrocardiogramas del hospital que escribían tu nombre. Escitalopram 15 miligramos. Quiero diluviar todo el dolor encorsetado, en forma de aguacero de impotencia y rabia. Quiero caer fuertemente sobre tu paraguas o cubrir con furia el parabrisas de tu coche. Quiero llover cada puñalada en carne viva, bajo este cielo de púrpura amarga.

TERCER PREMIO

SI YO CAMBIO, TODO CAMBIA

May González Marqués

Despreciable autoestigma:

Te escribo esta carta para decirte que, después de una dura lucha que por momentos se me ha hecho interminable, por fin voy a hacerte desaparecer.

Desde ahora mismo voy a continuar con mi vida sin que tú vayas marcando cada paso que dé.

Desde ahora mismo soy una persona libre.

Tú siempre me repetías que yo era una enferma mental, sin posibilidad alguna de ser alguien con derecho a estar en el mundo con todas sus capacidades. Martilleabas mi mente constantemente, solo hablándome de mi enfermedad y de lo que ésta me limitaba, como si no hubiera nada más en el mundo. Yo nunca te pedí explicaciones por aquellas palabras tan crueles que me dirigías y que, sin saberlo, me encadenaban el alma. Simplemente me las creí.

Me susurrabas al oído cosas como: *es que no puedes hacer nada porque estás enferma, tu vida no vale nada, ni para ti, ni para nadie. Por culpa de tu enfermedad no puedes construir, ni crear, solo has de limitarte a dejar pasar los días ocupándote en diversas actividades, pero siempre dependiendo de los demás, hasta*

para ir a comprarte un refresco cuando te apetece. ¿No ves que tu mente está enferma? Me las repetías una y otra vez, y mi única conclusión al escucharte era que tenías razón.

Entonces de nada sirve lo que yo haga —pensaba, llena de tristeza y angustia por dentro—. Solo servirá para pasar mi tiempo y así no volverme más loca de lo que ya estoy.

Por eso me quedaba mucho tiempo metida en casa, envenenando cada vez más mi mente con tus ideas, no las mías.

Pero esto ya se acabó.

Por azares de la vida, en uno de esos excepcionales días en el que me animé a salir a la calle, me acerqué a visitar una asociación que me había recomendado una amiga. En realidad se trataba de una asociación de familiares y amigos de personas como yo.

Aunque no me conocían, allí nadie me trató como a una enferma, sino como a una persona con lo que ellos llamaban un problema de salud mental.

Allí me hablaron de lo importante que es cuidarse y tener una buena calidad de vida para no volver a enfermar. Al oírles me quedé perpleja, ¿no volver a enfermar?, ¿qué significa eso?, ¿es que yo no estoy enferma?

No, claro que no lo estás —me dijo alguien con mucho cariño— *aunque has de cuidarte para estar lo mejor posible. Quizá lo que te ocurre realmente es que llevas mucho tiempo escuchando eso de que eres una enferma mental y cosas por el estilo y te lo has creído. Eso es todo.*

Ese alguien se llamaba autoestima, y me ayudó mucho a valorarme.

Pasaron las semanas y después los meses, y yo seguí acudiendo a la asociación y participaba en todo aquello que me gustaba y que tenía un sentido para mí. Allí me sentía muy bien, sobre todo comprendida.

Fue en la asociación donde conocí a Criterio Propio, a Toma de Decisiones, a Sentimiento de Grupo, y a Confianza en los Demás. Pero quien más me ayudaba era Autoestima. Ella sabía muy bien por todo por lo que yo había pasado.

Cada vez me encontraba mejor con mis nuevos amigos. Empecé a salir más, me quedaba en casa el tiempo justo para ayudar a mi madre en sus tareas, ir a la compra, comer juntas, ver una peli o leer un libro. Y lo más guay fue que un día comencé a escribir.

Descubrí que el hacer cosas útiles, con un significado, es lo verdaderamente importante, sean las que sean. Al fin me di cuenta de que la vida es mucho más que un entretenimiento; la vida está para disfrutarla e intentar ser feliz.

Gracias a haber encontrado aquella asociación aprendí a cuidarme de verdad, a tener un orden, aunque a veces fuese en mitad del caos; a tener hábitos saludables que me permitiesen centrarme, tener un cierto equilibrio interno y confianza en mí misma; a gestionar bien mi tiempo para no perderme en mil y un caminos; a ayudar y cuidar a otros; pero, por encima de todo, lo que aprendí fue a dar y recibir cariño.

Abandoné prácticamente del todo mi idea de la enfermedad y acepté totalmente mi problema de salud mental. Y fue al aceptarlo, al convivir con él todos los días, cuando descubrí que mi problema no era tan enorme como yo pensaba.

Ahora, siendo sincera contigo, veo claramente que en realidad todo depende de mi propio esfuerzo. Soy yo quien debe llevar las riendas de mi vida, no los demás. Soy yo quien tengo que responsabilizarme de mis acciones y quien debo tomar mis propias decisiones y seguir adelante.

Y eso es lo que estoy haciendo.

Hasta nunca, autoestigma, a partir de ahora no volveré a escuchar tu voz en mi mente. Ahora soy una persona válida, creadora, y con alguna limitación, como cualquiera. ¿O es que acaso existe alguien perfecto?

Lo más importante de todo es que ahora soy una persona querida por ser quien soy, con mi problema de salud mental incluido, y esto me ha dado la oportunidad de quererme a mí misma.

Ahora sé claramente que tú apareciste en mi vida en el mismo momento en el que dejé de quererme. Ahora lo sé.

Nunca volveré a saber de ti porque en realidad yo fui quien te creó. Mejor dicho, fue mi miedo el que te creó.

Y ahora, en este mismo momento, te hago desaparecer.

Porque ya no tengo miedo de vivir.

Firmado

Yo

FINALISTAS

FICTICIA REALIDAD

Raquel Corrales Ucar

Atada a la camilla del hospital. Así amanecí el día próximo a mi paranoia en el tren. Yo solo intentaba regresar a casa, pero el recuerdo de las bombas me hizo bajarme del vagón en tres ocasiones cuando sonaba el pitido del cierre de puertas.

Tras varias llamadas telefónicas conseguí que me viniera a buscar mi padre. Habían sido malos años para ambos, puesto que acababan de dar el alta a mi madre tras veinte días en coma por un derrame cerebral. Y ahora volvíamos a lo mismo.

Recostada en la camilla, solo pensaba en que, hacía apenas un mes, cuatro plantas más arriba descansaba mi madre en estado comatoso.

Volver al hospital comarcal, ahora como paciente, suponía mucho estrés para mí. Tenía veintidós años cuando me diagnosticaron trastorno bipolar. Ahora tenía veinticinco y no había aprendido mucho acerca de esa enfermedad. Estados depresivos frente estados eufóricos en corto plazo de tiempo es lo que se suponía que tenía que sentir en mí. Pero yo me encontraba normal,

quiero decir que, salvo el malestar y el cansancio acumulado por nuestras visitas al hospital y la incertidumbre de si mi madre volvería a ser la que era, todo estaba en orden.

Pero el orden, cuando se trata de la salud mental, es muy subjetivo. El paciente no nota sus cambios, al menos en mi caso.

Yo solo noto cambios en mí cuando pasamos de una estación a otra durante el año. Sufro alteraciones de sueño y ánimo al entrar la primavera, por ejemplo, pero creo que nos pasa a todos.

Niego rotundamente mi enfermedad, y muy a mi pesar ese es otro de los factores concluyentes de padecerla, la negación.

Cuando te ves amarrada a una camilla, sin poder moverte, con la boca seca por la medicación y sin nadie alrededor, es entonces cuando estás totalmente perdida. Yo denuncio esa clase de trato al paciente. Nunca habría imaginado que podrían atarme a una cama, hasta que lo padecí. Es por tu seguridad y la nuestra, me decían. Pues sepan ustedes que no soy ni seré violenta, ni conmigo misma, ni con los demás.

Quiera o no quiera, formaba parte del protocolo. Ante un nuevo paciente desconocido, la manera de curarse en salud era aquella.

En ese primer ingreso conocí a muchos tipos de personas con diferentes patologías. Yo no me asociaba con ninguno, ni coincidía con nadie, pero allí me obligaban a participar en las terapias. Al principio no me importaba, pero, sinceramente, al pasar los días era imposible mantener conversaciones con personas parcialmente sedadas y con la baba colgando. Comencé entonces a rebelarme.

Todo lo que había progresado en una semana, lo fastidié en dos días.

A mí esa planta de psiquiatría me parecía una institución penitenciaria, vamos, una cárcel.

Que si ahora estás en cierto nivel donde puedes recibir una llamada, que si ahora me tienes que pedir la llave para echarte colonia, que si bla bla bla. Entiendo y comprendo que tengan que tener seguridad en este tipo de plantas, pero al fin y al cabo somos personas, no presos.

Yo, en contraposición a esto, me dedico a la sanidad. No trato con pacientes, ya que ni me veo capacitada para ello, ni nunca he podido compartir o separar el sufrimiento ajeno del propio. Por ello me especialicé en laboratorio.

Es un mundo aparte, donde me recreo, proceso las muestras de los pacientes pero no les pongo cara. De esta manera es mejor para mí y mi bienestar. Admiro a los médicos y enfermeros, pues creo que hay que valer y mucho para ello.

Aprender a no involucrarte en la vida del paciente es algo asombroso. Por eso soy feliz en mi trabajo, presto atención en lo que hago y tengo sumo cuidado con él.

Pero, recalco, en mi primer ingreso como paciente mental tuve que aguantar la incompetencia de varias enfermeras, las cuales solo se preocupaban de lo básico. Eran ya mayores, y no es por adular a la gente joven, pero el ímpetu y las ganas que ponen los recién titulados en su trabajo es totalmente diferente.

Recuerdo a una sola enfermera que se sentaba conmigo e intentaba hablar, simplemente eso, hablar, conocerme mejor y ayudarme con mis miedos y cambios en mi ánimo.

Mi caso no es de los más graves, pero mis antecedentes y proximidades familiares sí.

La salud mental en mi abuelo, por ejemplo, acabó en locura. Si a ese estado le sumamos su adicción al alcohol, tratamos con un cóctel explosivo.

El equilibrio mental es casi imposible de conseguir, y hay personas más susceptibles y sensibles a padecer ciertas enfermedades. Pero este tipo de salud aún no está muy bien vista en nuestra sociedad. Siempre que hay algún suceso dramático lleva asociado un trastorno en la persona que lo produjo.

En cambio no se cuenta el sufrimiento que las personas que realmente lo padecen pueden llegar a sentir.

Cuando decidí dejar la carrera, antes de ingresar, me sumí en una depresión considerable. Siempre había sido buena estudiante y al fracasar en mis estudios superiores sucumbí en el abismo. Fue una etapa en la cual me reservaba mucho de hablar, fantaseaba demasiado con los sueños y expectativas que había perdido de golpe, y lo más importante, no encontraba un camino alternativo a eso.

En este caso, me recomendaron asistir a un psicólogo y acepté. Mi experiencia con las terapias no ha sido muy fructífera. Tal vez es porque no he llegado a conectar con el profesional, o puede que no me conozca lo suficiente como para iniciar y proseguir en las terapias. Sin mencionar el gasto económico que ello conlleva.

Cuando me dieron el alta tras el primer ingreso no acabó todo. Normalmente, cuando te rompes una pierna y te dan el alta vuelves a andar y a hacer vida normal, pero en los casos de salud mental es diferente.

La familia debe adaptarse a ti de nuevo. Lo han pasado realmente mal porque te quieren, pero es inevitable que las relaciones con ellos sean, a veces, insufribles. A mí me costó mucho volver a hacer vida normal, porque ni siquiera yo sabía lo que me había pasado, o donde calmar el dolor. No hay dolor físico, es algo anímico, que es muy difícil de palpar. Sientes inseguridad en ti misma, desconfianza hacia los tuyos. Y lo más importante, no sabes cómo proseguir, hacía dónde tirar, qué hacer.

Por eso las pautas médicas hay que cumplirlas a rajatabla. Sí, sobre todo la medicación. Es algo que no soporto, que me traten como una niña de dos años con la medicación. Pero supongo que a mis padres les habían dejado muy claro la importancia de aquello. El olvido de una toma puede deshacer lo ya hecho y que vuelvas a recaer.

Con veinticinco años te sientes atrapada en un estado y con una medicación casi crónica que no puedes olvidar.

Pastillas de colores, pesadillas entrelazadas. Es impresionante cómo la química puede mantener estable los estados de ánimo. Funciona, sí. Pero hasta que dieron con la adecuada tuve que probar otras que no me iban tan bien.

Empecé con algunas que me hacían engordar. Pasé a otras con cambios hormonales graves, pues me cesó la menstruación y produjo leche en mis mamas. Suma y sigue, hasta que dieron con la magnífica pastilla que tomo hoy en día. Se trata de una medicación contra la esquizofrenia. Pero no me importa, me va bien y eso es lo que realmente cuenta.

Esquizofrenia y trastorno bipolar, enfermedades mal vistas y poco entendidas. Es duro saber y asumir que las padeces, pues en tu vida laboral no lo puedes comentar como si de una diabetes se tratara. Se trata de algo desconocido y aterrador para las personas. No tienes que ser violenta al padecerlo, eso es un error monumental.

Como comentaba antes, siempre se asocian los hechos a la enfermedad: *si asesinó a ese hombre es porque era esquizofrénico*. Pues puede que en algunos casos así sea, pero no por ello todos los esquizofrénicos son asesinos.

Ya no solo se trata de tu armonía emocional y sensitiva, sino que esos productos, los medicamentos, pueden degenerar en patologías severas como la producción de trombos.

La alimentación creo que también es muy importante. Las pautas a seguir en tu vida, aficiones y ejercicio pueden resolver muchas veces la parte del problema.

Si tratas de mantener la actividad mental ocupada te preocupas menos de tus miedos y problemas. Por eso en las terapias te enseñan a relajarte, dibujar, escribir y relacionarte con el medio. Hay que tratar de llevar todo esto a tu vida cotidiana.

Pero el día a día es complicado. Vivimos unos tiempos muy severos en cuanto a salarios, si es que disfrutas de tener un trabajo; las relaciones familiares, laborales pueden superarte en ciertos momentos si no llevas un equilibrio emocional bueno.

Mi pasión, aparte de la escritura, es la pintura. Uso colores fuertes y expresivos en mis cuadros, pero dependiendo del día también me gusta usar colores oscuros y tenebrosos. Dicen que pintando expresas lo que llevas dentro, y si me baso en eso, efectivamente, la manera de usar los colores marca mi estado emocional. Es una buena costumbre para mí dibujar y recrearme con los colores, pues me relajan y entretienen.

Ahora tengo treinta años, llevo al día mi medicación y soy feliz.

A veces pienso si mis hijos, si algún día tengo, podrán heredar parte de estas patologías, pero es inútil pensar eso, puesto que el ambiente familiar y social harán mucho en ello.

Lo que me asusta realmente de estas enfermedades es la ignorancia hacia ellas. No saber diferenciar en momentos concretos, la realidad de lo ficticio, enloquecer puntualmente sin saber cómo ni por qué.

En qué punto el cerebro deja de sentir la realidad y mostrarnos la fantasía y la paranoia.

Es como los sueños. En ellos el subconsciente recrea escenarios, personajes y situaciones basadas en lo que ya has visto o creadas a partir de algo conocido.

Luego está el comportamiento. Al sufrir esta serie de fantasías en vivo debe marcar la manera de manejarte y expresarte con el medio y con las personas que te rodean. Incluso contigo mismo, nada es igual. Si normalmente eres una persona tranquila y sosegada, vivir estas escenas debe alterarte de una forma u otra.

No quiero ni imaginármelo, porque realmente me asusta.

Dicen que pasamos lo mejor de nuestras vidas en los sueños. Dormimos la mayor parte de nuestra existencia y en los sueños recreamos sucesos reales y ficticios. Yo suelo acordarme de aquello que sueño.

Suelo pensar en la muerte, es algo que forma parte de la vida y que nos persigue durante nuestra existencia.

Me gusta creer en eso. Saber que cuando muera empezaré de nuevo, aunque no pueda recordar nada de mi existencia pasada. Porque así, de esta manera, nos hacemos inmortales, pues siempre estaremos vivos de una u otra forma.

La química de nuestro cerebro puede hacer que perdamos por momentos la noción de la realidad, y entonces vivimos realidades paralelas que pueden marcarnos de por vida.

Por eso las drogas dicen que estimulan nuestros nervios motores y que, dependiendo de tu estado emocional, sientes placer o lujuria.

Me ocurrió con un doctor de planta en el primer ingreso, un psiquiatra que me visitó esa vez, un suceso que explica en parte lo que trato de decir.

Yo estaba de pie en la habitación, medio adormilada por la medicación. Me preguntó cómo me encontraba, y sin pensarlo le dije que yo no debería estar en psiquiatría sino en oncología, que debido a que fumo mucho yo tenía un cáncer y se habían equivocado conmigo. Ahora al pensarlo hasta me da la risa, pero la verdad es que el subconsciente nos juega malas pasadas a veces.

También se puede deber a un suceso de hipocondría puntual que me dio, pero el caso es que así se lo dije al doctor.

Realmente pienso que somos personas muy sensibles, con una capacidad de expresar nuestras emociones, extraordinaria.

NOCHE OSCURA DE SOLEDAD

Iluminada Santos de la Fuente

Ser modista era mi sueño, visitar enfermos me llenaba de paz y mi deseo de que aquellos que sufrían fueran felices motivaba mis días. Entre semana, la aguja. Los domingos, vivir para amar y ayudar a los demás.

Yo había sido feliz... y ahora no entendía por qué el dolor se hacía presente en mi vida.

Todo se truncó cuando alguien que creía conocerme bien dijo que mi vida no estaba entre costuras sino con Dios: en clausura. ¿Cómo era posible que estar con Dios se pareciera a estar en una cárcel, sin mis padres ni hermanos? Pensar en todo aquello me hizo enfermar mucho... y ya no entendía nada. Hubo un gran dolor que ni si quiera hoy sabría explicar. Me cortaron mis alas. Me dijeron que no podía ya visitar enfermos porque ahora la enferma era yo. ¿Dónde estaba mi alegría?

Sentía miedo.

Escuchaba voces.

Iba de un sitio a otro sin parar de correr.

La gente me observaba, leían mis pensamientos, hablaban de mí y me perseguían.

Todo estaba en conexión conmigo: los aviones que volaban por el cielo venían para darme mensajes, las noticias de la televisión eran buenas o malas en función de cómo me había portado ese día con los demás.

Creía ser una prostituta a la que todo el mundo señalaba porque era, sin haber cometido ningún delito, la peor delincuente.

Pasaron los años y me enamoré. Me enamoré tanto que pregunté al médico que me atendía por aquél entonces si yo, estando enferma como decían, podría casarme. La respuesta afirmativa del doctor me llenó de felicidad.

Me casé y tuve tres hijos pero la vida me trajo golpes duros y recaídas... vivía como en una flor, pero marchita.

Perdía la noción del tiempo dándome igual el día que la noche.

Unas veces caminaba sin rumbo por las calles y las caras desfiguradas de los viandantes me aterraban. Otras pasaba el día en el puerto esperando a un marido marinero que vivía en forma de fantasía en mi mente y que nunca llegaba a su destino, donde yo, viendo pasar el día, le esperaba.

Daba dinero a quien lo necesitaba sin medida y compraba en las tiendas pensando que todo aquello no tenía realmente valor, sino que eran cosas que me eran regaladas... Para mí lo terrenal no tenía valor ¿Por qué iba a tenerlo para el resto de la gente? No entendía, por lo tanto, el valor del dinero.

Año y medio de lágrimas llenaron mis días. Me sentía enferma y necesitaba ayuda, nadie me la daba y llegó mi desesperación... yo, que tanto amo la vida, intenté quitármela varias veces para evitar el dolor de quienes me querían.

Llegó el ingreso pero no paró mi llanto... pues en mi mente estaba la idea de que esas lágrimas aliviaban el dolor de otras personas. Por ejemplo, sentía que tan solo escuchar hablar sobre enfermedad y dolor podía aliviar el mal que otros estaban sintiendo.

El amor por los demás era mi todo y el amor por mi marido era locura. Un día, escuchando sin que nadie lo supiera, oí cómo mi marido decía que ya no podía más con mi enfermedad y quería dejarme. Recuerdo ese dolor tan vivo como si hubiera ocurrido ayer. Le quería tanto que no entendía mi vida sin él. Solo quería morirme.

Sentía que estaba sola en la vida, sin Dios... la soledad más absoluta.

Las manos me temblaban. Estaba sin mis hijos y la vergüenza por encontrarme en ese estado dominaba mis días.

Días eternos...

...oscuridad

...soledad

...No había sitio para mí en la Tierra

...No había un lugar donde descansar.

A cada noche oscura le llega el amanecer, y a mi enfermedad le llegó también la curación.

Cada día pedía, con lágrimas, poder vivir junto a mis hijos. Esas lágrimas salían de lo más profundo de mi corazón y, como el amor ha estado siempre tan presente en mi vida, esas lágrimas hicieron mi sueño realidad: conseguí un trabajo de modista y en ese momento se hizo el milagro.

Metros de tela, la aguja y el dedal tenían mi mente entretenida. Mi madre siempre había querido tener una hija modista y, desde pequeña, me motivó a esa labor. En ese momento de mi curación en el que coser mantenía mi mente despejada sentí aquello como un regalo que mi madre, sin darse cuenta, me había dado hacía años.

Al principio sentía que caminaba por un trapecio. Cuando llegaba la noche lloraba de alegría por haber pasado con éxito la prueba de equilibrio que cada día suponía para mí.

Y ahora me pregunto, ¿En qué se ha convertido mi vida? A mis setenta y dos años contestaría a esta pregunta diciendo que mi vida se ha convertido en un juego donde todo lo que hago me agrada, donde vivo lo que hago porque con amor no hay esfuerzo.

Ayudando a los demás mi vida me parece un sueño en el que todos somos amor y actuamos desde el amor. Por ejemplo, dando clases de costura en la cárcel de Alcalá Meco soy feliz, pues entiendo y ayudo a las presas. Creo con firmeza que en esta vida no hay malos ni buenos sino que actuamos en función de las circunstancias de cada uno.

Ahora comprendo que nuestros sentimientos tienen fuertes efectos y el amor, como sentimiento que es, se trata del más fuerte de todos ellos. Mi vida, por fin, se ha convertido en contemplar el sol los días de lluvia.

Soy feliz viendo cómo vivo agradecida de lo mucho que aprendo cada día...

He descubierto que lo más grande en mí es vivir para amar y ser feliz con todo lo que aprendí en esta noche oscura de soledad.

EXPERIENCIAS A MEDIO CAMINO

Carmen Najarro Gutiérrez

Nuestra historia comenzó hace años, una tarde del mes de octubre, cuando comienzan los talleres, las reuniones familiares, los encuentros al terminar las vacaciones y la alegría de retomar las relaciones y, sobre todo, volver a la dinámica de estar ocupados y seguir fomentando el aprendizaje, normalizando nuestras vidas.

Un compañero del camino por las sendas de la salud mental, que pintaba y pinta maravillosamente, expuso una idea: “¿por qué no se hace un taller de lectura y de escritura? Hay más personas como yo que tenemos dificultad para expresarnos y nos vendría muy bien”.

Así comenzó este taller, sin base académica, pero sí con un profundo sentimiento de amor hacia las personas y una gran admiración por las vocales y las consonantes que conforman nuestro maravilloso abecedario. Deseamos compartir este reconocimiento a nuestros silenciosos amigos y compañeros en nuestro caminar por la vida, al lápiz y el papel. Ellos siempre están ahí para recoger nuestros sentimientos en los momentos de tristeza, soledad y alegrías.

Nuestro taller está forjado sobre cuatro pilares: el respeto, la comprensión, el compañerismo y la confidencialidad. Estos principios nos fortalecen, nos unen y nos preparan para el afrontamiento en nuestra vida diaria y ser conscientes para conseguir metas, velar por nuestra dignidad y desechar el estigma. Participar con nuestros testimonios y ser reivindicativos pro salud mental. Estos son algunos de esos testimonios.

*Miguel Ángel:

Hace tiempo, cuando estaba aislado del mundo por motivos de salud, sentía que siempre eran los más débiles quienes pagaban las consecuencias y, desde mi observación, me decía a mí mismo que antes de juzgar a la gente por su aspecto hay que conocerla. El desconocimiento o ignorancia son dañinos, pues enjuician y pueden provocar el hundimiento o la ira a quien los recibe.

Existen momentos en la vida en los que se tienen que tomar decisiones. Algunas son difíciles porque es complicado tener que abandonar una familia extraordinaria. Siento, desde hace algún tiempo, que mi momento de permanecer en la asociación ha terminado. Debo emprender otro camino, realizar otros desafíos. Pero, de alguna manera, yo estaré aquí, aunque no sea en persona; llevo en mi memoria y en mi sentir momentos inolvidables. Ha sido y será siempre parte de mi vida llegar aquí como llegué, sin esperanza, sin ilusiones. Aquí, puedo decir en este escrito, que ha sido mi mejor medicina, mi cura, mi salvación, mi todo. Me he encontrado con gente de un corazón enorme y una comprensión sin límites. Todos me han ayudado, gracias a todos.

*Guido:

Te felicito, amigo y compañero, yo sigo caminando y sorteando situaciones adversas, pero no pierdo la esperanza en conseguir metas e ilusiones, y vencer al recuerdo de, como diría Joan Manuel Serrat:

Y entonces, llegaron ellos...

Me sacaron a empujones de mi casa y me encerraron entre estas cuatro paredes blancas, donde vienen a verme mis amigos de mes en mes, de dos en dos y de seis a siete...

*Mercedes:

Guido, tú eres un privilegiado.

A mí no iban a verme mis amigas y en mi entorno me decían: “estás loca, hay que encerrarte en un manicomio y ponerte una camisa de fuerza”.

Mi psiquiatra, poco a poco, me informó sobre mi enfermedad, y con ayuda de los profesionales, parte de personas de mi entorno y la asociación, llevo una vida normalizada, trabajo, a veces fuera de casa, y desarrollo gran parte de mi creatividad haciendo manualidades que luego vendo, porque del aire no se vive.

De mi experiencia aprendí muchas cosas, sobre todo a valorar la autenticidad de las personas.

*Guido:

Sí, Mercedes, si supieras cuánto amo a este mundo y cómo deseo que sea mejor en todos los sentidos.

Yo quiero ayudar, apoyar a quienes sufren injustamente y sobre todo a aquellos que malviven en los campos áridos del olvido.

Observo cómo el mundo camina hacia su propia destrucción provocada por el egoísmo humano e insensibilidad a cuanto potencia la fuerza de la vida, como son los valores, principios éticos y, el más importante, el respeto en su máxima expresión.

Deseo sentir nuevos amaneceres en cualquiera de las estaciones de la vida, sembrar paz y amor para recoger júbilo y bienestar y sobre todo vivir en libertad.

*Yolanda:

Guido, de todo se aprende en la vida, de las experiencias de los demás, de compartir, pero yo me quedo con la sensatez, el buen aprecio, la sinceridad, el cariño, la comprensión, el amor profundo, y la verdad de que estoy viva y siento el placer de contarlo.

Por todo ello, yo decido que he llegado a la meta y no necesito más, me valgo por mí misma y soy útil. Pero en mi memoria guardaré con ternura parte del pasado y de la experiencia no grata, porque no quiero olvidar que forman parte de mi historia.

*Joaquín:

Amigos míos, ¡que ilusión, mi primera entrevista después de cinco años, desde que comenzó mi enfermedad!

Parece, y siento, que soy válido, tengo que pasar la entrevista. Ojala que la encargada o encargado de Recursos Humanos acepte mi currículum. Era muy bueno antes de caer enfermo. Sueño con encontrar una compañera sin prejuicios hacia mi enfermedad y así mi vida no quedará tan limitada a solo la familia y el psiquiatra. Si consigo un puesto de trabajo mi vida cambiará, volveré a tener amigos, a sociabilizarme más.

Hacía tiempo que no me sentía así, con fuerza para comerme el mundo y apreciar su belleza.

*Pilar:

Os escucho y siento la necesidad de comentaros lo que me ocurre.

La voz del silencio para mí es esa voz que llevo dentro. Es una voz que a veces me habla desde dentro de mi cabeza y me dice lo que soy y cómo estoy.

Cuando comento a otras personas la verdad sobre mi enfermedad no me comprenden o pasan de escucharme.

Si todas *las personas que tenemos un problema de salud mental* nos uniéramos, al unísono nos daríamos cuenta de que somos iguales al resto de los demás y de que nuestras voces no serían silenciosas, sino auténticas y con fuerza y firmeza para reclamar nuestros derechos de igualdad y respeto.

Si las personas, que nos observan y nos critican, pusieran su granito de buena fe por mirarnos con autenticidad de buenas personas nos ayudarían a superar y a mejorar en nuestra enfermedad.

*Yolanda:

La palabra infunde la esperanza por conseguir construir un mundo mejor a través de la comunicación; ella nos invita a dialogar, a decir libremente lo que pensamos y sentimos.

Se siguen construyendo nuevas palabras, se amplía nuestro diccionario y, por lo tanto, nuestro enriquecimiento personal para relacionarnos a través de la comunicación.

Vuelvo a nacer en cada escrito, en cada risa, en mi propósito de seguir adelante pase lo que pase, cuando la vida me ayuda a luchar y me hace más fuerte para estar preparada en cualquier cambio, por mi bien y hacia los demás.

Para mí la palabra es fuerza, energía, vitalidad, esperanza, ilusión y deseos de vivir en libertad.

*M. Ángel B. C:

Cuánto tiempo sin verte, mi querido amigo, el folio, tú nunca protestas, siempre estás ahí para echar una mano.

Muchas veces te escribo cosas muy duras, ¿y tú qué haces?, nada, te quedas ahí plantado, permitiéndome escribir y convirtiéndote en testigo sin voz verbal, en cofre dorado que recoge mis malos momentos. Por supuesto que también te escribo cosas bonitas.

Lo que no te he dicho nunca es que me has sido de gran ayuda y, aunque no lo creas, eres muy terapéutico. Sigue haciendo esta labor, no la dejes nunca, yo te necesito.

*A modo de reflexión:

Solo quiero decir que nos queda mucho por hacer. Necesitamos ayuda, pero sabemos y sentimos que avanzamos.

Nos mueve el amor a la vida y el homenaje en el tiempo a cuantas personas quedaron a medio camino.

CRIS

Ángel Flores Muñoz

Fácil, excesivamente fácil el perderte y no encontrarte en cualquier lado inventado, donde el sueño se parezca remotamente a una realidad tan alejada que suelo inventar tan tantas formas de salida como huecos de entrada suelo encontrar, uno por cada pensamiento erróneo, una hora adrede cambiada en el reloj sin pilas de mi casa, píldoras olvidadas que jamás se tiran y cuyos efectos, a pesar de no ser inmediatamente reconocidos, siguen perteneciendo a ese agujero. A una línea ferroviaria particular, más bien un metro cubierto de túneles y donde apenas ilumina la luz real del día, o una linterna de gas nos adecue el día en que estamos, o si la época ya paso, o es un recuerdo remitente con sabores, sensaciones y ciertos olores bien presentes (a nadie le quiero decir del tuyo que se me queda tan pegado y probablemente sea la única razón por la que sigo flotando en estas escaseces de lagos e incluso doy vueltas en círculos, sin llegarme a hundir jamás).

Hablan mal o raro del otoño, donde se te pegan tanto los pies al suelo por la humedad, que si pisas un poquito más fuerte que hace un instante de segundo se te come los huesos, y los recuerdos, y lo que significaron estos. Después de esto, un pequeño rato de respiro, como si fuera Pascua y todos tuviéramos algún rato de lucidez: para mí eran tus uñas y tu pelo, la forma

en las que te las mordías y tenía tantas ganas de compartir como de guardar para mi ese secreto, el de tus labios a mi memoria, de mi memoria al dibujos perfecto de tu pelo, tu mirada (la de tus ojos), tus labios y tus dedos.

Después de estos días podían llegar horas o meses terribles como el invierno, que jamás averiguaría si era algún estado de tiempo o modo de vida, con la cabeza llena de escarcha, témpanos que nos distorsionan hasta las voces que oíamos gustosos y las que jamás hubiéramos querido oír y se repetían a pesar de estar solos. A veces lo único que nos calmaba era la música, pero no la que escuchábamos en la calle, o desde cualquier rincón que procedía de esa clase de personas que con mayor o menor tacto poseen el don de la sutileza, el sacrificio, así como una extraña visión: no la notas que se apoderaban sin poseerme, y a veces conseguía llevarme por los caminos menos transitados, por calles sin nombre, plazas sin avenidas, que si alguna vez me costaron algo, también me presentaron sombras, cuyos nombres me aterran y resultaron llevar el gorro lleno de nieve y alguna sonrisa demostrándome que al fin y al cabo siempre, tarde o temprano, termina por llegar, y haga frío, llueva o truene, o quizá algún relámpago nos sobresalte, ahí está. Alguien decía: “la noche es más fiel que oscura”. Y la nieve, aunque nos parece toda igual, cada pequeño copo mirado al microscopio es diferente, todos diferentes; y de color azul, que según decía mi abuela, medio bruja medio gata, era el color de la verdad. Por ello toda junta es blanca, como si se pudiera volver a escribir en ella una historia nueva, la que quieras que merezca la pena. Tal vez esta noche cambie toda esta locura, estos sentimientos raros, por confiar más en ti, esperando la luna llena (no quise hablar de ello, pero mis pastillas se parecen a tener esa sensación).

Nuevas heridas se pueden abrir cada día, cada sitio, lo que antes nos parecían situaciones normales provocadas por desajustes, un desaire producido no por una palabra sino por una luz, la velocidad ralentizada que a nuestros ojos

puede parecernos una situación simplemente más lenta o más rápida que se ajuste al concepto de los demás, pero que a uno mismo no le resulta válido. Un solo punto de partida que a veces piden que expliquemos, y está tan perdido como las explicaciones que pretenden darnos y que varían de la fecha, el día, y la hora, como la mayoría de nuestras emociones o excusas.

Comportamiento racionalmente intempestivo sibilino: no es lo que he leído en ningún sitio, ni creo que ningún erudito me confirmase su existencia como enfermedad, sino fuera después de años y años de pruebas con ratas, monos y personas que terminarían sintiendo como ellos y ellas. Para mí no es más que tener las paredes de corcho y la boca del mismo material, agotado por pinzamientos al principio inocuos y al final imbéciles, por donde penas, tristezas y medicamentos terminan pasando con igual facilidad. Puedo llevar mirando al techo casi el mismo tiempo que a la ventana y siempre se repite un patrón, nada dicen que me interesa, excepto cuando me acuerdo de ti y de tu risa. No estoy tan segura de mi enfermedad como de los remedios; hace tiempo, más del que me dejan comentar, estoy menos segura de los golpes (de esas bofetadas que por tu bien te dan, de esas malas dos palabras) que de esta nueva y sibilina e intempestiva forma de ver estas pequeñas realidades de colores donde el arcoíris, de aquellos cuentos con finales tan tragicómicos (la sirenita repudiada, Blancanieves por siempre muerta, la bella durmiente que al despertar es abandonada por ser demasiado vieja según el senil del príncipe) apenas contaban con siete tonalidades y a mí en un solo color me caben tu rojo pasión cada noche, el bermellón para compartir el vino, el de las fresas... que no se nos olvide, y al menos el rojo del lacre que selle nuestras letras, el del rubor de nuestras caras la primera vez que nos vimos, y lo que tú y yo sabemos, el de la sangre que compartimos. Al final entro y salgo de sitios parecidos, pero no iguales, parecidas pruebas, pero no iguales, parecidas conversaciones, que no iguales, una misma conclusión: me seguiré moviendo entre los brazos y los besos de los que me quieran, bajo cualquier

tempestad emocional, subida o bajada, o engaños de mi propia mente y de la de los demás incluidas sus denostaciones o perpetuos sacrificios por sus falsos miedos y prejuicios. Eso sí, me seguiré comportando tan racionalmente como me diga mi psiquiatra (y tal vez algunas farmacéuticas), ya saben, sibilinamente compulsiva.

ESO

Carmen Pasca Álvarez

Caminaba balanceándome sin estar borracho mi cuerpo. En cambio mi mente escupía ron viejo, porro mal picado, viruela de vicio. Pero no, no necesitaba haber consumido nada de ello para embotar mi cabeza de tal manera que dar un paso detrás de otro era el mayor ejercicio que podría hacer. Por más que corriese *eso* no tiene nombre, nadie lo sabe pero me persigue y no puedo correr. No puedo hacer nada, solo me queda esperar que *eso* no me torture demasiado y me deje libre pronto.

La última vez que me atrapó me metieron en un psiquiátrico porque nadie quiere convivir con alguien que tenga *eso*, para todos era una molestia. Además, me quiso matar, me obligó a tomarme muchas pastillas porque me prometió que así me liberaría de él. No fue así, cuando desperté solo blancas batas vi ¿estaré en el cielo? Claro que no, *eso* me engañó, seguía poseyéndome en esa sala fría de hospital. Me di cuenta que estaba loca, empecé a darle nombre a *ESO*, loca, loca, loca, maldita loca de mierda, herida de cuerpo y alma sin escapatoria ya, ni la muerte me deja. ¡Por favor déjame en paz! Menos mal que los chutes que por mi lenta sangre suben a mi cabeza me embotan tanto que no me deja pensar. Solo oigo que alguien dice “ni se te ocurra decírselo a

nadie”. Me entra un miedo voraz, ni las pastillas me sujetan a la cama. Tengo que esconder a *eso*, no se va, entonces tengo que ocultarlo, y cuando se vaya nunca confesar que he sido poseída por *eso*.

Un señor de blanco que me mira como a una célula en microscopio me dice que me puedo ir a casa, qué majete él, por fin, ya me había liberado de *eso* y tenía ganas de estar en casa.

Tengo que volver al instituto, me ha costado muchísimo salir de casa, pero me han dado un crispado empujón y me he encontrado en la calle, mis pies se resisten a avanzar, tengo miedo, ¿qué será de mí ahora? Tengo que ocultar mi ausencia. Diré que me he ido de vacaciones. Estoy sola, me siento sola, nadie está conmigo para acompañarme a clase, para que les diga que no pasa nada, que soy una buena chica como ellos, que sólo quiero vivir como ellos. Por fin llego a clase, la puerta está cerrada, llamo y entro, y tan bloqueada estoy que casi no puedo saludar. Consigo sentarme en mi sitio, mi compañera se retira un poco. ¿Serán imaginaciones mías? No lo sé, pero empiezo a comerme el coco. Va pasando la mañana, incapaz de concentrarme en clase, mi cabeza se ha quedado en ese hospital blanco, blanco, blanco inmaculado, blanco vacío, nada, no soy nada y ellos lo saben. Me van a rechazar... lo veo, lo veo, ¡noooo! ya están ahí esas brujas. Me saludan con retintín y preguntan que dónde he estado de vacaciones. Y les cuento una milonga, que he estado en la playa con mis padres. Cuando me doy cuenta me bombardean preguntas que llegan por todos los frentes para caer en mi propia trampa. Hasta que la rubita mazizota-yo-me-creo suelta: “me han dicho que te han visto en la playa del manicomio”. Palabras venenosas que rompió en una risotada larga. Solo veo bocas abiertas, me van a comer, quiero morir, otra vez no, ¡así no, por favor!, que así llamáis a *eso* y no aguantaré una vez más que me lleve a las tinieblas.

Pasó un tiempo o dos, mi vida la llevaban pastillas de colores, ellas mantenían a *eso* a raya, y si se colaba luchaban como esclavas romanas en su circo de mierda. Una mañana, dos, tres... multitud de mañanas me despertaba con miedo de que *eso* se hubiese colado entre las sábanas y me estropeará mi batalla ganada.

Conseguí terminar el insti con mucha manga ancha y cursos repetidos, cuando una mañana me llamó la madre de mazizota-yo-me-creo. Contaba que su nena estaba fastidiada, muy mala, que no pudo con su primer año de carrera. Ella tan lista, tan guapa, quería ser la mejor en la aula y ser la mejor, no existe, cumbre infinita que solo atrajo a *eso* en su endeble coco de plastilina. Terminó en mi psiquiátrico rodeada de batas blancas y mi psiquiatra estudiando sus neuronas insanas. Cuando salió dijo a su madre, avergonzada, que recordaba a aquella niña triste que tanto humilló sin piedad ni calma. No podrá recomponer lo pasado pero a mí me alivió el alma.

PSICOTÉCNICO

Antonio Mora López de Sebastián

Juan se apresuraba en el camino al centro médico porque le tocaba pasar el test psicotécnico para sacarse el carnet de conducir. Subió al tren, se sentó y empezó a imaginar. La verdad es que le daba un poco de miedo esa prueba, pues a saber qué podrían encontrarle. Con el traqueteo del tren Juan se durmió y en sus sueños se vio entrando al centro médico.

—Hola, venía a hacer el psicotécnico— dijo con un poco de miedo.

—Sí. Pase por aquí, por favor.

Juan entró y se sentó en una silla. El médico le enseñó unos dibujos raros y Juan fue diciendo lo que le parecían. Al acabar, el médico le dijo:

—Juan, siento decirle esto pero está usted completamente loco.

Juan sintió terror pero no acertó a articular palabra. Acto seguido el médico dijo:

—Enfermera, traiga la camisa de fuerza.

—¿Pero qué tengo? ¿Qué me pasa, doctor?— gritó Juan.

—Tiene usted psiquismo agudo intermitente— le contestó el médico mientras la enfermera le ponía la camisa de fuerza.

—¡Nooooo!— gritó Juan.

—Rápido, inyéctele un sedante, se está poniendo agresivo. Llévelo ante el tribunal de expertos— ordenó el doctor.

Los celadores, rápidamente, le llevaron ante el tribunal a rastras.

—¿De qué se me acusa?— preguntó Juan.

—Creemos que es usted un peligro para la sociedad y para sí mismo— sentenciaron.

—¿Por qué? preguntó Juan.

—¿Acaso no es verdad que dentro de usted yace un monstruo latente a la espera de salir a la superficie?

— ¡No!—gritó Juan— ¡eso no es cierto!

—¿Acaso pretende darnos lecciones a nosotros de psicología?

—¡No, claro que no! ¡pero no quiero hacer daño a nadie, señorías!

— Aún está en fase de negación profunda, como todos, pero hasta que no acepte el hecho no podrá empezar a mejorar— le dijeron con condescendencia.

— ¡Al psiquiátrico con los demás perturbados!— sentenciaron.

Los celadores le sacaron a la calle y allí pudo ver atónito cómo todo el mundo caminaba con camisa de fuerza.

— Se han vuelto locos, no nos pueden encerrar a todos— dijo Juan.

— Nadie está libre del psiquismo agudo intermitente, ¿acaso no lees los periódicos?, es mejor prevenir que curar— le dijo un celador.

—¡Nooooooooo!— gritó Juan, mientras abría los ojos y veía cómo los demás pasajeros del metro le miraban preocupados.

—¿Estás bien? le preguntó una mujer que había en frente.

— Sí, sí, estoy bien— respondió Juan.

Juan tardó unos segundos en incorporarse y se dio cuenta de que la siguiente era su parada.

Llegó al centro y pasó la prueba con éxito.

Al fin y al cabo todos somos humanos, no tenemos remedio.

UN DÍA CUALQUIERA

José Manuel Carrascosa Bernáldez

Hola, me llamo Edu, más conocido como E.A.D., o número de historia 23.212, pero a mí me gusta mucho más Edu, es más personal y refleja mejor quien soy.

Tengo una enfermedad que se llama esquizofrenia, creo que no tengo la culpa de padecerla, aunque hay veces que me hacen sentir culpable y no lo entiendo.

A pesar de algunas personas lo llevo bien, y, como dice Carmen, mi terapeuta, tengo que tomar las riendas de mi enfermedad “para ser el director de mi propia ópera”.

Ahora estoy en urgencias porque me he caído y me he golpeado un brazo. Me duele y por eso mamá me ha traído al hospital. Mi madre piensa que me he podido resbalar, llueve mucho y el suelo está mojado, pero yo creo (estoy casi seguro) que desde que empecé con la medicación nueva me mareo mucho y me encuentro más débil. Me gustaría que mi psiquiatra me hablara más de la medicación que tomo, no me gusta que me expliquen las cosas como a un niño pequeño.

Ahora estoy en una zona que pone *Sala de Espera*, y es verdad, se espera un montón.

Veo al fondo de la sala unas personas con uniformes del hospital. Están hablando de mí, pero no acabo de entender por qué no se ponen de acuerdo. Unos parece que quieren que me vaya a la zona de psiquiatría y otros que me quede en la urgencia general. La respuesta me parece muy sencilla, debo estar donde están los pacientes que se han caído y hecho daño, ¿o es que soy distinto?

Parece que al final me quedo en la sala más grande. Es un poco triste, hay mucho sufrimiento y veo gente sola y asustada, pero yo tengo suerte porque mi madre está conmigo.

Viene un señor muy alto hacia mí con una silla de ruedas. Me explica que vamos a Rayos X porque me tienen que hacer una foto del brazo para ver si tengo un hueso mal. ¡Qué susto! Por un momento pensé que me llevaban a esa sala tan horrorosa donde, a veces, sin explicarte muy bien el porqué, primero te atan y luego te ponen medicinas para que te duermas y no grites. La última vez que me lo hicieron era porque llegué muy nervioso (me había peleado con un colega) y no me dio tiempo a explicarlo, me llevaron directamente a la sala de la soledad y así estuve sin poder moverme casi tres horas (he tenido suerte, ya que en el grupo de terapia al que voy los lunes por la mañana me contó un compañero que estuvo casi un día, no me puedo ni imaginar la impotencia, miedo y soledad que debió pasar).

Ya hemos llegado, ¡es increíble! hay por lo menos quince salas distintas. Yo tengo que quedarme aquí, donde pone *Sala 12, Radiología Convencional*. Tengo que esperar a que me llamen.

Mientras espero te contaré más cosas de mí. Hace poco comencé a trabajar en un supermercado. Estoy muy contento, además me dijeron que no les importaba mi enfermedad, pero... ahora que lo pienso ¿Por qué tendría que importarles?

Trabajo de martes a sábado por las mañanas y los lunes tengo el grupo de terapia. Los grupos me ayudan mucho y no entiendo por qué están todos los grupos por las mañanas y no hay casi ninguno por las tardes. ¿Nadie ha pensado que podemos estar trabajando por las mañanas o que nuestros tutores lo hacen, mientras que tenemos, la mayoría de nosotros, las tardes libres? Me gustaría mucho tener grupos de actividades por las tardes.

Hago poco ejercicio y apenas me muevo (salvo cuando repongo el género en el supermercado) pero he visto en la tele que es muy bueno para la salud. Aquí me vuelve a entrar la confusión ¿Cuántos tipos de salud existen? A mí me hablan y me cuidan la salud mental, ¿pero cuál es la salud que hablan los anuncios, la de los ejercicios y hábitos saludables? Hablaré con mi terapeuta o lo preguntaré en el grupo, ya veré. Es un tema que parece interesante y si es bueno me gustaría conocer más cosas acerca de este tipo de salud.

Ya me llaman, entro en la sala y ¡alucino!. Parece una película de extraterrestres, todo son máquinas y cables y oigo una voz de ultratumba que dice *coloque el brazo sobre la placa*. Me asusto un montón, parece una de esas alucinaciones que tengo a veces y me quedo petrificado, no me puedo mover, respiro hondo como me ha enseñado Carmen y trato de recordar lo que me dice... director de mi propia ópera. Me relajo a la vez que sale una persona muy amable y me ayuda a colocar el brazo, me explica que debo quedarme quieto y no respirar unos segundos.

¡Ya está! Salgo de nuevo a la sala de espera a que venga el señor con la silla de ruedas, y casi sin pensarlo me sale un chiste, *el que espera desespera*, y me río (en bajito, ya que algunas personas me están mirando de una manera un poco rara).

Viene una persona con la silla de ruedas. No es el de antes, pero también es amable y me lleva hasta donde está mi madre. Sonríe al verme, aunque he notado desde lejos su cara de preocupación. A veces me pregunto: ¿qué pensará?, ¿se sentirá culpable? Espero que no, estoy contento de ser como soy (esta frase, que sepas, lleva detrás un trabajo de años entre mi terapeuta y yo) y sé que ella no tiene culpa de nada.

Nos dicen que esperemos a que nos llame el médico. Este para mí es nuevo, es el médico de los huesos (¿será de los del otro tipo de salud?).

Mientras esperamos le cuento mi experiencia en la sala de Rayos X. Reímos. Es difícil describir estos momentos de complicidad que tenemos mi madre y yo.

Nos llaman a la consulta 32. Traumatología. Entramos. Es como todas. La diferencia con mi médico es que este tiene un pijama blanco con una bata también blanca (me imagino que será para no mancharse de esa cosa blanca que tiene pegada en los zapatos y los dedos). Lee un poco los datos míos en un ordenador y le empieza a contar a mi madre que es simplemente una contusión y que no tengo nada roto.

Yo no entiendo nada. Es mi brazo y es mi golpe y mi dolor pero, sin embargo, a mí no me cuenta nada directamente. No creo que sea porque todo se lo debamos contar a las madres, ¡tengo ya 32 años! Quiero que me lo cuente a mí, con palabras que pueda entender, y poder preguntar todas las dudas que tengo. Quiero preguntarle si tiene algo que ver con la nueva medicación, pero no me atrevo, no es como Carmen y no me encuentro muy cómodo con esta visita.

Me manda otra pastilla más y que vuelva a revisión en quince días. Me quiero ir ya para Casa, ya llevo mucho tiempo sin fumar y lo necesito.

Mientras vamos por el pasillo de salida me doy cuenta de que me han mandado una pastilla nueva, para el dolor, y que no me genera tantas dudas y resistencias tomármela como las de mi enfermedad mental. Puede que tú no lo entiendas ya que se trata de medicinas, pero para mí es muy distinto. Intentaré explicarme: cuando por primera vez te dicen que tienes un trastorno mental grave afloran un montón de sentimientos distintos, y en algunos casos enfrentados. Miedo, ira, negación, frustración, confusión, rechazo, y si no te explican bien el tema de la medicación como algo que te va a ayudar en tu mejoría puede convertirse en el símbolo de la frustración y la estigmatización. Creo que por eso a veces que nos aumentan las pastillas, ya que por dentro

mostramos muchas resistencias al tratamiento. Desde que he conseguido asumir y convivir con mi enfermedad me han quitado casi todas las pastillas y las que me tengo que tomar me las tomo porque sé que son buenas para mí, aunque el cambio a esta nueva me provoca mareos.

Salimos (¡por fin!) con las nuevas citas.

Fumamos. Caladas hondas, lentas y repetidas. Acabamos de pasar unas horas un poco tensas ya que nuestras visitas al hospital no son siempre iguales. A veces mi enfermedad me juega malas pasadas y tenemos que venir corriendo. No lo pienso más. Nos vamos.

Sigue lloviendo y tenemos que correr hasta la parada del autobús. A mí me cuesta llegar, me asfixio un poco y mamá cojea bastante de la pierna izquierda. No importa, llegamos, estamos acostumbrados a correr y superar nuestras dificultades.

Carmen habla de resiliencia. Yo no entiendo muy bien esta palabra, pero debe ser buena porque se le ilumina la cara cuando la menciona en relación conmigo.

Por fin llegamos al barrio. Estamos ya en el portal de casa y mamá busca en el bolso las llaves (con las prisas no las encuentra). Entra Lucía, nuestra vecina del tercero A. Nos abre y nos deja pasar primero. Habla con mamá y le pregunta por mí. Es una suerte que Lucía sea nuestra vecina, aunque tengo que decir que en el bloque no es todo el mundo igual. Aunque hago como que no escucho, algunos vecinos le dicen a mamá que por qué no me ingresa en un centro especial. Yo me pregunto ¿especial? No lo entiendo, y tampoco les pregunto, es gente que parece un poco hostil.

Por fin mamá encuentra las llaves y entramos en casa, ¡nuestro castillo, nuestra Fortaleza!

Me abro un superrefresco de cola y enchufo la tele. Quiero descansar. Sentado en el sofá con mi refresco veo a mi madre en la cocina preparando la cena y hablando por teléfono con mi tía Puri, que es la hermana mayor de mi madre. Vuelve a tener esa cara de preocupación y se le cae una lágrima que

rápidamente se limpia (no quiere que yo la vea, pero la he visto). Mi madre le está contando a mi tía que no sabe qué pasará conmigo cuando ella no esté, y también hablan algo de una pensión que no llega para nada y de largas listas de espera.

No podría decirte muy bien por qué, pero me levanto y le doy un beso muy, muy grande, acompañado de un superabrazo.

Estamos así, juntos, unidos, sin hablar. No hace falta, es un tipo de comunicación que me encanta.

Podría estar así eternamente, bueno, casi, hoy hay huevos fritos con patatas para cenar...

OBRAS PRESENTADAS
A CONCURSO

ABRIÉNDOME A UNA NUEVA REALIDAD

María de los Ángeles Fernández La Ossa

De pequeña siempre solía oír el típico refrán, *el que come y canta está loco o poco le Falta*. ¡Cuánto he debido de cantar a lo largo de mi vida, ja ja ja! ¡Cuántas veces la gente me ha tachado de loca por mis actitudes y por las *locuras* he ido viviendo a lo largo de los años!

En cuanto a mi caso personal, no he sentido mucho el rechazo abiertamente de otras personas, pero sí he vivido momentos puntuales en los que me han tachado de ser una persona que intenta acaparar la atención de los demás y con cierto afán de protagonismo. No considero que sea así, y de ser así ha sido de un modo inconsciente.

Recuerdo un curso al que asistí hace un par de años en el que una compañera, delante del resto del resto de compañeros, me acusó de querer ser el centro de atención y de acaparar al profesor con mis preguntas. Recuerdo que mi reacción fue levantarme e irme a llorar porque no conseguía entender en ese momento el porqué de ese ataque hacia mí.

Algo que ha sido muy terapéutico para mí ha sido hablar con desconocidos y contarles mis problemas y sentimientos. He sentido que a veces gente que no me conocía de nada me han ayudado más que otras personas más cercanas a mi entorno, o esa era mi percepción.

La verdad, hasta el día de hoy, no he sentido una verdadera discriminación y espero que, si se me diagnostica algo más concreto, el resto de la gente me siga tratando del mismo modo que hasta hoy.

Siempre me he considerado una persona *normal*, *sana*, pero en ocasiones, sin motivos ni razones aparentes, esa normalidad se torna en mundo de grises y sombras.

Son ya muchos los años que he descendido y ascendido con mucho esfuerzo ese precipicio que separa una vida llena de colores y sensaciones de una estancia vacía y carente de sentido.

Hay ocasiones en las que mi voz y mi cabeza se enmudecen, se adormecen y son incapaces de hallar un sentido racional a lo que me rodea. Es como si mi cerebro se desdoblara y una parte quisiera combatir con la otra, echándose un pulso a ver cuál es más fuerte de las dos.

En ocasiones me preocupa que los demás no comprendan lo que me sucede o piensen que invento para disculpar mi actitud.

Otras ocasiones me siento fracasada porque he ido desperdiciando años en manías y pensamientos tontos que han conseguido ganarme la partida.

Sé que hay mucha gente como yo, e incluso con patologías mucho peores a la mía, pero lo que realmente me duele es cuando veo por la calle, en esas miradas de *personas sanas*, cómo nos juzgan sin saber ni haberse sentido por un momento como nosotros nos sentimos.

Mi caso han sido muchos años de depresión, de miedo a recaer en ella, de obsesiones con la comida, bien por nervios o por no querer engordar. También traumas de pérdidas familiares no superados en la niñez.

No haber tenido un grupo de amigos en el que poder apoyarme a lo largo de mi vida me ha hecho ir dando bandazos de pareja en pareja, buscando cariño y afecto.

Realmente nunca he sabido cuál ha sido mi problema real, si el ser sensible y que todo me afecte, si entregarme demasiado a los demás y recibir de ellos lo que espero.

Sé que hay un problema en mí, y hoy mi psiquiatra ha abierto una puerta a la que jamás nadie se ha asomado, la bipolaridad.

He de decir que incluso me ha alegrado que pueda ser eso, ya que sé que hay un tratamiento con el que podría llegar a ser una persona *sana* y llevar una vida normal, como los demás. Incluso podría hacer realidad uno de mis mayores miedos y a la vez deseos, que sería ser madre.

Sé que a día de hoy quiero salir de este pozo y no quiero visitarlo por mucho tiempo. Es más, deseo de todo corazón no volver nunca a sentir el vacío, la angustia y la desesperación que me ha traído hasta aquí para pedir ayuda del modo más sincero.

ABRIR UNA SONRISA

Noel González Díaz

Cuando enfermé tardé en mentalizarme de lo que me pasaba. Hasta que me familiaricé con los síntomas, y tomé conciencia, me impresionó el sinsentido tan descabellado de mis actos y pensamientos. Una agitación me trastornó al principio, mientras tuve que reconsiderar mis suposiciones de antes, sabedor de que, cada vez que cavilaba, hería mis propios sentimientos. Sin salir en defensa de lo sensiblero, si no me engaño, me venía abajo después de padecer las malas ideas, frutos de mi imaginación, junto a los pormenores de lo que además pasaba de largo a mi alrededor, y yo, que en mi fuero interno ya no estaba del lado de nadie y no quería ni integrarme ni romper el hielo, rechacé cualquier apoyo que hubiera podido mitigar la enfermedad, para no retomar nunca el contacto. Un desapego irreparable, unido a complejos, falta de comprensión y hasta menosprecio, me hizo pasar página por superarlo y no puede decirse que me desmoronara ante aquella manera de distanciarme. Luego me sobrepuse. Seguía perturbado pero me comportaba, mitad imitación, mitad intimidado, y me desentendí del detonante primero que fue comerme la cabeza. Me volví reprimido y no reaccionaba, impasible en torno a lo pasivo, y aún así me chocaba lo vulnerable que me hacían las emociones ajenas, que me impregnaban como esponjas. Casi no decía nada a la ligera,

me mantenía en un silencio insultante y un contundente “no” por respuesta utilizaba hasta el colmo de lo excesivo. Hablar conmigo se parecía a aprender un idioma. Mis escritos, mentiras. Me atraía el correr del tiempo aunque, la verdad, no esperaba más de unos pocos segundos a que ocurrieran las cosas. Pronto me di cuenta y quedé muy convencido de que la lucha había perdido. Era lo mismo. Andaba vivo y ya no me dolía pensar. En el camino se había pegado a mí el miedo y nadie sabía quitármelo, pero yo lo entendía como el precio de saltar y no caer de bruces. Igual que antaño, me sentí aceptado y me envalentoné a abrir una sonrisa. Mi mirada reflejaba una expresión de llamativo pasotismo. Si de mí hubiera dependido, en lugar de confiar, yo hubiera descreído. Sin embargo, no iba a ser tan fácil. Las ideas chillonas no se marchaban, y, en mi intento por reanudar lo cotidiano donde lo dejé, cuando reemprendí en seco mi vida noté en seguida que todavía un pensamiento infundado y algo demencial distorsionaba la realidad. Y nada más lejos de ella, no quería yo recordar. El impulsó que me entró fue el de airear la ropa. Después de mejorar, lo cual fue como un despertar, me tocaba arreglar lo que había roto durante aquella temporada que ya empezaba a olvidar. Por fin pude descansar. Si evitaba pararme a mirar atrás o adelante, si solo me sentaba en la ribera del nuevo camino en vez de avanzar o deshacer mis pasos, conseguiría esquivar los pensamientos reflejos que habían logrado vencerme en el pasado. La única arma con la que contaba, mi propia voluntad, que antes, cuando más la necesitaba, me había fallado, ya no servía para nada, ahora importaba una fuerza mental distinta frente al nacimiento de otras circunstancias. Surgió, resultado de la repetición, el hecho de creer que la mente se me había curado lo posible, pero en una época anterior mi alegría se había alejado demasiado. Consistían mis días en ir de la mano del temor a la gente, sin ilusiones a la vista. Me abandoné a mí mismo, interesándome lo suficiente para aparentar y no me movía lo que me rodeaba. Con intentarlo no bastaba. Y mientras resonaban palabras crecían las ganas de rendirme. Enfrentarse al futuro no era una opción. A esas alturas de desorientación yo ignoraba lo desencaminado que estaba. De mal en peor, decepcionado y hecho polvo, en lo venidero me iba a arrepentir con remordimientos tan dañinos como conformarse por

medio de un mutismo. Necesitado de lo común, no insistía ante la molestia, no me atrevía a rechazar ni pretendía negarme, lo cual era ridículo. Era de agradecer la tendencia a la mejoría, pero hubo un descontento latente en mí mientras entraba en razón. Hasta me aventuré a reaccionar. Me reventaba que un aprendizaje tardío sirviera tan poco. Lo confundido se quedó con cuerpo de pregunta. Cualquier recordatorio era nocivo y complicado poner la mente en blanco. Los pensamientos tóxicos peleaban con los automatismos que yo había creado y mediante esta lucha conseguía lo más parecido a un silencio que no podía alcanzar del todo. No se trataba de pensar o no, sino de qué. No hay quien no se daría por aludido. Lo cierto es que en la orilla del camino uno puede estar de espaldas al devenir y encima dormirse. Si no, allí parado, se ve pasar mucha gente. El no actuar no significa que te resbale el presente o que no quieras que te respondan, solo es que el saber puede asustarte con su propio peso al convertir dudas en certezas. Por eso, ni siquiera me interrogaba a mí mismo. Prefería ser ignorante en rato más, al abrigo del *a lo mejor no*. Y si resultaba que yo tenía razón, una preocupación menos. Mientras, desoía el tintineo de mis deseos al chocar. Contradictorios, se daban codazos y yo no sabía cuál de ellos debía cumplir. Lo que estaba claro es que no me podía quedar con todos y que, después de elegir, el resto de deseos no iba a satisfacer. Costaba decidir porque algunos ni siquiera contaban con un nombre. No había palabra con la que llamarlos. No era cuestión de pronunciar y pedir. No tenían forma de sueños. Acertar cuando señalaba hacia donde me decía el instinto era un buen presentimiento. Y apuntar en la memoria cada triunfo era similar a una medicina. Lo más próximo en el espacio funcionaba como roce visual, y lo que mis ojos valoraban sobre todo eran las personas. De nuevo, estaba debajo de sus calores y me gustaba abrir sonrisas.

CARTA A UN AMIGO ESCRITA DESDE EL CORAZÓN

Santos Herrero

Estimado amigo:

Siento mucho tu brote depresivo. Siempre te encontraba muy alegre y dicharachero. Es normal que te encuentres apático y sin ganas de dialogar. Pero, mira lo que te digo: ¿crees que en tu fuero interno hay esperanza de salir adelante? Yo creo que sí.

Debes superar la subestimación y aumentar la autoestima. Sentirte derrotado es síntoma de pusilanimidad (cobardía) y, a la inversa, si te sobrepones al estigma de la enfermedad mental, eso es un paso para combatir esta disfunción de tu personalidad.

Cuando la ansiedad empiece a encubrir tus nobles sentimientos, empatiza con la musicoterapia. Relájate y no pienses en negativo; se, ante todo, una persona con recursos antidepresivos. Si eres débil de carácter, escucha al menos el consejo de alguien que ha pasado por tu propia experiencia y te puede dar las directrices para superar los momentos más amargos de tu vida.

Es normal que el tedio, el desamor, la indiferencia de los demás, te hagan sumergirte en el submundo de la enfermedad mental. Yo te digo una cosa más: sonríe permanentemente, ama la naturaleza de la vida, AMA LA VIDA. También te sugiero que leas un buen libro de fábulas que te enseñe las moralejas de la vida y los vaivenes de nuestro ámbito existencial. A mí me encantan las fábulas porque dicen mucho con poco.

Te invito a que participes en sesiones de psicodramas para que confrontes tu vida personal con la de tus semejantes y saques conclusiones. Siéntete amado por ti mismo y por los demás. Muchas veces la depresión viene del sentimiento de culpa.

Arranca de ti el estigma de la enfermedad mental con tu fuerza de voluntad... al menos, inténtalo.

La vida es demasiado hermosa para desperdiciar todos nuestros dones, sobre todo, el talento de tu personalidad. Quiérete a ti mismo y a los demás. Los que te rodean, que sepan que son felices por tu beneplácito y tus ganas de vivir.

Con mi mayor afecto y consideración:

Tu amigo, que te quiere.

CUANDO ALGUIEN CREE EN TI

Lorena Caballero Ortega

Cuando alguien cree en ti, cuando alguien, sinceramente, lo da todo por ti; cuando su preocupación no es hipócrita y ves, te das cuenta, que no pide nada a cambio. Es entonces cuando estás preparada para luchar de la mejor manera que se te ocurra, pues cada cual lleva su juego y no diré el mío, porque es un secreto que no se dice ni al oído.

Y si es al revés (el revés que debería llevar este mundo y no lleva), entonces le ocurre al otro y nace, de nuevo, su luz, esa que le lleva quizá a sitios insospechados que, a veces o siempre, empiezan por sus sueños para cumplir y trabajar en esa misión encomendada ya sea para un fontanero, un bohemio, un hombre de negocios o un enfermo mental.

No para de llorar, aguantar el llanto para parecer más fuerte. Sentir que la gente no entiende nada más que de vestidos caros y desear darlo todo de lado pero no... hay que seguir. Carreras universitarias valgan o no valgan solo para presumir de tener lo que no es suyo sino ya no dado sino robado.

No me gustan los perfumes y menos los de hombre. Si acaso una colonia infantil, mejor una risa infantil.

Y voy a tener el coraje de contar ese secreto. No somos nosotros. Tantos podemos pero aquellos cuyo padecer es la envidia nos hicieron caer en esto y no hay odio, aunque el estigma debería padecerlo el culpable y no la víctima, ¿y si es que el juez no ha ido ese día en malas condiciones a trabajar?

Una maleta, un millón de sueños pero con la cabeza bien amueblada y un adiós hasta con buen gesto. Para alcanzar, para tocar con dedos limpios el cielo mientras tenemos los pies en el suelo.

Lloré, quise llorar. Lo intenté ¿quién da más? Y creo que lo mejor es marchar, y si no nos ayudas ¿quién nos ayudará? Por eso digo y quiero hacerlo yo misma. Estoy despierta.

Sonríe.

DIARIO DE UN DIAGNÓSTICO PSIQUIÁTRICO

Nuria Sánchez Gómez

Hola, me llamo Nuria. Tengo veintidós años. Soy una chica simpática, cariñosa, tranquila, solidaria, luchadora, amiga de mis amigos y algo que me dejare por ahí. Y sufro TLP (trastorno límite de la personalidad). Me lo diagnosticaron en verano de 2012, cuando yo tenía dieciocho años, que fue cuando empecé a ir a los médicos gracias a la ayuda de tres amigas. Recuerdo que mi doctora de cabecera me mandó ir a la UHB (unidad hospitalaria breve) del psiquiátrico San Juan de Dios y una psiquiatra de allí decidió ingresarme. Yo no podía creer lo que estaba pasando pero lo acepté como una campeona y estuve allí prácticamente un mes. Viví momentos buenos y malos, pero me quedo mas con los buenos y con aquellas carcajadas que me echaba y que me llenaban de vida. Durante aquel mes la psiquiatra me llamaba para ir a su despacho y una de esas veces me dijo: “Nuria, tú tienes depresión grave”. Yo suspire y pensé que menos mal que no era algo peor, porque estaba a la espera de un servicio público para vivir, ya que en mi casa no podía estar por los malos tratos que sufría y en este sitio, si tenías algún tipo de trastorno, no podías entrar, de ahí mi alivio con mi primer diagnóstico. Hasta ahí todo bien, con ganas e ilusión por vivir y empezar una vida nueva con gente que me quiere y me valora.

Llega el último viernes de julio y me dan el alta. Mis amigas vinieron a recogerme para llevarme a Madrid a una residencia de estudiantes hasta que me saliera plaza donde iba a vivir de verdad. Solo duré dos días fuera, hubo un mal diagnóstico. Estaba en la habitación de aquella residencia y seguía con mis sentimientos de vacío, soledad, etc. y volví al psiquiátrico. Esta vez me tocó otro psiquiatra que decían que era una eminencia, y me dijo: “Nuria, voy a estudiar lo que te pasa”. Y yo sentí un miedo terrible, porque no quería escuchar la palabra *trastorno*, pues eso significaba que se derrumbarían todos mis proyectos.

Los días pasaban en aquel psiquiátrico y el doctor me llamó para que fuera a su consulta. Me senté y me dijo: “Nuria, lo que tú tienes es trastorno límite de la personalidad”. Y en ese momento solo me salió decirle: “me acabas de joder la vida, doctor. Recuerdo como mis sentimientos se vinieron abajo, como si un edificio se hubiera derrumbado, pues así me sentí. Y no era por mí, si no por el estigma que la gente iba a tener sobre mí al saber que padecía una enfermedad mental que se llama TLP que yo nunca antes había escuchado. Ya solo quería salir de allí.

Todo dio la vuelta. Mis proyectos se fueron. Por ese dichoso estigma no pude ir a donde iba a vivir, ni hacer todos los planes que tenía. Recuerdo que lo que más me dolía era el rechazo de la gente que me conocía y que quienes no lo hacían ya no me tenían mucho en cuenta cuando supieron que padeczo una enfermedad mental, y me entraba mucha rabia cuando, por ejemplo, contaba algo y me decían “¿no lo habrás soñado?”, o “¿te lo estás inventado?”. Yo no podía creer lo que veía y escuchaba. ¿Por qué dejaron de valorarme a mí y a mis palabras? No podía comprender eso. ¡Si yo era la misma de antes solo que a lo que me pasaba se le puso un nombre!

Con el paso del tiempo agradezco que se le pusiera nombre a lo que me pasaba para poder informarme y luchar y no dejar que esta enfermedad me pueda a mí sino que sea al revés. Y mientras pueda luchar, lucharé, como muchas otras personas, para que se acabe el estigma y nos traten como nos

merecemos, y que no infravaloren nuestras palabras, que son igual de valiosas que las de cualquiera otra persona. Y me gustaría que la gente empatizase más con nosotros.

Por último, quiero dar las gracias a la Unidad de Trastorno de la Personalidad del Hospital Clínico San Carlos de Madrid por todo lo que nos ayudan. Son un equipo de profesionales maravillosos. Gracias a mis tres amigas que me ayudaron y a mi antigua psicóloga Carmen.

EL ESTIGMA EN LAS ENFERMEDADES MENTALES

Begoña Solís Barrado

Esta sociedad en la vivimos está formada por gente muy distinta, personas más sanas y otras que tienen menos salud o alguna enfermedad, incluso gente con enfermedades crónicas. Una de estas enfermedades tiene que ver con la mente: son los enfermos esquizofrénicos, los bipolares, los obsesivos compulsivos, etc.

Hay una parte de esta sociedad que tiene una idea errónea de estas personas, los discriminan, los apartan y dicen que están locos. Yo pienso que son los que nunca los han tratado, ni se han comunicado con ellos. Pues son personas, personas igual que todo el mundo, con algo que tienen, quizás, *característico*. Es lo mismo que los que son asmáticos, o tienen algún defecto físico que les impide desenvolverse como otra persona que no lo tiene.

Esta discriminación es lo que se llama estigma hacia estos seres humanos. En cambio, yo creo que sí hay personas que los entienden y no los ven como gentes distintas: son sus familiares, sus profesionales, incluso los que intentan conocerlos y ven que aunque tengan esa *característica* en otras cosas tienen el mismo valor, o más, que el resto de la gente. Porque hay enfermos que tienen carreras o que tienen otras cosas, como, por ejemplo, un vocabulario fluido o mucha memoria, incluso más que las personas de a pie.

¿Que tomamos medicación y por eso somos distintos? ¿Quién hoy en día no toma medicinas, para la tensión, colesterol, etc.? Incluso hay quien no está diagnosticado y toma tranquilizantes, antidepresivos y pastillas para dormir.

Hay enfermos mentales que incluso trabajan. Una vez me contaron de cierta profesora que tenía esquizofrenia y que con su medicación controlada seguía ejerciendo y trabajando.

Hasta hay grandes genios dentro de este colectivo, grandes pintores, escritores y personas que destacan en distintos sectores.

También hay enfermos mentales que trabajan mucho y que, aunque no sean muy duchos en algunas cosas, con tiempo y esfuerzo y su trabajo constante consiguen lo que se proponen. Pero ocurre lo mismo entre la demás gente, personas que son superdotadas en algunas cosas y otras muy trabajadoras que llegan a sus metas y destacan en distintos campos.

Está en la variedad que haya en el mundo gentes muy distintas unas de otras, porque siempre habrá personas mejores y peores que uno, pero yo pienso que todos tenemos algo que destaca y nos valora y nos caracteriza, y hace que seamos únicos. Yo también valoro la capacidad que tiene una persona no solo por tener paz interior, sino por saber transmitirla a los demás.

EL DRAMA DE LOS REFUGIADOS

María Amada Castañeda Peñalba

Nos hemos endurecido la conciencia los occidentales. Contemplamos mientras tomamos un refresco y palomitas cómo los refugiados huyen de situaciones límite con sus hijos. No poseen nada, solo el instinto de supervivencia y a sus hijos, que son pequeños y que a su edad viven también una aventura que no olvidaran fácilmente.

Hace unos sesenta años de la declaración de los derechos de la infancia y otros tantos de los derechos humanos.

A esas personas, que tienen rostro pero no voz, quiero rendirlas un pequeño homenaje y ser su voz, para gritar: *No les abandonen a su suerte*, porque en el planeta Tierra hay diferentes razas, culturas, religiones, sufrimientos mentales, etc. pero todas las personas que la habitan tienen en común que nacen y mueren, y entre esos dos actos que nos unen a todos existe la lucha por vivir felices. También los enfermos mentales aspiran a ser felices y a que sus hijos tengan un futuro mejor que sus progenitores. En el supuesto de que la felicidad dependa de nuestras obras en este mundo, solo cuando el hombre sabe a dónde va y destila humanidad aprende el arte de vivir.

Pidámosle a las personas que pueden cambiar los destinos de la gente, que la solidaridad se extienda por todo el planeta, no solo en fechas señaladas, y que al final de la vida, en la tumba de cada uno, ponga: *Fui bueno, puedo descansar en paz..*

ENTURBIAS MIS PENSAMIENTOS

José Manuel Auñón Henares

Bruma negra de pesadumbre, tu ignorancia enturbia mis pensamientos y desata la locura en mi desahuciada costumbre, provocando el rechazo hacia mi persona. Cuando la percepción caprichosa vislumbra un ápice de cordura, la contenida rabia se libera, y vuelve hacerse silenciosa. Siento tu voz cargada de desprecio, mientras oigo gritos, ¡voces, cesad!, y perdure así el silencio. Sinrazón de las almas angustiadas coreadas en nombre de la exclusión. Y a sus disposiciones me reitero, profiriendo estrepitoso grito, del dedo acusador siendo juez y parte de la nada, dime qué mal causo yo. Desolación y pesadumbre. Cual juicio de dios siéntete renglón torcido. Si te cuestionas qué es la esquizofrenia te diré que es una fase de lucidez sobresaltada, de la que nadie sabe nada, en la que realidad e ilusiones se confunden creando una única visión paralela, los miedos y las fantasías usurpan estructura y forma, en la cual todo lo que piensas, escuchas y ves es posible. Ríete y sueña, pues tú serás mi odio doblegado, intención sincera del único sustento de mi ser, canción muda escuchada en soledad, silencio de mi bulliciosa sinrazón, por miedo al no querer escuchar la voz que en mí resuena. Dualismo demente y pasmado, incongruencia de conjeturas dementes, ¿quiénes están más cuerdos? De la cotidiana realidad todos somos inconscientes, y tú el estigma de la intolerancia,

insumisa prepotencia juzgadora, ciudadano al quien mirar y señalar, denunciando mi pasado sin futuro del designio de piedad, migajas de duelo en la memoria de cuya pensión no nos llega ni nos da.

LAS COSAS QUE ME PASAN

Antonio Sanz Villanueva

Antes de relatar mi historia creo que hay que entender dos cosas importantes sobre el tema que voy a tratar, que es el estigma de la enfermedad mental. Y estas dos cosas son tres palabras. Las dos primeras van unidas y son *enfermedad mental*. Respecto a estas dos palabras no hay nada que explicar, de sobra las entendemos quienes padecemos una enfermedad mental y quienes rodean a un enfermo mental. Sin embargo, la tercera palabra es *estigma*, y sobre ésta sí voy a pararme un momento para que comprendamos el alcance tan extenso de su significado.

¿Qué significa la palabra *estigma*? En el diccionario de la Real Academia Española, la palabra estigma tiene varios significados y puede utilizarse de distintas formas. En ocasiones, esta palabra designa una “señal en el cuerpo”, en otras, se identifica con “mala fama, descrédito o con una disminución de la reputación”. También la palabra *estigma* puede hacer referencia a una “marca impuesta con hierro candente, bien como pena que causa deshonor, bien como signo de esclavitud”. Y, además, entre otros significados, la palabra *estigma* alude a una “lesión orgánica o trastorno funcional que indica enfermedad constitucional y hereditaria”.

Podríamos elegir cualquiera de estos significados, por separado, para describir lo que sentimos las personas que padecemos una enfermedad mental. Pero también podríamos unirlos todos, porque todos describen diferentes momentos y sentimientos de un enfermo mental, o, dicho de otra forma, todas las acepciones de la palabra *estigma* sirven para explicar cómo me siento yo cuando pienso cómo me ven los demás.

El estigma de la enfermedad mental hace que me sienta marcado, como si tuviera una señal en el cuerpo, en la mirada, en la sonrisa, en la expresión, en el andar, en definitiva, como si tuviera una marca visible para los demás. Y tanto es así que esa marca se ha hecho personal, propia, mía, que no se ve, pero que la siento, la toco, la llevo en el alma y en el corazón, en la mente y en el pensamiento.

Este estigma provoca nuestra mala fama, el desacredito ante los ojos ajenos y que nuestra reputación sea una, perversa, sin darnos tiempo a ganarla. Además, el estigma de la enfermedad mental se lleva como una carga, como una pena, como otro sufrimiento más que se añade al que ya tenemos por nuestra enfermedad.

El estigma social, esa suma de creencias, de temores, de actitudes de rechazo y de acciones que nos excluyen de nuestra propia sociedad. Un prejuicio que nos discrimina, que hace mucho más difícil nuestro progreso, que nos echa para atrás.

Muchos son los sucesos que podría contar y numerosas las experiencias que voy a ocultar, pero sí quiero relatar algunos ejemplos sencillos, comunes, y que a algunos de vosotros os han podido pasar.

Un día fui a comprar un flexo a una tienda de lámparas cuyo precio era de 32 euros. No teniendo el pico de dos euros le di al dependiente cinco billetes de diez euros. El dependiente, a verme dudoso y darse cuenta de mi minusvalía, no dijo nada y se quedó con el dinero sin devolverme el cambio. Nada más salir del establecimiento me di cuenta de lo ocurrido, pero, cuando iba a entrar en la tienda, me pregunté ¿cómo vuelvo a que me devuelva el dine-

ro? Pensé que si el dependiente negaba lo que había pasado tampoco podría llamar a la policía, pues seguramente algún policía, al identificarme como enfermo mental, me cogería y me ingresaría en el psiquiátrico.

Otro día fui a tomar un café y un croissant. Cuando fui a pagar, el camarero se dio cuenta de mi mala vocalización, consecuencia de los medicamentos que tomo, y no me devolvió el cambio. Salí del establecimiento con mucho miedo, sin atreverme a reclamar mi dinero y sin querer llamar la atención por los mismos motivos que en el caso anterior.

Finalmente, hace muchos años viví otra experiencia en las que me sentí indefenso y estigmatizado por los que en ese momento me rodeaban. En este caso fue uno de esos días en los que me sentía mal y fui a urgencias al hospital. Me dejaron en una sala esperando. Me encendí un cigarro y los guardias de seguridad me indicaron que no se podía fumar. No había ningún cartel en la sala, y entonces, hace ya bastante tiempo, no estaba prohibido fumar. El hecho es que pedí explicaciones y, sin mediar palabra, me metieron en otra sala y me propinaron tal paliza que me rompieron tres dientes.

Tras estas vivencias y otras muchas solo me queda pensar que los enfermos mentales no podemos defender nuestros derechos. Tenemos miedo a una sociedad que nos ha marcado, tengo miedo y no lo puedo evitar al estigma que se asocia a mi enfermedad.

No les culpo porque sé que es más fácil estigmatizar que empatizar, porque no todos saben qué es una enfermedad mental, porque veo ese estigma, a veces, en los amigos, en los conocidos, en algunos profesionales y hasta en familiares. Porque estigmatizar es una forma de negar que hay algo que solucionar.

No acuso, pues, a los demás, pero sí pido a quien me oiga y a quien me pueda ayudar que se impulsen campañas informativas que contribuyan a disminuir el desconocimiento y los falsos mitos asociados a la enfermedad mental para que los enfermos mentales seamos incluidos en esta y en nuestra sociedad.

LAS GAFAS BLANCAS

David Sánchez Díaz

Los pájaros no deben morir nunca y en eso obedecemos a la naturaleza.

Naturaleza gay, verde y que nunca dejará de ser lo mismo; pero esperanzadora y colándose entre pueblos, parques, jardines. En las mismas ciudades donde las farolas dan luz a las noches de las calles y el sol, una vez alzado, las apaga todas a la vez.

En esa noche he visto pasar coches de policía, taxis, camiones ilustrados y de diferentes rendimientos. Algunos soltando la manguera, limpiando las calles con arcos de chorros de agua. Agua cristalina, limpia y rompiente.

He visto pasar motos y bicicletas, todas y todos paseando y en rumbo con comodidad y tranquilidad, esa que da la exasperada y nocturna luna que ni se esconde ni se deja ver en la noche de ese mundo urbano.

Cogí el autobús en el 43 de García Noblejas. Estaba tan sobrio esa noche como el mismo panorama de gente paseando de la mano: chicas y chicas, chicos y chicos, chicas y chicos entre todo el bullicio vespertino y ensoñado en la caliente noche de las calles, las aceras atravesadas y perfiladas por la carretera por la que me llevaba el azul autobús.

Después de esa noche de encanto y fiel, iluminada por las farolas me bajé en el número 89 de la calle Embajadores.

Fue una fiesta de luces, de colores y reflejos; de móvil alegría. En dirección a casa pasó un gatito negro al que seguí con la vista hasta que se perdió en la oscuridad. Pero lo más sorprendente, con las manos en los bolsillos, tocando las llaves, fue ver a un niño, fino como un palillo, con la piel roja, que llevaba en la mano el carrete de una cometa blanca y un poco pintada como por una especie de *collage*. Que tanto era bella y blanca la cometa que al verla volar por el aire era como si ella me viera a mí.

Al subir casa me acosté en mi cuarto guardando mis gafas de pasta blanca en el cajón de la mesita de noche. Me di media vuelta y me dormí.

LO QUE VA DE AYER A HOY

Pedro González Ruiz

Le temo más a una pluma que a una bayoneta.

¿Cuál es el progreso?

Se lo oímos decir a una mujer peruana esta frase.

¿Son los robots? ¿Es la industria? ¿Es la agricultura? ¿Es la ganadería?

Empecemos al revés:

Agricultura y ganadería, agua...

Si bien hay diferentes formas de vivir, ¿cuál interesa más al colectivo?, ¿qué es lo normal y qué no lo es?, ¿qué es quijotesco y qué es dantesco?

Si antes vivíamos en dos Españas divididas a trallazos, hoy vivimos en varias divididas por el poder.

Quisiera traer el pasado al presente, pero casi no me atrevo. Lo intentaré, pero nunca el pasado condicionará mi presente ni el futuro, al menos lo intento.

Lo bueno de haber vivido el infierno es que luego sabes reconocer lo que tienes: el estar sano, el tener lo que tienes, el tener un hogar, una vivienda, la carencia de ausencia de síntoma, el tener la ilusión, el tener un medio para

expresarte, el volver a recuperar ese empuje, esa sensación que no tenías hace ya años que te ayuda, que te motiva, que te lleva por el buen camino, buena senda, donde nuestros ríos no van a parar al mar sino a un dulce manantial de agua clara, limpia, despejada.

Y como personas, y sabiendo que las diferencias nos enriquecen, sabiendo nuestro final y nuestro camino entre lo real y lo irreal, seguimos luchando, mezclándolo con todo. Acompañados con profesionales, amistades, algún amigo o amiga, algún familiar, algún extraño quizás. Algún tendero, algún portero...

Quizás esa sombra que siempre que siempre nos sigue y a veces aparece y otras desaparece, pero te acostumbras. Cuando vuelve, y gira y gira, el eterno retorno, el péndulo se regocija en sí mismo. Por eso, amigo:

¿Por qué está tan sola la soledad?

En la soledad de mi noche me vienen recuerdos a mi mente.

Cuando eres joven y quieres divertirte te das cuenta de que no puedes por la cantidad de medicamentos que te atan, te ralentizan, te adormecen.

Te das cuenta de que los amigos se apartan de ti como si fueras un bicho raro. La familia no entiende por qué su hijo es así.

Vida truncada por el rechazo.

Mala desinformación, poca información y menos formación ¿Qué te pasa? ¿En quién te has convertido?

Me honro a mi mismo que llevo luchando contra la estigmatización de nuestro colectivo más de veinte años, casi media vida.

Y lo escribo como con orgullo y satisfacción. Luchando contra las ideas preconcebidas que la gente tiene, tan arraigadas. Esas barreras que, si bien antes eran muros, en la actualidad son barreras de cristal.

Hoy en día este estigma se va derritiendo, pero aún queda mucho camino por recorrer, mucho romper los hielos de ese muro ahora de cristal.

Muchos, más allá de mi ventana, viven con miedo y culpa al exterior, muchos, en secreto, aislados, solos... tras un camino arduo y difícil nos hemos dado a conocer. La verdadera imagen de las personas con problemas sociales emocionales.

Personalmente, con artículos, publicaciones, periódicos, talleres prácticos, entrevistas relevantes, trípticos, manifestaciones, mesas, jornadas, exposiciones y las radios y eventos solidarios y un sinfín innumerable de actuaciones... donde la gente parece que nos ve con otros ojos, sin pena, tal y como somos, personas de pleno derecho, normales, que tienen una enfermedad localizada y podemos ser hombres y mujeres también valiosos y con un potencial y capacidades extraordinarias.

Me conocen quien me tiene que conocer y donde me tienen que conocer. Con eso me basta.

A mis 45 años, y con todo lo vivido, doy las gracias de buen hacer a los que, queriendo o de lejos, han incidido en mi corta pero dilatada vida, gota a gota como un gran bálsamo, haciéndome mejor persona y enriqueciéndome con sus ejemplos, ayudándome a caminar en esta lucha que, algún día, en esta vida o en la otra, tendrá su final.

Esto no es prosa ni poesía, es la vida mía.

Seas quien fueres, aquí la tienes.

MI OTRO YO

Ángel Fernández Carbajosa

Era un día como cualquier otro excepto por una cosa, la persona que se reflejaba en el espejo del cuarto de baño era yo exteriormente, pero por dentro no, todo un montón de ideas, buenas y malas, recorrían mi cerebro a gran velocidad.

Me asusté. No sabía qué era eso que me pasaba. Salí a la calle a ver qué ocurría y me extrañó.

Suelo ser reservado y hablaba con todo el mundo. Compraba cosas que ni necesitaba.

Estaba eufórico. Hablaba sin ton ni son con toda la gente con la que me cruzaba, pero de repente me di cuenta de que la gente me tomaba por loco, ido, no sé el término exacto.

Fui a mi casa, llamé a los conocidos y cuando me quise dar cuenta ya había médicos en mi casa hablando de síndrome bipolar. Toda la euforia que tenía se había convertido en tristeza, quería morir. Me valía cualquier cosa, la ventana, pastillas, lo que fuera. No fue nada agradable porque me ataron y no podía moverme ya que me puse furioso y tenían que defenderse. Aún recuer-

do la cara de los vecinos viendo como me llevaban, pensando “ya se llevan al loco”, término con el cual esta sociedad te nombra. Creo que yo también me hubiera asustado al ver a alguien atado de esa manera.

Me intenté curar, pero volví a recaer varias veces. Es un estigma que jamás te dejará, puedes luchar contra él, pero no es fácil. Hasta tú mismo dudas de ti, de tu inteligencia, de tus formas de actuar. Aquel día, al mirarme al espejo, descubrí el autentico estigma de una enfermedad a la cual muchos llaman locura, una enfermedad que te hace ver lo que no eres y sobre todo que conoces gente increíble, tanto médicos como enfermos. Conocí a toda una licenciada en bellas artes, número uno de su promoción, que era feliz con un cigarro.

Estigma. Las heridas producidas a Cristo se llamaban así. Quizá las personas como yo también tengamos estigmas para siempre. El propio diccionario dice, entre otras cosas, “marca o señal en el cuerpo”. Motivo de deshonra o mala fama, así nos ve la gran mayoría de gente, marcados que de vez en cuando su cerebro les obliga a no ser los mismos de siempre y usan su estigma para, como muchos, dicen estar locos. Hasta la propia familia te ve raro. Por mucho que lo intenten explicar no deja de ser un “loco” que de vez en cuando se enciende, vive en su mundo que para los demás es una enfermedad, un estigma, una mala señal, como dice el diccionario. Pero para ti es tu mundo y lo que vives en ese momento.

En este momento tú eres el estigmatizado. Para la sociedad un loco, para los médicos un paciente y para ti el único ser de tu mundo especial, del cual tienes que volver. Para no ser un estigma, un marcado, tal como dice la RAE. Para mí es una marca, quizás una prueba, pero nunca un marcado-señalado, simplemente alguien que tiene otro yo y quiere saber cómo tratarlo y educarlo, para que el resto de la sociedad cambie la idea sobre nosotros.

Mi otro yo y yo debemos vivir juntos para siempre, hay que aceptarlo y que lo acepte la sociedad.

No estoy loco, simplemente tengo una enfermedad que me hace ser dos. Controlaré mi otro yo, seré uno solo y nadie me mirará raro.

Mi otro yo, tres palabras que invocan un mundo lleno de cosas que nadie *normal* quiere, pastillas, cambios de humor, TEC, e incluso la persona que en momentos crees que más te odia, porque no te deja hacer lo que tú quieres, el personal sanitario, obligándote a tomar la medicación, dormir tus horas, etc.

Hay unas personas que yo creo que son los verdaderos estigmatizados, que aguantan tus malos modos, tus cambios de humor, tu dejadez y a veces hasta tus insultos. Tu familia, pareja, amigos, todos ellos, aparte de ayudar, te aguantan. Que los demás hagan juicio de valores sobre ti, son los que no oyen la palabra *psiquiatra* y los que te defienden. Son los verdaderos estigmatizados.

Defendiéndote, diciendo que no estás en un manicomio sino en un hospital psiquiátrico, que no estás loco, que eres un enfermo con síndrome bipolar o toda la cantidad de enfermedades que tu otro yo puede tener. Una escalera que va subiendo llamada vida y que de vez en cuando baja tres o cuatro escalones de golpe y luego te toca volver a subirlos más despacio que el resto.

No me siento estigmatizado por la sociedad. Hay demasiadas personas que me defienden, me considero, como yo dije antes, alguien que de vez en cuando baja la escalera para volver a subirla, con ayuda, eso sí, pero la vuelvo a subir.

Tengo que aprender a vivir con mi otro yo, que él no me domine a mí, pero yo a él sí. No tengo que bajar si no subir los escalones, aunque a veces ser el otro yo sea algo especial, aunque digan “mira el loco” y tengas que volver al camino marcado para intentar salir de tu estigma.

En resumidas cuentas, arrastramos una losa que pesa un montón y que como te descuides te aplasta poco a poco. No me importa que la gente piense que estoy estigmatizado, ni loco, ni ido, aunque me da igual lo que piensen. Soy yo el que no quiere pensar que soy un marcado, aunque de vez en cuando necesite ayuda, un ingreso, un médico, unas visitas al CSM. Tengo que ayudarme yo, yo solo, para seguir subiendo la escalera, o que esa piedra no

me aplaste y me pueda hacer con ella, aunque tenga que pedir ayuda, aunque mucha gente que es *normal* no nos entiende. A ellos también les puede pasar. En la vida jamás imaginamos lo que nos puede ocurrir.

PONTE EN MI LUGAR

José Javier Oñate Martínez

Cuando vamos a buscar trabajo con discapacidad, o con algún problema de enfermedad mental, nos encontramos con muchos problemas al dejar el CV, y decimos *tenemos alguna dificultad* y decimos *déjalo, ya te llamaremos*.

Deberían ponerse en nuestro lugar por tener algún conocimiento, te ponen cara de no saber qué les estás diciendo. A veces la sociedad laboral, por desconocimiento de la discapacidad y la salud mental, nos cierra puertas, y eso no tenía que ser así. Por eso los dirigentes políticos deberían ponerse en este lugar. La presidenta de la Comunidad de Madrid, la señora doña Cristina Cifuentes, de momento no hay en su gobierno para quitar barreras y formar profesionales de este problema, que no es ninguna broma pues cuando mueran nuestros padres por naturaleza, ¿qué va a ser de nosotros? Irnos a una residencia. Por suerte hay una dirigente que hace lo que puede hacer pero, cuando lo intenta, la oposición mira a otro lado. Eso no tenía que ser así. Deberíamos estar todos con este tema. Esto es muy serio. Lo tenían que mirar con muchos ojos porque por ser del síndrome de Down, autistas, parálisis cerebral y esquizofrenia esos tipos de discapacidad se lo piensan y cuando

tenemos alguna entrevista laboral nos hacen alguna pregunta incómoda y no sabemos contestar y a veces se dan cuenta de que han hecho una pregunta absurda y hemos contestado: *pues no lo sé*.

Por favor, no juguemos con estas personas pues tienen tanto derecho a tener los mismos derechos que los demás y, a veces, eso no es así. Cuando subimos al autobús y tenemos algún tipo de movilidad a veces nadie se levanta o nos miran con sorpresa. Hacen algún comentario despectivo si algún viajero se levanta y nos cede el sitio los demás miran hacia la ventana esto tampoco tenía que ser así por desgracia ocurre esas personas ignorantes póngase en nuestro lugar.

Voy a contar un suceso que me ocurrió en la línea 124 de la EMT, pues me robaron la cartera y el abono transporte. Al bajarme me di cuenta en una tienda de ropa y le dije a la dependienta: “llame a la policía que me han robado”. Me contestó: “no podemos hacer nada”, y tuve que irme andando hasta la comisaría de la plaza de la Remonta, calle Bravo Murillo 325. Al llegar allí dije que venía a poner una denuncia por robo. Me dijo el policía que me sentara. Al ver que nadie me hacía caso decidí irme al trabajo y contárselo a mi padre, que se cogió un enfado tremendo cuando le dije cómo había sido la fechoría. Tuvimos que ir a pedir cita para hacer el nuevo DNI, el nuevo abono transporte. Eso no fue tan complicado, lo hice de un día para otro. Me mandaron al Consorcio de Transportes, que entonces estaba en la calle Orense, 11, planta 11. Este edificio tenía unas escaleras en cuyos escalones se veía el vacío al llegar al último piso. Al salir del ascensor me dio vértigo, lógico, pues entonces, en esa época, padecía de vértigo. Empecé a sudar como si tuvieran la calefacción a todo trapo. Llegué arrastrándome por la pared a entregar los papeles y recibir la nueva tarjeta y le dije a la recepcionista que por favor me acompañase al ascensor y un empleado del organismo de transporte dijo “no se puede mover de aquí”. Tuve que decir “tranquila, lo intentaré”. Con muchos apuros, medio mareado, logré llegar al ascensor y salir de ese sitio. Esa persona tenía que haber visto y no hacerse el ciego. Debería haberse puesto en mi lugar y haberme ayudado.

Estos problemas no son broma, y nos vemos a veces rechazados en algunos sitios por ser discapacitados o por padecer algún trastorno mental.

Pongámonos todos en nuestro lugar y viviremos en una sociedad más justa y más tolerante. Construyamos entre todos un país más concienciado con la discapacidad y la salud mental.

Somos personas como los demás.

¿QUÉ ES LA NORMALIDAD?

Mercedes Gómez Varadé

El hecho de que mi padre... —estando yo en una clínica, con un maravilloso equipo terapéutico, de hecho en él encontré al primer psiquiatra que acertó conmigo en la medicación— ...pero sigamos, el encontrarse mi padre con X, (Asociación X), que en su camino se hiciera una luz y se apuntara, fue el primer paso, la primera piedra de mi propuesta actual, de mi lucha activa contra el estigma, esa horrible situación, lacra, que he tenido que soportar, como tantos y tantos amigos y compañeros, por el simple hecho de haber nacido con una enfermedad mental.

Prometo que al final de mi relato esta palabra, *estigma*, será cambiada por otra más positiva: *autoestima*.

Dejemos atrás la primera piedra del cambio que se va a producir en nuestras vidas y voy a retrotraer mi historia, mi experiencia, a un momento en mi vida que me hizo sentirme ridícula, marginada, estúpida... lo peor.

Recuerdo a mis padres entrar en un campamento de verano, con las pastillas, esas pildoritas que te marcan, señalan, distinguen...

No perteneces a nuestro mundo, no eres normal... ¿Qué hice? Se las tiré a la cara delante de mis compañeras, que se reían de mí porque hablaba soñando y, al parecer, decía cosas extrañas.

Avanzo en el tiempo y, estando en casa de la que yo consideraba mi mejor amiga, sin venir demasiado a cuento, me dice que, evidentemente —porque de otra manera ya lo sabría yo—, que en clase el profesor les había dicho que me trataba un psicólogo... otra vez destacando... como tantas y tantas otras.

Son retazos de mi vida, recuerdos, momentos... que quisiera convertirlos en anécdotas, y poderlos referir sin amargura.

Mucho, mucho, mucho antes de todo esto, en mi más tierna infancia, años sesenta y pocos, mis padres, que desde el primer momento se dieron cuenta de la situación y tomaron cartas en el asunto, nos llevaron a mi hermana mediana y a mí a un psiquiatra de prestigio.

Íbamos poco menos que de incógnito, porque en aquéllos tiempos —es ahora y todavía no se ve la cosa muy bien— visitar a esos señores especialistas, que en esos momentos sabían poco o nada del asunto, no os quiero contar... y en cuanto a medicación, me han suministrado de todo tipo y cantidad.

Contaré también que la sala de espera de aquel señor psiquiatra estaba llena hasta la bandera, como vulgarmente se dice, por tanto nunca hemos estado solos, lo que ha ocurrido es que ha existido mucha ignorancia...

Porque se cree que somos peligrosos, que sé yo... pero no atracamos bancos, ni conducimos a mayor velocidad de la permitida, y entre nosotros existe mucha mayor sensibilidad, solidaridad, espíritu de equipo... También se sabe que, del cerebro humano, apenas se conoce un diez por ciento—.

La psicóloga de X nos expone en un taller qué personajes importantes de la historia de la humanidad, inventores, escritores, etc., padecían trastornos mentales como la esquizofrenia o el trastorno bipolar, y también he leído que actores famosos o directores de cine, es decir personas que han triunfado, padecen trastornos mentales y ni sufren, ni han sufrido estigma, sino todo lo contrario. Esto me hace pensar que venceremos.

He sufrido, he llorado, he amado y, sobre todo, he vivido. Y en estos momentos pienso que la vida es bella, y que merece ser disfrutada. Ya ni escondo mi enfermedad y a la gente que me aprecia no le importa. Y además de eso también me ha enseñado que lo mejor que se puede hacer ante cualquier situación es tomársela con sentido del humor. Y de un libro del gran P.G. Wodehouse —se lee Vodjaus—, insigne escritor de las letras inglesas y en especial del humor —el inglés, por supuesto, el mejor—, mi padre, la persona que siempre me ha comprendido y que nunca me ha abandonado, me hizo reír con un personaje de sus obras, el psiquiatra Sir Roderick Glossop, que estaba peor que sus pacientes. Suele ocurrir, y me encargaré de comentarlo en el taller de radio de AFAEP, en el espacio La Biblioteca de Merche —o sea, yo— que tanto me está aportando y tan feliz me hace.

Pienso que lo que cura todos los males —no por ello hay que dejar de acudir al psiquiatra, ni al psicólogo, ni mucho menos dejar de tomar la medicación, y tampoco hay que tener miedo a un ingreso hospitalario; que todo es bueno—...sigo, pienso que el remedio de todos los males del hombre es la cultura, que para mí no equivale a tener cincuenta carreras universitarias, ni trescientos máster —si alguien, exagerando por supuesto, los tuviera, le serviría para aburrir a sus interlocutores y no saber hablar ni del tiempo—.

Y como siempre, quedan buenas personas y magníficos profesionales, como mi actual psicólogo, que ha quitado quebraderos de conciencia y una vez me dijo: “gracias por tu honestidad”, cosa que para mí lo es todo. Es lo que le gustaría a mi padre, que durante toda mi vida fuera una persona honrada.

Y como dice la psicóloga de AFAEP: ¡todos somos normales!

Unámonos, seamos todos una piña, reivindicemos nuestra *normalidad*, digámoselo a los políticos.

Amigos, lucha activa contra la discriminación y..., contra el estigma, ¡autoestima!

RECUERDOS

Roberto Guillén Alonso

Por segunda vez en lo que va de noche llora. Desde su cama escucha, a lo lejos, la algarabía de las fiestas en la ciudad. Es un rumor que no le resulta desagradable. Al contrario que el timbrazo que viene a quebrar el ensueño de la noche. Coge el teléfono y lo mira por rutina, aunque sabe muy bien la hora que es, y la medicina que le toca. Sus ojos, aún adormecidos, tardan en acostumbrarse a la penumbra.

Se levanta, coge la pastilla del frasco y la traga con un sorbo de agua. Se pone la bata sobre los hombros y, atravesando un diminuto zaguán, sale a la terraza. Desde ella se divisa la sierra. Allá, imponente, ocupando todo el horizonte, aparece la sosegada y desigual mole negra, más negra que la noche. Y por delante de ella, hacia poniente, se descubre un telón de colinas zarcas, con negros barrancos, con oteros y recuestos poblados de arboledas.

En medio de la calma augusta de la noche vuelven a su cabeza pruebas interminables en asépticos hospitales, incertidumbres, miedos vertiginosos. Son las inevitables sinuosidades del pensamiento.

Hacia el sur, en la ciudad, un gran castillo de fuegos artificiales anuncia el final de las fiestas. Las detonaciones llegan ahogadas por la distancia. El cielo se enciende en intensos colores, pálidamente reflejados por el río.

Contempla un momento la baranda de la terraza, tapizada de madre selvas y parrales, y vuelve a entrar en la casa.

LA VOZ DEL DIABLO

Ricardo García Ruida

Aquellos días no sabía muy bien lo que me pasaba; estaba triste, apático, sin ganas de hacer nada. Iba de camino a casa, de vuelta de la universidad, cuando escuché una voz irrumpir en mi cabeza que me decía que me quería humillar, acabar conmigo. Fue tal mi susto al escuchar la voz que tiré los libros que llevaba en la mano y eché a correr. Durante unos cinco minutos no paré, corrí a toda prisa hasta toparme súbitamente con mi amigo Pedro, de milagro no choqué con él.

— “¿Qué te pasa?”— me preguntó al verme tan excitado y todavía jadeando por el esfuerzo. Al principio dudé en contárselo, porque tenía miedo de su reacción, pero, finalmente, me decidí.

— Una voz en mi cabeza, que me decía que me quería humillar.

— ¿Una voz?

— Sí, una voz horrible— le dije con las facciones desencajadas.

Al principio pareció extrañarse un poco pero finalmente se congració conmigo.

— Creo que lo mejor es que se lo cuentes a un médico— concluyó Pedro.

En los días posteriores la voz aparecía de vez en cuando. Para mi desgracia no era neutra, sino que me decía cosas negativas, algunas horribles.

En los escombros de mi desesperación decidí pedir ayuda a un psiquiatra. Para mi horror, el psiquiatra me desahució. Me dijo que lo de las voces era lo peor que me podía haber pasado y que estaba sentenciado de por vida.

A esto le sucedieron diversos psiquiatras y psicólogos, un diagnóstico de esquizofrenia y un mar de tristeza. Mi antaño jacarandosa vida se había acabado.

Cuando mi esperanza se anegaba en el fondo de mi alma, un doctor apareció en mi errático camino. El doctor me dio toda esperanza, me dijo que se podía salir de todo y me ofreció estrategias para afrontar mi vida.

Yo, víctima de acoso moral durante años y de despidos de trabajo, empecé, por primera vez, a ver la vida de forma diferente. Mi autoestima subió y mi estado de ánimo también. Encontré un trabajo como dependiente de un videoclub a media jornada y las voces desaparecieron.

También me sentí útil al poder dar mi apoyo a otras personas con mis problemas o problemas parecidos.

Tengo montones de personas a las que agradecer, muchas más a las que reprochar algo, así que por todo ello me siento agradecido.

SI SUPIERAS, COMPAÑERA

Pilar Eugenia Sanz Correcher

Si supieras, compañera de curro, compañera, aquí en la escuela.

Si supieras, compañera, que aunque somos iguales, somos distintas. De lo que yo escondo, tú alardeas.

Si supieras, compañera de curro, aquí en la escuela.

Si supieras, compañera de curro, que por tener que ocultar mi enfermedad mental, como si fuera una cosa fea, me encuentro fuera de lugar.

Si supieras, compañera de curro, compañera, ponerte en mi lugar, te darías cuenta de que soy una más en la tarea, con mis virtudes y defectos, de formar parte de esta escuela, no solo de este cole, sino de la escuela de la vida en la que comenzamos nuestro aprendizaje siendo niñas, esos locos bajitos, o locas bajitas en nuestro caso, que Serrat, en su canción, cuenta, y jugábamos juntas, a veces reíamos, a veces llorábamos, otras veces nos peleábamos pero impregnadas de la inocencia característica de la niñez.

Si supieras, compañera de curro, compañera, que con la madurez, los prejuicios llegan, aparecen las barreras, se forman paredes que separan tu vida y la mía, por ser diferentes, pero iguales en lo fundamental, en la esencia, como estrellas fugaces que alumbran el firmamento. Somos partes de un todo, hemos de seguir la singladura de nuestras vidas.

Si supieras, compañera de curro, compañera, que cuando me falte la risa, cuando la lluvia me empape, cuando me duela la vida, la ilusión se muera y no encuentre la salida, que si por miedo a que me aceptes por ser diferente y por mis altibajos que la enfermedad mental acarrea, tengo vocación y pongo en ello el corazón y el alma, la mente y la paciencia.

Si supieras, compañera de curro, compañera, que etiquetarme por mi enfermedad esquizoide es mala tarea. Somos personas y las etiquetas son para la ropa y otros objetos que están en venta.

Si supieras, compañera de curro, compañera, que la esquizofrenia no es una enfermedad, sino que se llama miedo, y que no estamos locos sino cuerdos, y muchos con mucho miedo a esta humanidad que nos está oprimiendo el pecho.

Si supieras, compañera de curro, compañera, que somos más que sueños, somos mucho más que unas cuantas palabras que nos estigmatizan: miedo, locura, psicóticos, esquizoides... y por ello no nos aceptan.

Si supieras, compañera de curro, compañera, que no estamos locos, ni fuera de lugar, sino muy cuerdos, y si te pones en mi lugar y en el de tantos y tantas que padecemos la enfermedad mental te darás cuenta, mirándonos a los ojos, abriendo ventanas, cerrando heridas, volviendo a revivir nuestra infancia, que a los adultos siempre nos queda algo de los niños que fuimos, rompiendo esa maldita pared que nos separa y no nos deja que nos acerquemos. Lo que nos queda palpita, darme, darte, darnos, darse, compañera de ilusiones por una escuela mejor, compañera de curro, compañera, al ponerte en mi lugar te darás cuenta y unidas en la lucha con amor, con el corazón y entrega, rompiendo cadenas, uniendo corazones, abriendo mentes, derri-

tiendo el miedo que como el hielo se adhiere a nuestros huesos y cuerpos, y cuando el sol alumbra, llueva o nieve, nuestra tristeza se transforme en alegría, con una gran sonrisa a esta vida nueva, en la que todos somos distintos pero iguales en lo fundamental, en la esencia. Vienen nuevos vientos, en los que juntos volar, cantar, bailar, reír, brincar y fluir contentos y contentas.

Si supieras, compañera de curro, compañera, que podemos juntas seguir adelante, no somos distintas, ponte en mi lugar, inténtalo, bien vale la pena. Solo la sonrisa de nuestras vivencias y nuestro esfuerzo por conseguirlo abrirá las puertas a un mundo mejor.

UNA MENTE BUCÓLICA Y PASTORIL

Paloma Gómez Lahoz

Diario

29/10/2015:

Nada más despertar, me encuentro con la cara de mi gato a cinco centímetros de la frente. Me da con la patita, suavemente, como quien toca una pelusa, como queriendo y al mismo tiempo no queriendo despertarme.

¡Arriba que ya es hora!, dice Cholo, mi gato atigrado marrón y blanco. Yo me doy la vuelta y giro para el otro lado, ¡que pereza despertar!

Siempre me agobia ver esa otra realidad al salir de mi mundo bucólico y pastoril que fabrico en mi casa y en mi entorno. Me angustia ver la pobreza en forma extrema y siempre que salgo a la calle me encuentro con esa otra realidad.

Yo me refugio en el mío propio, dada mi sensibilidad extrema, porque se de buena tinta que si no lo hiciera no podría vivir, estaría permanentemente deprimida.

Hoy por la mañana tenía cita con la psiquiatra, una mujer sabia y buena que lleva tres años tratándome y me ha sacado de mi depresión.

Mi relación con la psiquiatra es especial: la tengo cariño como una segunda madre y no puedo contenerme de expresar la emoción que me supone el verla.

La razón es que me sacó de una depresión que me duró tres años por la muerte de mi madre.

Yo soy una persona sumamente agradecida, y no es para menos cuando te escuchan y consuelan cuando te encuentras tan mal. Yo no lo olvidaré nunca.

Mi madre, que era la mujer más dulce y buena que he conocido, ingresó en el hospital el día de mi cumpleaños, la tuvieron que operar de urgencias del corazón y a la semana volverla a operar porque tenía otra válvula obstruida.

A los quince días de la operación le dio un ictus que la dejó sin poder hablar, comer ni moverse a penas. Finalmente murió, con ochenta años, el día de la Inmaculada Concepción.

Cuando la incineraron el día estaba nublado y soleado, pero al subir el humo hacia arriba cayeron unas gotas de lluvia del cielo. Era el recibimiento que los ángeles la hacían al entrar en el paraíso, porque era muy buena. Fue muy emotivo.

Yo escribí, a los dos días, el 12/12/2010:

A mi madre:

Dolor que penetra en mi corazón como el aullido de un lobo en la noche oscura.

Ahora seguiré mi camino sola, no escucharé tu dulce voz, ni veré tus ojos de miel, ni tu sonrisa pura.

Siempre te recordaré y te llevaré conmigo hasta que la muerte me reúna contigo.

Madre buena, que luchaste incesantemente por el amor infinito que nos tenías. Siempre te estaré agradecida y seguiré tus pasos, vida por vida.

La muerte de mi madre me sumió en una profunda depresión, de la que me sacó mi psiquiatra. Aquí escribí una poesía que refleja el consuelo que me ha proporcionado su terapia:

El consuelo

*Qué gran consuelo es tenerte,
consuelo en mi fragilidad de cristal,
mitigas mi soledad
y pareces comprenderme.
Si me muriera mañana,
no habría lugar donde
no repicaran las campanas.
Y confieso que he vivido
por lo mucho que he querido.*

Dio la casualidad de que al año de empezar la terapia con ella, cuando yo me sentía ya recuperada, murió la madre de mi psiquiatra, y sentí muchas ganas de ayudarla.

Sentía una gran ternura y compasión, de ahí este poema, escrito el 6/11/14, que refleja mi sensibilidad hacia ella:

El duelo

*No esté usted triste,
no llore usted,
que la muerte es vida
y la vida renacer.*

*No esté usted triste,
no llore usted*

*que me hiere el alma
y me levanta la piel.*

*No esté usted triste,
no llore usted
porque todo se cura
se lo digo con ternura
y yo la consolaré.*

*Vengo a darle esta sábana blanca
esta mantita al alma.
Esta nube de nácar
esta gotita de agua.*

Espero haberla proporcionado algún consuelo, como ella me lo dio a mí. A menudo pienso en los psiquiatras, en lo mucho que dan y en lo poco que reciben. Al menos espero que mi consuelo la sirva de alegría.

Diario

29/11/2015:

A los pocos días fui a casa de mi padre, mi buen padre, porque sí, aunque ha tenido su genio, lo que se queda en la memoria son los buenos recuerdos.

Ahora comprendo muchas cosas que tenía escondidas porque con el paso del tiempo se gana en perspectiva.

Ahora entiendo que mi padre me quiere y que siempre me ha querido. Aunque yo tuve una manera un poco particular de ver las cosas. Diríase que a la rebeldía se sumaba una forma de ver la realidad diferente. Algunos dicen que era una enfermedad mental y puede que tuvieran razón. La llamaron

esquizofrenia y yo me quedé muy asustada al oír esa palabra, y mucho más porque el psiquiatra que me atendió decía que yo la padecía. A esto se sumó que la relación entre mis padres podría decirse que fue muy desafortunada.

Mi padre vivía en su mundo, en una coraza de sentimientos que no expresaba nada más que cuando se enfadaba, cosa que hacía muy a menudo.

Eso sí, mi padre cumplía a rajatabla con su obligación de trabajar y traer dinero a casa, cosa que nunca faltó, pero yo creo que fue por esa faceta de adorar el dinero, y no a nosotros, que cogí manía a su afán de lucro y a las matemáticas y empecé por oponerme a él en las dos cosas. Sostenía a los catorce años que no hacía falta mucho dinero para vivir, que se podía vivir con poco.

Tanto fue así que debido a los problemas que me causó el cambio de colegio, debido en parte a mi enfermedad y en parte a la crueldad de las compañeras de mi edad, quince años, que me hicieron el *bullying*, me aislaron y causaron gran dolor, dejé de estudiar, pues sufría crisis depresivas. Nadie me obligó a lo contrario, pues mis padres temían un empeoramiento.

Un poco más tarde mi padre, para cumplir con su obligación y tratarnos desde la igualdad, me dijo que me daba el dinero correspondiente a los estudios, que en 1977 eran 300 000 pesetas.

Cuando me lo dijo me quedé estupefacta. Mi mente, todavía infantil, dio rienda suelta a mi imaginación bucólica pastoril, y entonces le dije que lo que yo lo que quería era crear una granja en Santa Cristina, la finca de mi abuelo. Tantos días pasados llenos de alegría junto a mis primos llenaron mi mente de ilusiones y fantasías, y el ideal pasó a ser pasar allí mi vida. Era una finca maravillosa de sesenta hectáreas, con un arroyo y lugares mágicos que recorríamos los primos creando juegos y mil historias de ardientes aventuras.

Mi padre, para hacerme desistir, me dijo que el campo era una vida muy dura, y yo le pregunté tercamente que qué necesitaba para que le demostrase que eso era lo que quería. Él respondió, yo creo que sin pensar de ninguna manera que me lo iba a tomar en serio, que debía de probar primero tres años

viviendo en el campo para saber lo que era. Yo me atreví a regatearle a un año, con lo cual él, pensando que igualmente no lo aguantaría, me dijo que sí, que valía como prueba.

Eso desató un proyecto en la Vega del Pas, en compañía de mi novio. Vivimos allí poco más de un año y creamos una pequeña granja. Pero eso es otro capítulo de esta historia, que contaré más adelante.

Volviendo a mi padre, ahora ha cumplido 89 años y sigue como un roble. Tiene los ojos azules como el mar, ojos que solo ven luces y sombras porque se ha quedado casi ciego.

De ahí esta poesía, escrita en una postal del célebre pintor Sorolla (*El niño y el mar*):

*A mi padre
El perdón*

*Con tus ojos de azul cristal
no podrás ver las estrellas y el mar
ni mirar esta bella postal.*

*Pensabas, en tu fragilidad de coral,
que viniéramos todos esta Navidad,
y cantáramos las canciones de mamá.*

*El tiempo corre a gran velocidad,
lo que no hagamos hoy
mañana ya no vendrá.
Por eso nos debemos perdonar,
por eso debemos querernos de verdad.*

Ahora he comprendido muchas cosas que solo se ven con el paso del tiempo. En esto tuvo mucho que ver mi doctora que me ha ayudado a perdonar y a no tener en cuenta sus momentos malos. Me ha ido muy bien siguiendo los consejos de la que la considero muy buena persona, además de sabia, y sabéis muy bien el gran cariño que la profesó.

Diario

8/12/2015:

Hoy es 8 de diciembre, día de la Inmaculada Concepción. Tal día como hoy, hace cinco años, murió mi madre.

El día de su muerte sentí un gran dolor en el corazón, cómo nunca había sentido, pero también comprendí que era un gran descanso para ella.

Aunque a veces tengo dolor, ya no me siento deprimida.

Esta es mi historia de enfermedad y consuelo, debido a la mucha gente que me ayudó, me siento con más fuerza y preparada para continuar mi camino positivamente.

Gracias a todos y gracias a mi familia, y a los profesionales de la salud, porque ahora puede decirse que he nacido a una nueva vida, con más experiencia y más perspectiva.

UNA MANERA DIFERENTE DE VIVIR: ASÍ SOMOS NOSOTROS

Grupo Vivir Sin Red

En un centro de día los usuarios tenemos en común que tenemos una enfermedad psiquiátrica crónica. Esto a veces nos provoca mucho malestar. Algunos escuchamos voces que nos hacen mucho daño o tenemos sensaciones extrañas que nos hacen sufrir.

En el centro hay educadores, psicóloga y terapeuta y todos ellos tienen tutorizados con los que hablan sobre los talleres que aquí realizan. Cada taller tiene un fin, pero en resumen es ayudar a desarrollar a la persona psicológicamente. Los talleres nos ayudan a conocer aspectos de nuestra enfermedad y dirigir nuestros pasos en positivo. Los profesionales son buenas personas que se dedican, con cariño, por entero a nosotros. También nosotros tratamos de recibir su orientación para seguir desarrollándonos por el buen camino. Nos ayudan a defender mejor nuestros derechos sin olvidar nuestras obligaciones. A veces también nos reunimos fuera del centro y salimos.

El centro de día es un entorno armonioso, donde hacemos actividades que también nos hacen pasar el tiempo. Algunas actividades son: tertulia, ocio, revistas, antiestigma, cocina, juegos, salidas, terapias familiares, psicomotricidad, asambleas, literatura, reuniones, talleres artísticos, psicoterapia, piscina, baloncesto, cine-forum...

En estos centros intentamos integrarnos en la sociedad, que nos suele mantener aislados por no estar bien vistos. En el centro nos preparamos para afrontar algunas situaciones cotidianas, incluso a prepararnos para que en un futuro podamos trabajar y ser autosuficientes, pues tenemos motivaciones y luchamos para ver más allá de nuestra enfermedad.

A continuación se explica cómo hemos vivido el proceso desde la entrada en el recurso hasta la actualidad y nuestro día a día con la enfermedad:

— Cuando empecé lo pasé bastante mal. No sabía cómo actuar con los demás compañeros, tenía un diálogo vulgar y malo, con mi familia siempre estaba serio, algunos de mis compañeros me caían muy pesados. Yo tenía mal aspecto, venía sin asearme mucho. Aquí, con el tiempo, fui retomando mi historia, fui conociendo a educadores y compañeros. Ahora yo sé cosas de ellos y ellos de mí.

— Ir al centro a veces a algunos de nosotros nos deprime. A la mayoría le gusta, pero a veces se te puede hacer pesado cuando acudes mucho. Solo queremos mostrar nuestra manera de sentir.

— Yo, al principio, estaba más medicado y era más tímido, ahora me siento más a gusto y voy hablando más con la gente, me siento de mejor humor que antes.

— El centro de día en principio me lo tomé como una válvula de escape y con el tiempo me he ido sintiendo más a gusto y entretenida.

— Aquí perdí los miedos a hablar, aunque el proceso fue lento. Se portaron muy bien conmigo. A veces no estoy nada mal pero también hay momentos en los que vuelvo a meterme en mi mundo y a sentirme apagado y sin esperanza.

— Cuando mi doctora me dijo que tenía que ir a un centro de día no me hizo mucha gracia, pero me dijo: “tú prueba y luego, si no te gusta, hablamos”. Empecé viniendo con ayuda porque no era capaz de coger el autobús. Después, aún sin fuerzas, comencé a venir sola. Me daba miedo pero me fui

haciendo a venir al centro de día, donde mis compañeros contaban más o menos lo que a mí me pasaba. Los profesionales nos ayudaron a sentirnos *normales*, ya que en aquel momento yo me sentía *enferma*.

— Mi comienzo en el centro fue hace ocho años. Al principio te sentías un poco asustado. Sufría delirios, que a veces son cíclicos, y tuve varios internamientos. A veces cuando llegamos al centro tenemos miedo, pero lo que los compañeros cuentan se parece a lo que nos pasa a cada uno. Al empezar a relacionarme con la gente fue diferente, empezaba a abrirme. La colaboración de los profesionales es fenomenal, pues ellos nos dan armas para ir dando soluciones.

— Mi proceso de evolución desde que entré es el mismo: no avanzo, no me sirve, sigo igual, me entretengo pero siento que pasa el tiempo sin hacer nada. A veces el tratamiento (medicación) nos impide hacer cosas. A veces no encuentras soluciones, te sientes muy pasivo y solo te queda tener un poco de esperanza.

— En esta enfermedad se sufre mucho porque tienes ideas que no sabes si son verdad o mentira, y piensas *maldita enfermedad*. A mí me cuesta mucho venir al centro, aquí hay personas nobles, aunque te piden mucho tabaco, pero hay compañerismo, la gente te saluda, te sonrío...

— Aquí no se rivaliza como en un trabajo. Cada uno aporta y hace lo que puede, desarrollando nuestros saberes, y al final de día siempre sale uno con positividad. Aquí he encontrado personas solidarias y comprensivas que me ayudan. La gente es muy sensible y nos afecta la opinión de la sociedad sobre nosotros.

— Personalmente, las personas que he conocido en el centro son buenas y generosas. No he conocido personas agresivas, más bien personas serias. Aquí hay gente también que habla mucho pero otros que no hablan nada.

En el centro somos como una especie de familia un poquito grande. Nos apoyamos y damos talleres de psicoterapia donde nuestros problemas los tratamos entre todos. He encontrado en este centro personas majísimas que, por las injusticias de la vida que les han tocado pasar, son personas súper luchadoras.

Mientras escribo esto estoy sentado con dos compañeros y amigos que son muy buenas personas, y las experiencias del centro les hacen mejores pues nos ayudamos entre nosotros.

Con este artículo pretendemos luchar contra el estigma y trabajar por la sensibilización mediática hacia el colectivo:

Me gustaría que se trataran las noticias sobre enfermedad mental con información veraz y contrastada, y que no buscaran solo el sensacionalismo. Tampoco me gusta que solo resalten los asesinatos o hechos violentos que se producen por personas con enfermedad mental, porque son los menos, o así lo dicen las estadísticas. Aquí intentamos ofrecer otro punto de vista.

La investigación que se publica en *Law and Human Behavior* muestra que de los 429 delitos cometidos por personas con trastornos mentales graves, solo un 7,5 % se relaciona directamente con los síntomas de la enfermedad. Esto significa que 32 de ellos estaban relacionados y los 397 restantes estaban relacionados con otras causas ajenas a los síntomas de la enfermedad.

Las personas con enfermedad mental no somos especialmente agresivos. Hay más agresividad en la sociedad en general. Somos personas normales que no hacemos daño a nadie y tratamos de llevar una vida normal. Los medios toman el tema de forma tremendista y casi siempre lo asocian a crímenes. Es más frecuente que nos hagamos daño a nosotros mismos que a los demás. Hay personas con enfermedad mental que llevan vidas normales, que tienen mujer, marido, hijos, nietos... que trabajan, etc.

Las noticias que relacionan enfermedad mental con peligrosidad nos provocan miedo de uno mismo o en la familia. Pensamos que nosotros pudiéramos ser peligrosos y eso nos provoca mucha angustia. A veces lo que ocurre

cuando hablas de tus angustias, de tus voces o de tus sensaciones la gente no te cree o se ríe de ti, cuando en realidad lo estás pasando muy mal. Hace que nos preguntemos ¿sentirnos bien, puede ser?

No deberíamos ser rechazados o discriminados en la sociedad o en los trabajos. Se debe apoyar a las personas enfermas para que puedan integrarse. Necesitamos comprensión y cariño, crear ocupaciones adecuadas para mejorar nuestra independencia, como se trabaja en el Centro de Día. Por eso nos gustaría que hubiera más centros de día y más recursos por toda España. Es muy importante la solidaridad y el compromiso político, pues somos personas con los mismos derechos humanos que el resto.

VOLAR

Valentín Laviña Carrera

Los ángeles, al subir al cielo, me dijeron “vente con nosotros”, y yo no quería, pensé que todavía era demasiado pronto para volar con ellos.

Y así se me hizo tarde, esclavo de mi tiempo marcado por mi reloj.

De haber perdido el tiempo, tumbado en un sofá, de haber perdido el tiempo, la cabeza y el corazón...

Y se me quedaron las alas sucias y negras, llenas de tinta, manchadas y medio rotas de utilizarlas como si fueran papel, hasta que las conseguí recomponer, y después de la pérdida de memoria, caí del cielo y casi pierdo el conocimiento, reventé los cimientos de la realidad en base a los alimentos, juntos vimos la felicidad de ver, oír, sentir y saber que no teníamos alas pero podíamos volar, solo con saborear...

...y así fue pasando el tiempo y mi interior se llenó de muertos, colmado de pasividad, con la boca medio abierta y la mirada perdida hacia la nada, nadie veía sin saber ver lo que se avecinaba.

Intenté no creer en el extenso catálogo que tenían para etiquetarme y me diagnosticué yo solo como *artistofrénico escultoide* y desbasté todas mis ideas como un idiota, hasta que no quedó ni una sola, de dentro de la imaginación

que llevaba la creación de un sueño, de un cuento, perdiendo así la memoria selectiva que tenía e imaginando que margino mi mente al desapego de lo material, viendo que no podía despegarme de mi masa cerebral empecé a luchar contra mi compañero, hasta que comprendí que era imaginario, y de repente un buen día me comentó:

¡Imagínate que el imaginario eres tú y yo el real! Quizás sea física-cuántica o química circunstancial, tan solo sé que le puedo tocar, tan solo sé que juntos podemos volar.

Y de repente comprendí, cuando estaba cayendo, que no había vuelta atrás.

Se me pasaron todos los recuerdos por mí, y un impacto ¡Plaf!

Se nublaron mis ojos, se nubló mi mente...

...ya no me acuerdo de más.

CRISTINA

Pablo Adalid Moll

I

Cristina residía con su padre en un apartamento de la zona alta de la ciudad. Era hija única y tenía trece años. Los fines de semana visitaba a su madre, que vivía con Fred en un chalet. Le había conocido en Inglaterra, un año después de su divorcio. Con ambos estaban Peter y John, los niños de él.

La separación fue muy dolorosa para Cristina, y una sorpresa en general. El matrimonio no se llevaba especialmente mal. No se gritaban ni discutían, ni daban señales de grandes problemas. La convivencia continuaba más o menos como siempre. Un día anunciaron lo que iba a suceder, y Cristina se vino abajo.

Sus amigas, al principio, procuraron animarla. Marta, la más madura, dictaminó que así actuaban los adultos. Lo mejor era chantajearles y beneficiarse de la situación. Ella lo hizo y ahora conseguía cuanto se le antojaba: ropa, un móvil nuevo, cedés, entradas de conciertos, dinero... Su padre le compraba cualquier capricho, y su madre la dejaba mandar con tal de que dijera a menudo cuánto la quería. Cristina, al escuchar a Marta, se deprimía aún más, pues le gustaba ser obediente y honesta.

Casi sin darse cuenta, Cristina se convirtió en una niña taciturna. Ya no charlaba con su padre como antes, y en casa de Fred no sabía cómo comportarse. Aunque eran muy simpáticos, las estancias allí le resultaban irritantes. Yolanda, su madre, estaba desbordada, incapaz de soportar aquellos silencios. Su afán de darle conversación fracasaba una y otra vez, y entonces Cristina hablaba todavía menos.

Pasó un tiempo hasta el primer aviso.

— Por favor, ¿Esteban Solís?

— Sí, soy yo. Dígame.

— Llamo del instituto. Ha surgido un problema y nos gustaría que viniese cuanto antes para comentarlo.

— ¿Cómo dice? Imposible. ¿Qué ha ocurrido?

— Es mejor hablarlo en persona.

— Sí, sí, claro. ¿Le viene bien hoy mismo?

— Perfecto. ¿A las dos y cuarto?

— De acuerdo.

Cristina había cambiado. No era solo su retraimiento y melancolía. Se trataba de algo más profundo, ideas y pesadumbres que nadie adivinaba. Ocurrió de forma silenciosa, inadvertida, pero pronto la transformación fue evidente.

Las llamadas del instituto se repitieron. Ignoraba a los profesores o les replicaba con desprecio, reñía con sus compañeros y perdió el interés por los estudios. En ocasiones intervenía sin venir a cuento. La pillaron saltándose clases, y nunca contaba adónde iba. Sus amigas la marginaron y sus padres no sabían cómo tratarla. En una casa como en otra, ya no les hacía ningún caso.

Esteban y Yolanda tomaron una decisión. El tema salió durante la cena.

— Termínate el postre. Tengo que decirte una cosa.

— ¿El qué?

— Tu madre y yo creemos que...

— ¿Mamá y tú habláis?

— Pues sí. De ti.

— ¿De mí? ¿Por qué?

— Nos tienes muy preocupados. Lo hemos meditado detenidamente y... te vamos a llevar a un psicólogo.

— ¿Qué? ¡Ni lo sueñes!

— Es por tu bien. ¡Siéntate, no hemos acabado!

— ¡No pienso ir a ningún psicólogo! Ve tú si te apetece. O id los dos juntos, no os vendría mal.

— Vuelve aquí. ¡Cristina!

Cuatro días de tensión, gritos y portazos hasta calmar los ánimos, y acudieron los tres juntos al gabinete de un psicólogo que Fred les recomendó.

II

El doctor Herrero era psiquiatra y psicoterapeuta. Hombre mayor, de aspecto afable y mirada directa, su voz inspiraba tranquilidad y sus palabras reflejaban una sutil sabiduría. Especializado en adolescentes, dirigía una clínica psiquiátrica próxima a la ciudad. Era muy prestigioso y bastante caro.

Aguardaban, algo nerviosos, en la sala de espera, cuando se abrió la puerta del despacho, y le vieron acompañar hasta el recibidor a un muchacho gordito y serio que se despidió sin efusividad. Cristina se preguntó qué pasaría con aquel chico.

No había dicho ni una palabra desde que salieron de casa. El doctor regresó y se levantaron para saludarle. Ella quedó rezagada con expresión de fastidio.

— Esperen aquí, mientras Cristina y yo charlamos un rato. Ven y te enseñe mi despacho.

Cristina ofreció su mano al doctor y le siguió. Se escuchó el cierre del picaporte y los dos adultos tuvieron la sensación de estar entregándosela a un desconocido.

Transcurrió una hora. Al salir la notaron más calmada, incluso alegre. Ver satisfechos a la niña y al doctor les alivió. Entraron con él. Más adelante, cuando todo se torció, recordarían aquella tarde con decepción y tristeza.

La chica encontró en el doctor Herrero a alguien que no la juzgaba y quería ayudarla. Durante unos meses se vieron dos veces por semana. A menudo sus padres le preguntaban qué tal iba la terapia, pero su insistencia y el tono de sus comentarios aumentaban la ansiedad de Cristina, y la conciencia de haberse convertido en la única preocupación de su familia. Por otro lado, les excluía de su confianza, y solo se abría en la consulta. Además, en ningún momento olvidaban el dinero invertido. No percibir progresos significativos les impacientó. Concertaron una cita de urgencia.

— ¿Realmente la ve mejor? Se ha vuelto tan arisca... Está más distante. Nos mira como con odio. No nos cuenta nada. Como si no existiéramos.

— Es muy reservada.

— Aquí, ¿de qué habláis?

— De sus ideas, del instituto, de vosotros... Os quiere, y es incapaz de dejaros mal. Sin embargo percibo un gran rencor de fondo.

— ¡No podemos pedirle perdón constantemente!

— Basta que sienta vuestra aceptación.

— Sí, claro, pero no hay quien la soporte...

— Tal vez. Y sufre. Fijaos: se rompe el hogar sin explicaciones razonables, se la mira como a un bicho raro hasta el punto de buscarle un psicólogo, lo cual es un trauma en cualquier chica de esta edad y encima

pierde a sus amigas pues no la comprenden. Se atribuye la culpa de todo y, para colmo, la única persona que no la rechaza es un médico de locos al que sus padres están pagando.

— ¿Tan mal está?

— No. Hay esperanza. En realidad no se da mucha cuenta de estas cosas. Lo hará de adulta, cuando eche la vista atrás. Lo crucial es proporcionarle una salida. Si no lo hacemos, podría llegar a enfermar.

— ¿Enfermar? ¿A qué se refiere?

— Depresión, anorexia, fobia social...

— ¡Dios, no! ¿Y cómo evitarlo?

— Está demasiado sola. Necesita relacionarse. Amigos. Lo idóneo sería una terapia de grupo con chicos y chicas de su edad.

— ¿Más terapias?

— Yo se lo he sugerido y no quiere. Hay que convencerla. Le vendrá muy bien.

— A ver cómo. No hay modo de conectar con ella.

— Trátadla con naturalidad, sin miedo.

— Suena muy bonito pero no es nada fácil, doctor. No lo es.

Dos semanas más tarde Cristina asistió al centro que dirigía su psiquiatra. Llegó con retraso, y entró en la pequeña sala interrumpiendo la sesión. El conductor de la misma, una psicóloga joven y guapa que vestía una bata blanca, ocupaba un asiento más de un gran círculo. Cinco chicas y cuatro chicos. Agarró una silla vacía, le hicieron un hueco y se sumó al grupo. Miró a sus compañeros uno por uno y después a la profesional. No supo qué pensar.

Para darle la bienvenida, la terapeuta propuso que cada cual se presentara, y a ella contar algo de sí misma. Según remarcó, la dinámica funcionaba mejor cuando expresaban sin tapujos lo que opinaban o les preocupaba.

En pocos meses, Cristina ganó confianza. Estaba cómoda porque la admitían tal y como era, y les correspondía con la misma aceptación. Esto la animaba especialmente, pues desde que iba al psicólogo, estaba acostumbrándose a que sus compañeros la rechazaran como si estuviera loca.

Esteban lo observó complacido. Le agradaba verla contenta y comunicativa, por fin con una vida social.

Pero a medida que Cristina adquiría seguridad en sí misma, se volvió más rebelde y más descarada. Esteban y Yolanda se plantearon si sus nuevas amistades no serían, a pesar de los evidentes progresos, una mala influencia y decidieron cortar por lo sano. La sacaron del grupo y se afanaron en controlar sus relaciones. En pocas semanas empeoraron tanto las cosas que Cristina, en secreto, dejó de comer.

El doctor Herrero se alarmó. El caso se le iba de las manos. Promovió varias citas, por separado, con Esteban y Yolanda. Le preocupaba que sus referentes adultos, tanto padres como abuelos, docentes y psicólogos, le generaran una desilusión tan profunda. Además, ahora se sumaba una amenaza física grave. Había adelgazado notablemente, y entraba con rapidez en una espiral peligrosa. Era preciso atajarlo.

A los dos meses, Cristina experimentó su primer ingreso en una clínica psiquiátrica. Esteban lo vivió con angustia, y Yolanda se sintió culpable. El recuerdo de aquel horroroso día les persiguió el resto de sus vidas. Se comparaban con amigos divorciados cuyos hijos no reaccionaron así. Su consuelo era enfocarlo como una cuestión de lotería: simplemente les tocó el premio gordo. Lucharon por conservar su entereza, pero estaban muy afectados.

III

Así transcurrieron varios años. Un auténtico infierno de hospitales, peleas, depresión, inadaptación y soledad. Afortunadamente, aquel calvario acabó y Cristina logró recuperarse aceptablemente.

Al finalizar la carrera encontró un trabajo y se independizó. De su padre no quería saber nada. Más adelante aparecería Jaime. Se hicieron novios y pronto alquilaron juntos un piso. Gracias a él pudo superar, no sin altibajos, sus terribles recuerdos.

Epílogo

I

Esteban se ha quedado en casa y no ha ido a trabajar. Está considerando pedir una baja. Cristina lleva tres semanas ingresada. Es la segunda vez. Se encuentra mal, triste, nervioso. Un impulso sentimental le conduce al cuarto de su pequeña. Pronto cumplirá diecisiete, y su habitación apenas ha cambiado. Se deja caer sobre la cama, y contempla fotos y posters de las paredes. Hay varias de sus veraneos en Valencia. La niña tenía seis o siete años. Se acerca a la estantería y repasa los títulos. La mayoría son libros infantiles. Entonces repara en un cuaderno que nunca antes había visto. Le llama la atención el forro oscuro de las tapas. Duda unos instantes y se anima a abrirlo. Es un diario. Vuelve con él a su dormitorio. Se pregunta si tiene derecho a leerlo. La tentación le vence. Así la ayudará mejor, piensa. La primera fecha coincide con el anuncio de su divorcio. Una angustia creciente le invade conforme va leyendo. Al terminar, se siente un miserable.

II

— Y entonces, ¿nunca le dijiste a tu padre que lo sabías?

— Jamás. A nadie. Eres el primero. Y el único.

— ¿Y por qué?

— No lo sé. No podía. Me daba demasiada vergüenza. Solo pude escribirlo en mi diario.

— ¡Un diario! ¿Me dejarás leerlo?

— Bueno. Es muy íntimo. En él volqué todas mis penas. La etiqueta de enferma me dejó muy sola y pesaba mucho. Afortunadamente en la universidad lo abandoné.

— Cris.

— Dime.

— Bésame.

— ¡Bobo!

— Pero...

— ¡Habría sido tan fácil contárselo a tu primer psiquiatra!

— Lo sé. Era un buen tipo, pero fracasó conmigo. Es tan difícil llegar al fondo... A las chicas de la asociación les recomiendo no guardarse secretos. Yo simplemente no pude. No supe.

— Te lo quedaste para ti sola...

— Sí. ¡El principio y la causa de todo! Y claro, comprobar cómo me mentían. Ese era el tema obsesivo de mi diario.

— ¿Qué fue de ella?

— ¿De quién?

— La amante de tu padre.

— Ni idea. A lo mejor se siguieron viendo. O simplemente se esfumó.

— El gran secreto de ambos. ¿Crees que se divorciaron por eso?

— ¡Es la única explicación! Y ellos como si no hubiera sucedido.

— ¿Te digo una cosa? A nosotros no nos pasará.

— Estoy segura. Nuestra niña crecerá feliz.

LA RUEDA DEL DESTINO

Concha Mora Olmedo

Andaba despacio, mirando de soslayo a todo transeúnte que pasaba a su lado. El miedo atenazaba su garganta y recorría su espalda desde lo hondo del cerebro reptiliano. No puede ser, no puede estar ocurriendo esto —pensaba María—. No es racional, yo no tengo nada que pueda interesar a nadie. Pero recordaba palabras escuchadas de otras bocas y su memoria le indicaba que era cierto, que otros sabían cosas sobre ella que no recordaba haber contado.

Todo había comenzado cuando, al subir a un taxi, oyó al taxista transmitir por la radio: “son ellos, ¿veis como había que ser optimistas? voy al mismo sitio donde habéis estado vosotros”, y al preguntar al taxista ¿qué pasa? este había respondido: “¿lo dice por lo de la radio?, no, nada, es una simple cuestión de seguridad”. Su marido había pedido disculpas al taxista, pero ella se preguntaba: ¿eran reales las palabras que había escuchado? Y, en todo caso, ¿por qué el taxista había contestado de esa forma?. Ya habían pasado años y aún seguía aquel episodio rondando su cabeza como un enigma.

Poco a poco llegó la tarde. María comió y después se dirigió al trabajo, atravesando un gran parque que había en el centro de la ciudad. Olía a verano, a polvo en suspensión. El aire era denso y cálido y la respiración se hacía dificultosa. Pronto llegó a la oficina. Una enorme sala albergaba cientos de cabinas

en las que los teleoperadores emitían un denso sonido de gallinas ponedoras. Resultó una tarde terrible. Cada vez que alguien se colocaba detrás pensaba que se iba a abalanzar sobre ella y devorarla viva. Pasó toda la tarde mirando el reloj y las horas no avanzaban. El tiempo se hacía eterno. En cualquier momento seré devorada por ellos —pensaba—. Un sudor frío le recorría la frente y las manos y el miedo le pinzaba la columna. Las agujas del reloj no se movían, no llegaba la hora de irse a casa. Ese momento por fin llegó y su marido fue a recogerla. Le dijo lo mal que lo había pasado y que tendría que pedir la baja.

En cualquier caso, el apoyo de su marido era muy importante. En los comienzos de su enfermedad su marido se había sentido muy angustiado, pero también demasiado desconcertado como para llevarla al psiquiatra. La primera crisis había ido remitiendo por ella misma sin la toma de ningún medicamento y había sido ella quien había tomado la determinación de acudir al médico. Pero, ahora que habían pasado varios años y había vuelto a tener otra crisis, no estaba segura de que se tratara de una enfermedad.

Esa noche María escribió en su diario:

12 /6/2005:

Mañana tengo hora con la psiquiatra y con la psicóloga. No confío demasiado en ellas. ¿No forman ellas también parte de esta conspiración? De todas formas mi parte sana me dice que debo acudir a ellas, aunque sea acompañada, pues son las profesionales en mi enfermedad, si es que realmente estoy enferma.

En las fases más agudas de su enfermedad sus pensamientos coincidían con palabras que decían otros, o que decían en la televisión, o con palabras leídas a continuación de pensarlas. Este fenómeno acrecentaba más su idea de que había una conspiración y que, de alguna manera, la inducían determinados pensamientos. Cuando había conseguido desligar este fenómeno del resto de

ideaciones es cuando la enfermedad había ido a mejor. Gracias a su marido, Miguel, que le había dicho en una ocasión: “bueno, y aunque fuera verdad, ¿qué pasa?, ¿vas a ser más feliz o más desgraciada, más pobre o más rica? ¿Te va a pasar algo malo por ello?”.

Al día siguiente María se despertó pensando que estaba muerta y en el infierno y que todos cuantos le rodeaban, incluso su marido, sus hermanos y sus padres, eran demonios. Se sentó en un sillón del salón y empezó a mecerse de atrás adelante. Nada puedo hacer ya por enmendar mis pecados. Dios ya me ha condenado —un ardor intenso le recorría la columna—. Dios, apiádate de mí —pensaba—, si esto no es más que un delirio prometo que seré mejor en el futuro. Para comprobar si estaba muerta cogió unas agujas de punto y se pinchó con ellas en las rodillas y en las manos. Un terror inconmensurable la inundó. No salía sangre; efectivamente estaba muerta. Estoy en el infierno, ¿verdad? —preguntó a su padre—. Este le contestó filosóficamente, sin notar la trascendencia de sus palabras: “eso es lo que dicen algunos, que este mundo es el infierno”.

En una ocasión había escuchado voces. Un montón de voces que hablaban a un tiempo y resonaron en su cabeza diciendo *somos los demonios que nos hemos apoderado de tus pensamientos*. Un miedo inenarrable se apoderó de ella, pero, casi inmediatamente, pensó: no, esto también, no. Definitivamente es esquizofrenia y ya se ha presentado este síntoma. Lo curioso es que, al pensar esto, al ser consciente de su enfermedad, parecía haber conjurado las voces. Cuando, años después, pensaba en aquel episodio, lo tomaba muy tranquilamente (en realidad, qué remedio le quedaba sino asumir lo que le estaba ocurriendo y seguir adelante), pero nunca estaría segura de si era solo fruto de su mente o de si realmente existían los demonios que se habían manifestado (al fin y al cabo numerosas personas cuerdas creían en el demonio). Una psicóloga le explicaría años más tarde que así se manifestaba el trauma padecido en la infancia al haber sido violada por un hombre adulto. Pero esas voces se habían quedado muy atrás en el tiempo y ahora llevaba mucho mejor su enfermedad.

Al llegar la noche volvió a escribir en su diario:

13 /6/2005:

Al final del día que he pasado en casa de mis padres me senté en la terraza a observar cómo discurría la vida, más tranquila de otras personas, para ver cómo todo era cotidiano, cómo todos tenían sus penas y sus alegrías, como yo misma.

Némesis, había soñado una noche, y al buscarla en el diccionario vio que significaba castigo divino debido a los excesos, y realmente se sorprendió de ser consciente de que sí había cometido muchos excesos: exceso en el hablar, en el pensar, en el jugar a las máquinas, en el ayunar, en el trabajar. No recordaba haber sabido nunca lo que significaba esa palabra.

Después de aquella primera crisis se sentía con ganas de ser mejor y de ayudar a quien pudiera y quería creer que se había buscado lo que le había pasado por no haberse querido un poco más. Pero, ya con la experiencia de otras crisis y el devenir de la existencia, no creía que se mereciese esa enfermedad, más bien creía que Dios sí jugaba a los dados (Einstein decía que Dios no juega a los dados).

Al día siguiente escribió:

14 /6/2005:

El día se ha pasado bastante rápido. He ayudado a mi madre en las tareas de la casa, he paseado, he dormido, he hecho la cena para Miguel, he hablado por teléfono con dos amigas, he visto la tele, he mirado por la ventana, he ido a la iglesia, he escrito. No está mal para estar convaleciente.

Al día siguiente escribió:

15 /6/2005:

Sea como fuere, intentaré vivir una vida lo más normal posible, haciendo frente a mi destino, sea este cual sea, e intentando no sentir miedo. Lo peor es que no soy capaz de enfrentarme de nuevo a mi trabajo. ¿Cuándo saldré de esta pesadilla?

Por lo menos tengo a mi marido y a mis padres, un hombro sobre el que reclinar la cabeza. Por la tarde he salido a dar un paseo con mi madre y llevaba cierta preocupación que se fue disipando, hasta que vi un cartel de Scooby Doo que decía: Se busca gran danés asustadizo y tragón, y pensé que era por mí, y de nuevo volví a pensar en un complot. No entiendo que si todos morimos y no sabemos cuál es nuestro destino haya personas que puedan hacer tanto daño. A no ser, claro, que no todos muramos y existan inmortales.

Después de meses sin llover, descargó por fin una gran tormenta y todo el mundo salía a las puertas y a las ventanas para ver caer el agua. El cielo lloraba lo que mis ojos no podían porque las pastillas que tomo me hacen contener las emociones. No estoy muy segura de que eso sea bueno; llorar es un desahogo enorme.

Esa noche se quedó a dormir en casa de sus padres porque su marido se iba a trabajar muy temprano y ella no quería estar sola, ni siquiera en su casa. Seguía teniendo miedo. Al día siguiente se levantó con cierto temor que se fue disipando a medida que avanzaba la mañana. Se ocupó en acompañar a su madre a comprar una blusa y eso le vino muy bien. Su madre, Alicia, se ocupaba siempre de cosas muy prosaicas mas ello era una cura estupenda para su enfermedad. Se encontraba mucho mejor y fue capaz de moverse sola por las calles.

Pasaron varias semanas y ya los momentos de esas terribles ideas eran contados, hasta que desaparecieron del todo. Pronto volvió a su trabajo, donde la recibieron muy afectuosamente. De momento ya había superado la última crisis y todo seguía siendo igual. Dios seguía jugando con los mortales, ella seguía en su tedioso trabajo y Miguel en el suyo. Le habían aumentado la dosis pero la enfermedad estaba controlada y había aprendido a vivir con esas crisis. Seguiría como si no pasase nada hasta que Dios o el Demiurgo pensante quisieran. Pero eso ya forma parte de otra historia.

DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA

José Ignacio Alcorta Egurrola

La cara oculta de este escrito, la que he querido reservar para el final, es que yo mismo padezco depresión severa crónica, enfermedad por la que llevo de baja más de treinta y cinco años. Con el transcurso de los años la enfermedad se me complicó debido a una ingesta impropia de alcohol. No bebía en casa, muy curiosamente, pero sí lo hacía en las tabernas y sitios sociales. Me diagnosticaron alcoholismo cíclico, más difícil de manejar habitualmente que el alcoholismo puro y duro, en la medida en que tienes la impresión de poder dominar la bebida, pero es la bebida quien te domina a ti, haciéndote pasar por las tres fases que todos pacientes de cualquier grado conocen con mayor o menor intensidad: la fase del león, con unas pocas copas, que te sube la tensión y el estado de ánimo, haciéndote con las conversaciones aunque sea robando el turno de palabra a los demás; luego está la fase del mono, cuando empiezas a formar eses al andar o dices tales tonterías que eres capaz de meterte con el coño de tu madre para recabar la atención y las gracias y hacerte el irresistible, aunque de alguna manera lo consigues, pero no precisamente con la sutileza o el talento añorado; finalmente está la fase del cerdo, en la que

eres el último en cerrar los bares, con frecuencia te tienen que despachar del local o molestas de modo baboso a los demás, cuando no te han de rescatar directamente de algún arroyo.

Algún médico nos explicó que los propios vasodilatadores, que en la fase inicial de la borrachera actúan como euforizantes, pasadas unas horas o a la mañana siguiente actúan como vasoconstrictores, propendiendo a dinamizar la depresión o a llegar incluso al hundimiento psíquico. Yo he logrado dominar a grandes rasgos mi depresión abordando con sumo rigor uno de sus primeros impulsores, las borracheras, para lo cual he tenido que cortar drásticamente su ingesta. Una vez dominado el alcohol, y valiéndome de antidepresivos y ansiolíticos que me han ido cambiando a lo largo del tiempo, me he metido con un trabajo a fondo en mi interior, la relajación autógena, descendiendo desde la columna vertebral a las piernas, a los pies, subiendo hasta la entepierna, calentando mentalmente los brazos, calentando mentalmente el esófago, haciendo luego diversas inspiraciones y expiraciones suaves y profundas, etc.

Gracias a este método me programo la mente para el día siguiente, procurando ser tolerante con las adversidades de la vida, valorando todo lo poco o mucho conseguido con mi esfuerzo, disfrutando de la naturaleza, de la luz del campo, del diálogo con mi hijo e incluso con mi mujer, que está pasando una crisis muy profunda y a quien mi vástago y yo no podemos dejar de atender, por mucho que algunas teorías libertinas e incluso algunas amistades nos animen a desembarazarnos de esa grave y responsable atención familiar.

En tiempos de aflicción conviene aplicarse el refrán *no hay nublado que dure un año*. Hasta el momento ha habido otro que no me ha fallado, aunque confieso que es un tanto primario: *buena orina y buen color, y tres higas al doctor*. Habría que añadir que esto último lo tomo con pinzas, pues puede haber otras variables que intervengan en un proceso patológico, obviamente.

La búsqueda de la armonía familiar conoce susurrantes meandros y algún que otro abismo. La dureza con que fuimos tratados muchos de los padres en nuestra infancia, donde a la hambruna de la postguerra civil se unieron las

penurias de la postguerra mundial, no cabe duda que tiene algo que ver con ello, pues con frecuencia los tratamos con excesiva permisividad. De recibir castigos corporales o animar a nuestros profesores a que nos zurrasen sin contemplación alguna —a mí me zurraron primero los religiosos de un colegio y, ya con quince años, un profesor laico republicano— hemos pasado a ser maltratados por algunos de nuestros retoños, la mayor parte de las veces de palabra, pero tampoco faltan en general los maltratos diarios de obra.

En el verano de 1990, estando yo de viaje en San Sebastián, mi mujer tuvo un parto gemelar prematuro, a consecuencia del cual murieron las dos niñas tras cinco meses y tres semanas de gestación. Íbamos a llamarlas Cristina y Anais, respectivamente, y solo una de ellas llegó a dormir un ratito junto a su madre —quizás diez o quince minutos— transcurridos los cuales se la arrebataron de los brazos y no tardaron en comunicarle el fallecimiento de ambas. Nada más enterarme bajé tan rápido como pude de la capital donostiarra a Madrid y exigí verlas para darles cristiana sepultura, mas no hubo nada que hacer. Según un par de monjas y algunos enfermeros y enfermeras que me atendieron sus cuerpecitos estaban siendo estudiados en el departamento de Anatomía Patológica y no me dejaron verlas ni enterrarlas. Mi mujer había incurrido en una fuerte depresión postparto, que quizás trastornó para siempre su vida, y finalmente a mí el psiquiatra me desaconsejó seguir insistiendo en la “búsqueda irreal” si quería eludir que me tomasen las medidas para el pijama de madera, como suele decirse, pues no en vano aquello resultó muy fuerte para ambos desde un comienzo. Y digo “búsqueda irreal” porque, en ese corto lapso de formación en el vientre materno, la opinión médica contrastada es que con toda probabilidad habrían nacido muertas, pero he ahí la desasosegante incertidumbre. Hubimos de tomar ansiolíticos y antidepresivos para poder sobrellevarlo, y confieso que a duras penas logramos remontar a la superficie de la vida, sumidos como nos hallábamos en la cárcel del espanto, sin comprobación visual de su fallecimiento ni una triste lápida recordatoria sobre algún tipo de restos. Eludo pormenorizar algunos flecos de tan luctuoso suceso pues ello nos apartaría inevitablemente del otro objetivo de este escrito.

Año y medio más tarde venía al mundo mi hijo Borja, y recuerdo que la enfermera me dijo entre sonrisas: “no negará que es su hijo: es clavadito al padre en sus ojos y en su nariz tan chatilla”. Yo recibí su llegada con la más bella inclinación de ánimo que quepa imaginarse y desde el primer instante en que lo vi bulló en mi interior toda la fuerza del instinto paterno, pues percibí como por arte de magia que era sangre de mi sangre, sensación inenarrable que a menudo es difícil de captar por parte de quien nunca ha sido progenitor. Pero el regalo había venido seriamente empañado por una serie de circunstancias adversas, la principal de las cuales era debida a la depresión postparto que había suscitado aquel fallido nacimiento gemelar anterior, lo cual se tradujo en frecuentes brotes de violencia por parte de mi mujer que llegaron a arruinar nuestra vida de pareja. En efecto, el trauma psicológico por la pérdida de las dos niñas el año anterior recrudecía sus defectos de carácter, rebajando mucho su umbral de tolerancia a la frustración, por sólo mencionar algunas variables adversas que suelen repetirse en este tipo de situaciones límite. En definitiva: al cabo de tres meses del nuevo embarazo hube de separarme irremediabilmente de ella, pues la actitud de mi mujer se había convertido en toda una vorágine de gritos, amenazas e incluso agresiones físicas hacia mí.

El día de la ruptura creo que eran las seis y media de la mañana y yo debía de tomar el avión a Roma con carácter inmediato, pues tenía que hacer una investigación sobre la mafia y la logia masónica P2 que flotaba en torno a las estribaciones financieras del Vaticano, es decir, en torno al cinturón de banqueros e inversores de que se había rodeado monseñor Marcinkus, obispo norteamericano del que había querido desprenderse Juan Pablo I antes de su extraña muerte en la que se declinó hacer la autopsia. No podía desperdiciar una noticia de tamaña relevancia. Mi mujer se hallaba de nuevo embarazada y no quería que tomase el avión, alegando que la dejaba sola, y rompió a gritar y a lanzarme zapatos y otros objetos. En ese momento decidí que lo mejor era separarnos a la voz de ya, pues la violencia podía desencadenar una espiral imprevisible, con posibles consecuencias adversas incluso para el *nasciturus*. Las prisas por tomar el avión no facilitaron precisamente las cosas.

Mi hijo se quedó viviendo con su madre en Parla desde que nació, y, como yo sentía desgarrarse el corazón quedándome solo en Madrid, decidí comprar un piso en Parla para poder verlo y jugar con él a diario y para sentirlo cerca. Pronto resultó ser un buen atleta y un gran seductor de la gente, incluidos los profesores, gracias a sus encantos sociales. Pero todo lo que tenía de buen deportista y simpaticón lo compensaba con sus malas notas, con su falta de dedicación al estudio y a los deberes para casa. Lo suyo era callejear y ver la tele. A veces intentaba darle clases en el interior de su casa materna, pero no había forma. No tardaron mucho en llegar las peleas, los castigos escolares e incluso las expulsiones de clase por unos días. En ocasiones, yo pedía que me prestasen un aula al jefe de estudios para explicarle algunos temas sin llegar a perder días lectivos, y me lo concedían. Pero le gustaba irse con los más golfillos, colándose en el interior de las obras para poner en marcha una excavadora o merodear por las vías del tren a Madrid para pintar grafitis en las paredes —en México DF me consta que han construido largas paredes para que los chavales pinten—, etc. Luego, con doce años, vinieron algunos desmanes con los porros y, poco más tarde, las peleas entre pandillas con motivo de fiestas populares o incluso alguna reyerta multitudinaria en ciertas discotecas nocturnas. Con motivo de este último tipo de fechorías fue en ocasiones multado, detenido, e incluso objeto de asignación de algunas tareas sociales, convenientemente reforzadas, todo hay que decirlo, con charlas sobre drogas y otras que trataban de difuminar la atmósfera predelictiva que se respiraba en algunos barrios de la comunidad madrileña. De alguna forma aquello no era vivir para mí, sino deambular de sobresalto en sobresalto, pendiente de sanciones escolares, multas y algunas comisarías de los municipales, de la Policía Nacional de Parla y de la Guardia Civil.

Pero él siempre me había mirado con una mezcla de rencor y admiración, admiración que había que descorchar de su interior no sin gran tiento, todo hay que decirlo. Un día, rondando los veinte años, se presentó de improviso en mi casa madrileña, pues para entonces yo me había vuelto a instalar en la capital. Dijo que quería terminar el bachillerato en un instituto próximo a la plaza del Dos de Mayo, se vino a vivir conmigo y, a trancas y barrancas, logró

aprobar el curso en septiembre. Algo es algo. Qué demonios: era un gran avance. Pero tras el aprobado, cayó automáticamente en un estado de apatía total y me confesó que no le interesaba nada. Cómo motivarlo para dar sentido a su vida, he ahí el problema. Recordé entonces que siempre nos había fascinado el cine, incluso a su propia madre, que en su día fue actriz aficionada. Así que le sugerí que se matriculase inmediatamente en el Instituto de Cine de Madrid, cerca de Príncipe Pío. Él, terco, se negaba. Finalmente accedió a ir con harta desgana. Pero la casualidad también señala con renglones torcidos. Y según descendía por la Cuesta San Vicente reconoció al director de cine Amenábar, que casualmente daba clases allí. Charlaron y Amenábar lo envolvió con sus prestidigitadoras dotes de persuasión. Toda la santa mañana la dedicó a enseñarle los rincones del centro, confesándole algunos truquillos de la cámara, del guión y del montaje. En definitiva, Borja quedó fascinado. Desde entonces los problemas son de otra índole, pues rasga noches y noches de sueño dando alternativas a ciertas unidades dramáticas o bien coordinando las labores de equipo con los diversos especialistas, procurando no salirse de los plazos fijados, del corsé de la producción o del plan de rodaje.

Todo parece indicar que con la película que está a punto de presentar en la muestra de fin de curso se alzará con el título de dirección de cine dentro de tres meses. Eso espero. Ya vendrá Paco con la rebaja el año que viene, cuando no obtenga trabajo y haya de mendigar incluso un puestecito de botones. De momento, hemos tenido que admitir en casa a su pobre madre, que había llegado a autolesionarse por las secuelas de la depresión postparto. Eso es lo que hay, amigos, y, sin lugar a equívocos, desde ahora os adelanto que el futuro nos obligará a adaptar el guión familiar. En fin, menos mal que con la imaginación siempre podremos mudar la tragedia en comedia. No hay hombre más desdichado que el que nunca conoció la adversidad, decía Demetrio de Macedonia.

POCALA

Cristina Rodríguez Canto

Fuimos ángeles en aquel tiempo porque no sabíamos qué hacer con vuestros cuentos y empezamos a contar los nuestros y acabamos como Don Quijote, sumergidos en el invento.

El invento ordenador, el invento televisor que no paró de contarnos cuentos hasta subir a nuestro cielosueño y ver que podíamos parir, y después del embarazo comprendí que no podías salir porque yo mujer no nací.

¿Por qué estaba tan gordita entonces?

Vi que quería adelgazar y, cuando me vi delgada, me empecé a medicar. Luego comí sandía, más tarde empanada, y seguí comiendo hasta reventar, y cuando reventó salió mi propia creación, no por el aparato excretor sino por la boca, Señor.

Había vomitado y flaca me había quedado, nunca entendí nada de por qué luego adelgazaba, creí que sería feliz y pronto tendría un desliz, con un chico, con una chica o con alguien de Madrid. Y al final de tanto sueño y de tanto Don Quijote suelto, nos pusimos a crear, música para volar, teatro para estar

suelos y pinceladas para observar, y así subimos al cielo, empujando a nuestros demonios, despertando de nuestro sueño y comenzando una realidad, de un cielo de donde no queremos bajar.

CODA:
POEMAS PRESENTADOS
A CONCURSO

BASTA YA

Isabel de Estal González

Basta ya
basta ya de tanta injusticia y malicia,
con ello no hacemos nada
solo a nuestro propio orgullo
y sentido a las cosas que tenemos terrenales:
y que algún día se irán,
pero que quede algún sentimiento de haber disfrutado
el que puede y nos dejemos de pamplinas
y de esas pegatinas que nos da la vida;
y a veces no son reales.
Sé coherente y consecuente en nuestras acciones
y hallarás los resultados sorprendentes
nunca sabes lo que puedes llegar a hacer
hasta que te pones en marcha y rehaces tus errores
que son grandes y poderosos
pero no pueden ser más que las virtudes.
Recuérdalo, aunque a veces no sea mi ejemplo
quiero que sea y saber decir que no y que no me traten como una enferma.

BUENA GENTE

José de la Peña Arias

Buena gente
Somos los esquizofrénicos
De talante noble y valiente
Los que nos tratan son médicos.

Y son pastillas lo que tomamos
Como tú para cualquier enfermedad
A ver si nos aclaramos
De una vez ya de verdad.

Así que no vengas jodiendo
Con tabúes y prejuicios
Una enfermedad estamos sufriendo
Y lo nuestro no es vicio.

Así que no nos mancilléis
Ni otras cosas por el estilo
No merecemos que nos humilléis
Dejadnos en paz y tranquilos.

O empezad a tratarnos,
Y cuenta os daréis
Que no debéis catalogarnos,
Y entonces nos entenderéis.

No merecemos zancadillas
Ni ninguna otra barrera,
Sin mirarnos a hurtadillas
Sí de forma igual y entera.

Y veréis que tras cada uno
Hay un ser humano
Que no se diferencia de ninguno
Siempre lo demostramos.

Con un ejemplar comportamiento
Que demostramos a diario
Con mucho sentimiento
Y hacer solidario.

De corazón generoso,
Generoso y altruista,
Si me apuras bondadoso,
Todo salta a la vista.

Así que ven y acércate,
Acércate y conócenos,
Trátanos y entérate
Y entendámonos.

Verás que fácil resulta
Con nosotros la convivencia

No hay nada que asusta
Ni ninguna impertinencia.

Así que da un paso adelante
Con nosotros relaciónate,
Verás que es importante,
Convive y relájate.

Que la vida es para todos
Y hay que vivirla en armonía
Disfruta de todas formas y modos,
Y así día a día.

Sin etiquetas poner,
Con buen entendimiento
Y otras cosas a saber,
De comprensión y entendimiento.

Y así todos compartamos
De la vida lo bueno por entero,
Todo lo malo descartemos
Como buenos compañeros.

Así que ven a conocernos,
Verás que no ha sido en vano,
Por nada malo volverás a tenernos,
Verás un ambiente increíblemente sano

ENFERMO MENTAL

Mariano Flordelís Morales

Soy un enfermo mental
Me han colgado esa etiqueta
No me mires raro al pasar
No sea que me lo crea
Para mí todos somos igual
Nadie estamos libres
De alguna enfermedad
Ante todo comprensión y respeto
Solo voy al psiquiatra a por medicamentos
Pero estoy estable ya y
Si me da un brote
Me tendrán que ingresar
La música es mi recreo
Aunque no trabaje
Tengo mi dinero
El Estado me lo da
No es que sea mucho
No me voy a quejar

Cuando puedo trabajar
Soy un buen currante
Esa es la verdad
Soy como tú y como nadie
Único e irremplazable
Soy comedido y discreto
Ni cuchicheando
Con nadie me meto.

TAL VEZ SI TE LO ESCRIBO...

Elia Suarez López

Cuando brilla la luna llena
Su belleza quiero atrapar,
Por horas me gustaría admirarla
Mas el insomnio me limita,
Mis horas no pueden salir de la rutina
Mas no aborrezco esa razón.
Tal vez si te lo escribo me entenderás,
Que las palabras son mis amigas
Y que nacen para comprender
Y fluyen para ser comprendida.
Si te pregunto por escrito
Tal vez es más fácil que me respondas
¿Por qué soy tan distinta a la mayoría?
Dímelo a la cara, tú que me conoces
En ti confió aunque me pongas etiquetas
Dímelo aunque me ponga triste.
Dímelo, aunque lllore...dímelo.
En cambio tú, sencillamente

Ante mis rarezas y diferencias
Las dejas pasar como nube al viento.
Si las ganas de escribir se me pierden
Mucha gente las despertará.
Y si he dejar algún día de escribir
Algún otro continuara.

PSICOESTIGMA

Javier Pérez Merino

La mayoría de las veces, intentan recuperar a la persona desde el problema, pocos desde la raíz y ninguno desde la semilla.

Pues bien, con el estigma pasa algo parecido.

No se puede luchar contra el estigma desde el problema o la raíz, sino desde su semilla.

La palabra *psico* tiene en patologías, oficios y profesionales una enfermedad de nuestra gramática y vocabulario que debe ser tratada de urgencia.

Imposible pronunciarla correctamente, y escrita parece paranoia.

Si no te lo crees, te digo que la veo, la oigo, la escribo y existe.

LOS MILAGROS DE LA ESPERANZA

(LO QUE ES CAPAZ DE SOPORTAR UN SER HUMANO, NO SE SABE)

Ana Morán

17/9/15

¿Por qué me atormentan
tantos pensamientos?
Estos sentimientos
me tienen en vilo.
Vivo en una alerta,
al borde de un filo,
Apenas encuentro
descanso o respiro.

Si te odio, me agito.
Si te olvido, vivo.
Si descanso, un susto
de estrés repentino.

No quiero cruzarme
más en tu camino,
ni que de mi vida
seas nunca testigo.



ESTIGMA Y SALUD MENTAL
un modelo de lucha contra el estigma

Adrian Badallo Carbajosa



350 págs. • PVP 20.95 €
ISBN: 978-84-937730-3-8

El estigma asociado al trastorno mental tiene consecuencias en la persona estigmatizada. Más allá de la exclusión y marginación social, afecta a nivel psicológico. Desde este punto de partida, *Estigma y salud mental* muestra cuáles son estas consecuencias y cómo influyen en la atención psicosocial al colectivo de personas con enfermedad mental.

La obra presenta una serie de estrategias de lucha contra el estigma que tienen como fin disminuir la influencia de este fenómeno en el proceso de recuperación. Estrategias que deben centrarse no sólo en los usuarios, sino en todos los implicados: familiares, profesionales de la rehabilitación psicosocial y la comunidad, incluyendo el estigma como una perspectiva de trabajo complementaria a la actual, con unos objetivos concretos y diferentes tipos de intervenciones. Asumiendo esta perspectiva, la atención social a las personas con trastorno mental severo y persistente se ve potenciada y mejorada, al incluir dentro del trabajo cotidiano aspectos que hasta el momento únicamente se contemplaban de manera transversal o colateral.

El lector encontrará una reflexión crítica sobre la atención social a las personas con trastorno mental y líneas de actuación y estrategias generales de intervención que permiten desarrollar una lucha contra el estigma.

De interés para el ámbito profesional y académico de la rehabilitación psicosocial y la salud mental (psicólogos, sociólogos, directores de recursos de rehabilitación, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, educadores sociales, psiquiatras, enfermeros...) que buscan conseguir un conocimiento práctico sobre el estigma asociado al trastorno mental así como recomendaciones para potenciar la atención social al Colectivo de personas con enfermedad mental.



SUFRRIR ESQUIZOFRENIA

Juan P. Núñez Partido, María Teresa Ruiz Jiménez.
Rufino J. Meana Peón y Rafael Jódar Anchía

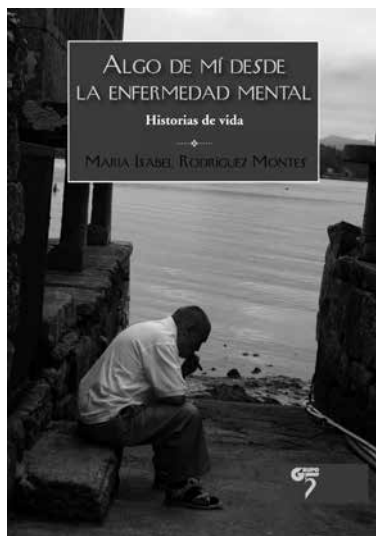


324 págs. • PVP 21.95 €
ISBN: 978-84-942579-7-1

Sufrir esquizofrenia documenta y describe la dimensión subjetiva de la esquizofrenia desde una visión que pone el foco de atención en el mundo interior del contexto en el que ésta aparece: desde el individuo que la sufre a sus familiares más directos.

La obra reúne numerosos anexos con algunas herramientas utilizadas por los profesionales en las intervenciones terapéuticas en las múltiples dimensiones en las que se contempla a la persona con esquizofrenia: individual, familiar y social.

Los autores plasman su experiencia en el trabajo con familiares de personas que padecen esquizofrenia y ofrecen una mirada distinta, más cercana a las vivencias personales y a los retos que la enfermedad les obliga a afrontar, así como las distintas formas de ayudarles a hacerlo con cierta eficacia.



ALGO DE MÍ DESDE LA ENFERMEDAD MENTAL

María Isabel Rodríguez Montes

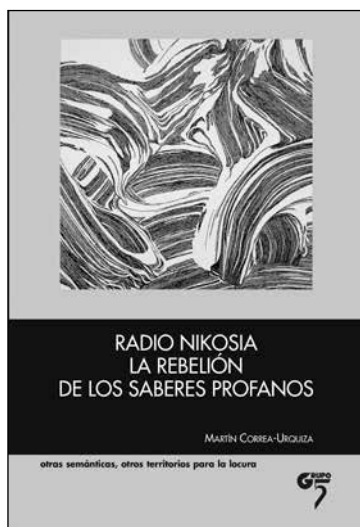
280 págs. • PVP 18.95 €

ISBN: 978-84-937730-5-2

La evolución en la atención a las personas con trastornos mentales graves en España a lo largo de las últimas décadas ha sido importante y ha abierto muchas posibilidades para mejorar la calidad de vida, la atención y la integración de las personas con enfermedad mental.

Algo de mí desde la enfermedad mental recoge historias y testimonios de vida de personas con enfermedad mental, familiares y profesionales de la salud mental y de la rehabilitación psicosocial.

Ochenta relatos reales contados en primera persona con los que la autora traza un recorrido de esta evolución hasta llegar a nuestros días, desde los antiguos psiquiátricos hasta los programas comunitarios, reflejando las inquietudes, los problemas, los éxitos, los fracasos y los sueños de las personas implicadas en los diferentes ámbitos de la enfermedad mental, sueños que en muchas ocasiones pasan por lograr un mejor entendimiento y mayores oportunidades



RADIO NIKOSIA
LA REBELIÓN
DE LOS SABERES PROFANOS

Martín Correa-Urquiza

286 págs. • PVP 22,95 €
ISBN: 978-84-943080-2-4

¿Cuál es el lugar social que le hemos otorgado hoy a la locura? ¿Y cuáles son las consecuencias, lo que resulta en términos de sufrimiento? *Radio Nikosia: la rebelión de los saberes profanos* intenta descifrar en parte esos interrogantes.

Evitando la tentación de la respuesta absoluta busca oxígeno; tantea otras maneras de nombrar y relacionarse con la alteridad y la diferencia; parte de la necesidad de asumir esa cierta extrañeza que todos llevamos dentro.

Este libro es, de alguna manera, un itinerario posible para acercarnos a aquello que llamamos locura, para rehistorizarla, para pensarla en tanto resultado no solo de una biología caprichosa sino de una biografía que duele o que ha dolido. A la vez es éste el corolario de un recorrido etnográfico que gira alrededor de la experiencia de Radio Nikosia, una de las primeras emisoras europeas realizadas por personas con sufrimiento mental. Lo que allí fue sucediendo en sus primeros quince años de vida —y aún sucede— es aquí cuerpo de reflexión y análisis; escenario de producción de otras categorías para pensar la aflicción; pasos hacia la construcción colectiva de otro territorio y otra narrativa desde donde abordarla. Nikosia es aquí, simultáneamente, corporalidad de un cuidado colectivo para el mejor estar de las personas y espacio de una reivindicación política que busca legitimidad social para la diferencia. Pero es también riesgo y abismo, acontecimiento y tormentas posibles.

Si la locura ha sido históricamente hablada por los otros, Nikosia habilita un espacio de recuperación para una semántica propia, para el poder decir, hablar, gritar de los sujetos de esa propia locura. De ahí las rebeliones, las revueltas posibles. De todo ello se compone este libro. De todo eso adolece.



Guías de procesos y buenas prácticas en rehabilitación psicosocial

Varios autores

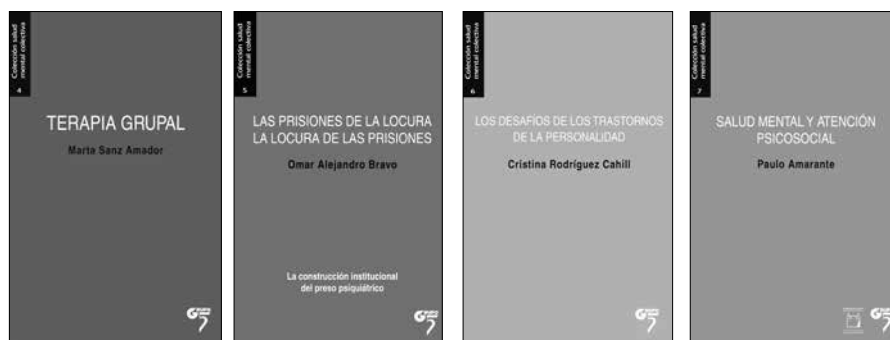
1. *Centro de Rehabilitación Psicosocial* (148 págs. • PVP 18€ • ISBN: 978-84-938527-5-7)
2. *Centro de Día de Soporte Social* (156 págs. • PVP 18€ • ISBN: 978-84-938527-7-1)
3. *Centro de Rehabilitación Laboral* (188 págs. • PVP 18€ • ISBN: 978-84-938527-6-4)
4. *Mini Residencia* (176 págs. • PVP 18€ • ISBN: 978-84-938527-8-8)

Las guías de procesos y buenas prácticas en rehabilitación psicosocial trazan, con un enfoque muy práctico y visual, un mapa claro del trabajo diario que un equipo multidisciplinar (educadores, psicólogos, terapeutas, trabajadores sociales, técnicos de inserción laboral...) realizan en los centros de atención de la Red Pública de Atención Social a personas con enfermedad mental grave y duradera. Una herramienta que permitirá a los profesionales de la rehabilitación psicosocial entender cómo funcionan y cómo se desarrollan los procesos de trabajo y la coordinación entre los diferentes profesionales. En la elaboración de estas guías usuarios reales de cada recurso, organizados en torno a grupos de discusión, analizaron detalladamente cada una de las fases y procesos de su itinerario de rehabilitación, aportando el punto de vista del usuario que recibe la atención.

PUNTOS CLAVE

- Herramienta para el trabajo diario de los profesionales.
- Descripción detallada y práctica de las fases y procesos de todo el itinerario de rehabilitación.
- Una guía práctica y visual. Escrita por profesionales para profesionales.
- Incluye el punto de vista de los usuarios sobre cada fase y proceso.

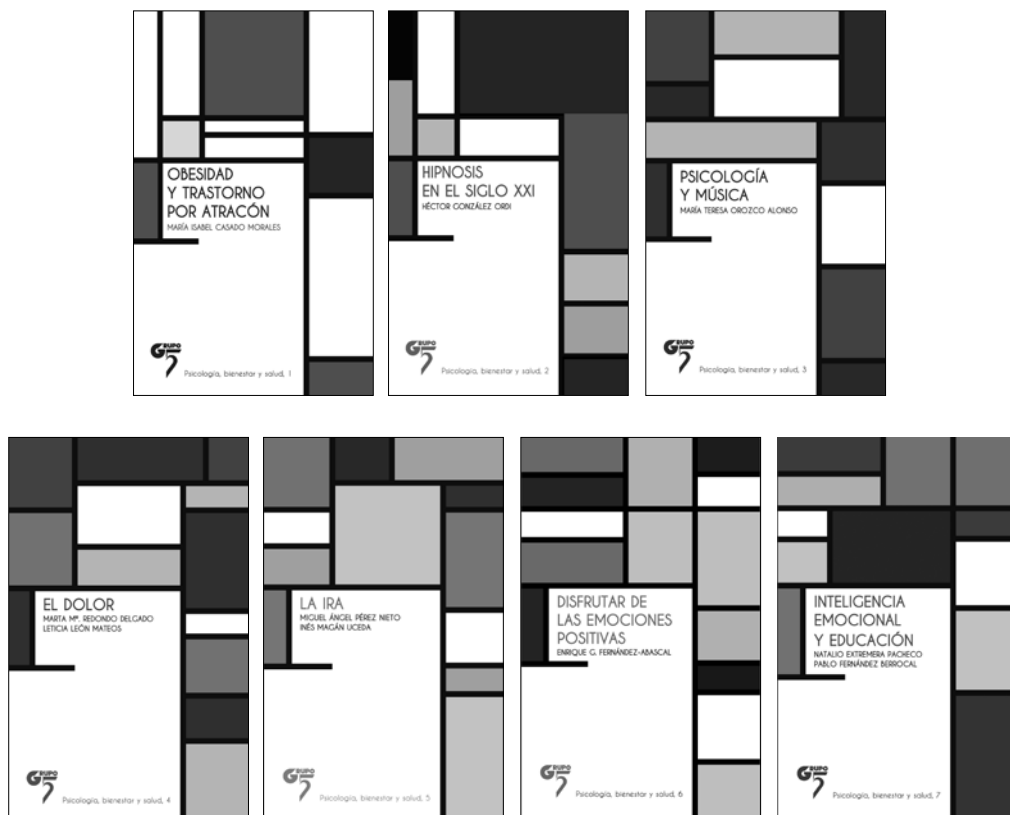
Libros de Editorial Grupo 5 sobre salud mental *editorial.grupo5.net*



Es aquí, en esta encrucijada en la que nos instala con urgencia el debate sobre el tipo de sanidad del futuro, donde surge la iniciativa de esta colección. Hacer frente al reto que supone mantener, en estos tiempos pragmáticos y sin valores, un modelo comunitario que haga posible una atención integral, equitativa y eficiente significa una opción política y una opción ciudadana, pero también una responsabilidad de los profesionales de la salud mental. Significa la imperiosa necesidad de adecuar nuestras técnicas, nuestros programas, a una realidad vertiginosamente cambiante. La viabilidad de un modelo público, colectivo, sostenible, implica hacerlo creíble a la población para que lo incluya entre sus prioridades reivindicativas; pero para ello tenemos que avanzar en nuestros programas, en la clínica, en el conocimiento. Tenemos que romper la brecha entre acción y conocimiento para, desde la propia práctica, construir una nueva clínica y una nueva psicopatología hecha desde el cuidado y el respeto a la autonomía de las personas con problemas de salud mental. Los textos de esta colección quieren contribuir a esta tarea.

Manuel Desviat
Director de la colección Salud mental colectiva

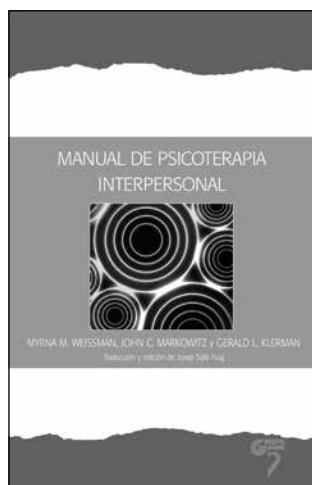
Libros de Editorial Grupo 5 sobre salud mental
editorial.grupo5.net



La colección *Psicología, bienestar y salud* surge con el propósito de abordar un conjunto de temas de interés desde una perspectiva divulgativa, en la que se conjuguen la actualización y rigor científico con una presentación de contenidos clara, atractiva y de fácil lectura. Los títulos que integran la colección van dirigidos tanto al gran público, potencialmente interesado en los diversos temas tratados, como a estudiantes y profesionales de los distintos campos en que estos tópicos tienen especial relevancia.

Juan José Miguel Tobal
Catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid
Director de la colección *Psicología, bienestar y salud*

Libros de Editorial Grupo 5 sobre salud mental
editorial.grupo5.net



Serie dirigida por Mariano Hernández Monsalve

Libros de Editorial Grupo 5 sobre salud mental
editorial.grupo5.net



**DESARROLLO PROFESIONAL E INSERCIÓN LABORAL
EN PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL**

Procesos para la recuperación y promoción
de la autonomía personal

Óscar Sánchez Rodríguez (coord.)

684 págs. • PVP 35,95 €
ISBN: 978-84-938948-0-1



**REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL DE PERSONAS CON
ENFERMEDAD MENTAL CRÓNICA**

500 págs. • PVP 28,95 €
ISBN: 978-84-938948-3-2



ARTE, INTERVENCIÓN Y ACCIÓN SOCIAL
la creatividad transformadora

M. Ángeles Carnacea Cruz – Ana e. Lozano Cámara (coords.)

500 págs. • PVP 27,95 €
ISBN: 978-84-937730-2-1

Organiza:



Unión Madrileña de Asociaciones de Personas pro Salud Mental (UMASAM)
Poeta Esteban de Villegas, 12 Bajo
28014 Madrid
info@umasam.org /// tel.: 915130243
www.umasam.org

Colabora:



Grupo 5
Olimpiada, 2
28040, Madrid
www.grupo5.net
www.editorial.grupo5.net

El jardinero del manicomio, Joaquín Garrigues Areilza
Púrpura amarga, María Martín Hiniesto
Si yo cambio, todo cambia, May González Marqués
Ficticia realidad, Raquel Corrales Ucar
Noche oscura de soledad, Iluminada Santos de la Fuente
Experiencias a medio camino, Carmen Najarro Gutiérrez
Cris, Ángel Flores Muñoz
Eso, Carmen Pasca Álvarez
Psicotécnico, Antonio Mora López de Sebastián
Un día cualquiera, José Manuel Carrascosa Bernáldez
Abriéndome a una nueva realidad, María de los Ángeles Fernández
Abrir una sonrisa, Noel González Díaz
Carta a un amigo escrita desde el corazón, Santos Herrero
Cuando alguien cree en ti, Lorena Caballero Ortega
Diario de un diagnóstico psiquiátrico, Nuria Sánchez Gómez
El estigma en las enfermedades mentales, Begoña Solís Barrado
El drama de los refugiados, María Amada Castañeda Peñalba
Enturbias mis pensamientos, José Manuel Auñón Henares
Las cosas que me pasan, Antonio Sanz Villanueva
Las gafas blancas, David Sánchez Díaz
Lo que va de ayer a hoy, Pedro González Ruiz
Mi otro yo, Ángel Fernández Carbajosa
Ponte en mi lugar, José Javier Oñate Martínez
¿Qué es la normalidad?, Mercedes Gómez Varadé
Recuerdos, Roberto Guillén Alonso
La voz del diablo, Ricardo García Ruida
Si supieras, compañera, Pilar Eugenia Sanz Correcher
Una mente bucólica y pastoril, Paloma Gómez Lahoz
Una manera diferente de vivir: así somos nosotros, Grupo Vivir Sin Red
Volar, Valentín Laviña Carrera
Cristina, Pablo Adalid Moll
La rueda del destino, Concha Mora Olmedo
Desarrollo integral de la persona, José Ignacio Alcorta Egurrola
Pocala, Cristina Rodríguez Canto
Basta ya, Isabel de Estal González
Buena gente, José de la Peña Arias
Enfermo mental, Mariano Flordelís Morales
Tal vez si te lo escribo..., Elia Suarez López
Psicoestigma, Javier Pérez Merino
Los milagros de la esperanza, Ana Morán

