

Experiencia clínica de Oscar

Supongamos que me llamo Oscar. Escribo esta historia por si sirve a alguien que necesite ayuda, empatía, o alguna forma de aceptación, para que sepa que es posible sufrir esta enfermedad, que no es nada malo, y que no impide tener una vida satisfactoria.

Llevo un poco más de dos años en tratamiento, desde que me diagnosticaron un primer episodio psicótico. Al principio me ingresaron en el hospital a la fuerza debido a mi negativa y a lo mal que me encontraba. Intentaré contar como llegué hasta ahí para que si veis síntomas parecidos no dudéis en hablar con el médico. Después me remitieron al centro de salud mental de mi zona y ahí he seguido controlado, disminuyendo las dosis de fármacos cuando es apropiado, y comentando con psicólogos, enfermeros y psiquiatras mis miedos e inquietudes sobre la enfermedad para conseguir sobrellevarlos mejor.

Empezaré por el principio. Yo, como todo el mundo, quizás más o menos (es muy difícil de medir), tenía supersticiones extrañas de esas que a veces te dan confianza y otras te dejan vacío, razonamientos ilógicos de esos que sólo se sostienen con la imaginación; en fin, pensamientos mágicos. También tenía cierto tipo de idea persecutorias como: creo que ese ha dicho algo de mí, o, me están mirando demasiado, etc. Todo esto a niveles normales, definiendo la normalidad, como algo que puedes comentar a tus amigos o familiares, y obtener una réplica igual. A todos nos pasa y, es más, puede ser verdad que en ese momento estuvieran hablando de ti, y puede ser bueno dejar a la imaginación hacer o a los cimientos de la fe, siempre que no nos secuestren.

El problema es si llegó después del uso continuado y abusivo de sustancias tóxicas, en mi caso el cannabis. También utilicé otras pero su uso fue minúsculo. Empecé a fumar con 16 años, muy poco, la verdad, y así hasta los 21. Ese año fumé mucho, y estaba mal. En mi casa pensaban que tenía depresión, y podía ser, pero había algo más. Me pasaban cosas extrañas. Oía ruidos en el piso superior que nadie en mi piso oía y tenía la tendencia a envenenar mis mejores relaciones. Por ejemplo, pensé que estaba enamorado de uno de mis amigos. Teníamos un nivel de amistad muy alto y creía que eso era porque me atraía. Sabía que no era cierto, pero aun así, no podía dejar de pensarlo. También tuve un par de ideas sin cimientos sobre una chica con la que empecé a quedar. Pensaba que era travesti y que era puta. Todo eso me hacía estar mal con la chica y mal conmigo. Pero bueno, esto sólo fue el principio. Quizás si en aquel momento hubiese dejado de fumar no habría pasado más, pero no fue así. Sin embargo, lo intenté. Estuve fumando durante dos o tres años bastante poco, y sí que cuando fumaba tenía pensamientos extraños. Por ejemplo, al final de esta última época, recuerdo que estando con una chica, de repente vi la imagen de un chico que me perseguía y que debía de querer algo conmigo (esto era de verdad, le debía gustar). Fue un momento confuso. Me persiguió durante unas horas la imagen y acabé dejando a la chica para no volver a verla. Empecé a pensar que si estaba con la chica y de repente se me aparecía la imagen de ese chico era porque realmente lo que quería era estar con él. Eso me hacía sentirme mal porque la chica me gustaba y el chico no, pero como antes, no me lo podía quitar de la cabeza. A partir de ahí, en vez de fumar menos, fume más, y estuve dos años a pulmón libre. Fue en la época en la que más fumé y en la que peor lo pasé. Me encerraba en el piso. No iba a clase y

me relacionaba poco. Lo único que me relacionaba era con gente que venía a casa para beber y fumar y luego dar una vuelta. Por entonces, también empecé a beber bastante y a comer mal. Me metía en mi habitación con alcohol y cannabis y ponía música, y era como si hablase con la gente que estuviese fuera, ya en el salón o en la calle, como si con las canciones y las frases que estudiadamente cantaba les dijera algo, y lo peor, es que pensaba que me entendían y que me contestaban con un gesto o con un carraspeo. Recuerdo que tenía un pensamiento iterativo y dicotómico que se basaba en números y colores. Si algo amarillo pasaba y a mí me parecía significativo, quería decir que yo era un actor de teatro bisexual, y si era algo rojo era un psicólogo gay. También me pasaba con los números dos y tres, respectivamente. Hacía cálculos y si quedaba uno de los dos, pues ya tenía descripción. También tenía otros números que significaban otras cosas, como el seis, que era el diablo, o el siete, que era Jesucristo. En una ocasión empecé a fumar cigarros seguidos hasta que llegué al quinto. Entonces me entró una confusión y comencé a creer que allí se encontraba mi destino. Me fumé el sexto y pensé que era el diablo. Me fume el séptimo y creía que era Jesucristo. Me fume el octavo y quise olvidarlo todo, pero enseguida vino a mí una sudadera roja con un águila que me devolvió a mi estatus de psicólogo gay. Ya que hablamos de psicólogos me gustaría decir una cosa que me ha pasado en mi evolución y en mi relación con ellos. Yo siempre he pensado que estaría bien citarse con un psicólogo, comentarle tus formas de actuar y que te ayudara un poco, algo así como lo que hace un profesor, pero contigo. Sin embargo, cuando estaba mal yo no creía que necesitara uno. Pensaba que yo sólo podía entenderme y ayudarme y, francamente, eso no lo puede hacer ni un psicólogo consigo mismo. Digo esto porque a mí me tuvieron que meter a la fuerza, y tuve la suerte de que lo hicieron, porque si no, ahora mismo no sabría como estaría. Por eso pienso que no es bueno tenerles rechazo, y pensar que no te pasa nada, porque cuando lo piensas, muchas veces sí que te pasa algo, y ellos te pueden ayudar.

Tengo más historias para contar de esta última época, la verdad que unas cuantas, y sí que me gustaría contarlas, porque esto no suele ser un tema de sobremesa, pero tampoco me quiero exceder. Esto es algo para que reconozcáis síntomas, toméis conciencia y busquéis una solución, y también es algo para ver cómo va a ser vuestra vida una vez tratados, y no quiero dejarme esa en el olvido porque es la más esperanzadora. Contaré la de una vez que fui a la facultad y estuve fumando con unos chavales que conocía sólo de eso, no mucho más. Ellos se fueron y yo me quedé solo en un rincón. Había piedrecillas en el suelo, y con un palo debían de haber dibujado algo que a mí se me parecía a una "s". Empecé a pensar que lo habían puesto allí por mí, porque sabían que la mayoría de las chicas que me gustaban tenían un nombre que empezaba por "s" y que me habían dejado allí sólo, para que de una vez por todas, hiciera algo, y fuera a por la chica que quisiera de la facultad, porque yo (me creía el rey león, mucho daño hizo Disney), por acontecimientos pasados y, como rey león reconocido, tenía ese derecho. En mi patetismo, me fui a casa sintiendo pérdida de nuevo y, en el camino, fue todo muy confuso y esclarecedor. Sentía que todo el mundo me miraba, me parece recordar, y lo que sí recuerdo mejor es que me pareció ver a un antiguo entrenador mio que me hizo la vida bastante imposible y me limitó mucho. Recuerdo que él estaba sentado y cabizbajo y yo lo achaqué a que seguramente estaba pensando en lo que había hecho y también noté que todo el mundo se daba cuenta. Era como si en ese momento todo girara a mí alrededor. Seguí el camino y me encontré un cristo crucificado. Era yo. Al llegar a casa bajé las persianas (eran las

dos de la tarde), y estuve tiritando bastante tiempo. Era la segunda reacción física. La primera la había tenido después de ver la “s” en el suelo cuando hice más fuerte y rápida mi respiración y me salía como un gruñido que se quería parecer al de un león. Tuve más reacciones físicas, pero en otras historias. Algunas fueron peores, pero bueno. Sin reacciones físicas tuve también más historias y que no fueron tan llamativas, pero todas, como estas, espero demostrativas de lo que puede causar la enfermedad.

En fin, que lo importante es que si os veis mal, u os ven mal, vayáis al médico aunque sólo sea para preguntar.

También creo que es importante ser consciente de lo que uno ha pasado y poner un poco de tu parte para estar mejor. Yo, por ejemplo, he dejado de fumar cannabis y bebo con moderación y en contadas ocasiones. También intento combatir el estrés. Además, mi actitud en la consulta es distinta.

Mi vida ahora, y desde que comencé el tratamiento, es distinta. Retomé, cuando me vi con fuerza, mis estudios, que ahora llevo mejor. No veía motivaciones en la carrera que estaba haciendo, no me gustaba mucho y, por ende, no estudiaba, suspendía y me gustaba menos, y veía el final muy lejos e inservible. Ahora, después de pensar mucho y consultar con allegados y los propios psicólogos, psiquiatras y enfermeros, veo una salida posible, un futuro profesional más cierto y cerca de mis gustos e inquietudes. Retomé mis hobbies, los cuales ahora disfruto más. Antes, eran algo que siempre iba rodeado de costumbres perniciosas, eran como una disculpa para no hacer lo que no quería y para hacer lo que no debía. Por ejemplo, si me ponía a patinar, me hacia un canuto y llevaba cerveza, y claro, menos patinar cualquier cosa. No practicaba bien, no mejoraba y no lo disfrutaba igual. En cuanto a los amigos, algunos se quedaron atrás, ni ellos ni yo mostramos interés en seguir adelante con la amistad. Esta estaba muy adulterada, muy contaminada con prácticas, por parte de ambos, lejanas a cualquier cosa que hagan los amigos. Otros demostraron no serlo. Después de confiar en ellos, incluso contándoles lo que me había pasado, hicieron gala de todo su ser y pasaron de mí bastante, después de haber vivido mucho juntos y de haber hecho mucho por ellos. Pero bueno, hay gente con poca empatía y bastante egoísta, y que además no están preparados para sobrellevar estos lances, y como he dicho, tampoco lo intentan. Sin embargo otros sí, y la relación se ha vuelto más intensa después de la enfermedad, y notas algo especial, que te une con ellos y que probablemente pocas cosas podrán romper. También conoces a gente nueva. El hecho de que haya gente que te desilusione, provoca que, con ahínco y con cautela, busques a posibles nuevos amigos. Nuevos “amarillos” como dice Albert Espinosa. Estos nuevos elementos del conjunto sorprenden y alimentan. Aconsejaría buscarlos en lugares comunes, en sitios donde haya un gusto compartido, o algo semejante. Con la familia ahora va todo infinitamente mejor. Antes con mi padre casi no hablaba. Ahora intento aprender cosas que él sabe, como el bricolaje o la mecánica, y también, de vez en cuando, le escucho y le aconsejo sobre sinsabores que le quedan después de una discusión o algo semejante. Con mi madre igual. Antes discutía mucho, la faltaba al respeto, y la chantajeaba. Ahora hablamos de muchas cosas y tenemos una relación muy buena de respeto y admiración. Con mis hermanos también ha ido todo mucho mejor. Antes era la nota discordante, el que siempre tenía que estar preocupando a todos, y ahora soy como un enlace entre todos. Yo creo que me quieren hacer estar activo.

La enfermedad, aunque parezca mentira, me ha hecho tener las cosas más claras, en cuanto a mí, y ahora tengo objetivos que o no encontraba o había perdido, y por tanto, cosas por las que luchar. Estamos muy estigmatizados, pero nadie sabe lo mucho que nos parecemos a ellos. Se sorprenderían seguramente si les dijeran que mucha gente ha pasado por esto. Sólo digo que veais esto como una oportunidad para ser mejores