

Sentimientos a flor de piel

ASAPME

Asociación Aragonesa Pro Salud Mental

Las informaciones y opiniones contenidas en este libro han sido expresadas, de forma voluntaria, por sus participantes.

©Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME) 2017

Edición

Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME)

Texto principal y coordinación de contenidos

Ana Esteban

Testimonios

Ana, Antonio, José María, Mercedes, Natalia, Pedro, Zulay y Román

Diseño y fotografía de portada

Óscar Ortega e Hilda Vásquez-Caicedo

Colaboraciones especiales

Lola Sobrino, Raúl Blasco, Elena Cogollor, Carolina Frago, Beatriz Jurado, Reyes López, Ana López Trencó, Óscar Ortega, Lola Salvador, María Pilar Torres, Hilda Vásquez-Caicedo, los participantes del blog “La Cafetera Es-trés” y del Taller de Terapias Creativas de ASAPME.

Impresión

Mas3 Servicios de Impresión y Comunicación

Depósito Legal

Z 1727-2017

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

ÍNDICE

Sentimientos a flor de piel	6
Un tsunami emocional	10
Familia	13
Amistad	27
Amor.....	41
Pertenencia al grupo.....	59
Tristeza.....	71
Soledad	85
Solidaridad.....	99
Futuro.....	111

SENTIMIENTOS A FLOR DE PIEL

Las tragedias marcan etapas en la vida y, en ocasiones, sirven para rehacer destinos y encontrar nuevos caminos que permiten curar grandes heridas.

Es lo que me ocurrió cuando murió mi esposo y perdí mi trabajo. La necesidad de sacar adelante a

mi hija, la voluntad de superación, el apoyo de mi familia y el azar, me condujeron a dirigir la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME).

En el momento en que me eligieron para trabajar en esta asociación, y decidí hacerlo, sabía que habría una implicación personal que me llevaría a reencontrar la ilusión por vivir, la pasión por la defensa de los derechos de personas que se ocultan detrás de un diagnóstico y por las que merece la pena luchar para que se descubra su humanidad intrínseca, esa que la sociedad no reconoce.

Este reto constituyó parte de mi recuperación, porque volví a encontrar un sentido a mi vida. El sentido de orientar mi esfuerzo hacia personas que sufrían una enfermedad mental, así como a sus familias; y sin embargo, lo mejor estaba por venir, ya que al proyecto se han ido sumando compañeros y compañeras de viaje, que, como profesionales o como voluntarios, han conseguido que hoy atendamos a más de 800 personas afectadas y a otras tantas familias.

“Sentimientos a flor de piel” es un libro muy especial que se ha editado tras haber desarrollado un taller vivencial que ha transcurrido entre febrero y junio de 2017. Un grupo reducido de personas con problemas de salud mental han reflexionado junto a la periodista Ana Esteban sobre la forma de entender su mundo interior, la visión que tienen sobre emociones que todo ser humano experimenta y el cumplimiento de sus sueños.

La magia que se producía en cada sesión, convertía cada encuentro en un espacio de apertura de sus corazones, en los que podían expresar con libertad su punto de vista sobre temas cotidianos y comunes, o compartían historias personales, situaciones en las que la enfermedad mental ha influido de una u otra forma, perfilando unas vidas tan reales como únicas.

Este libro, que es la expresión de esa humanidad de quien padece una enfermedad mental, tiene un significado sublime. Hablo de personas que se han desnudado emocionalmente, que nos transmiten sus sentimientos, nos acercan a la verdadera esencia de todo un colectivo que tiene los mismos deseos, necesidades y expectativas que todos los demás. Unos lo han hecho mediante la escritura y otros mediante el dibujo, sea cual sea su medio de expresión, han quedado recogidas en el libro sus capacidades, sus vivencias y sus ilusiones.

Escribir este prólogo es un acto de gratitud.

Principalmente, mi agradecimiento es hacia las personas en cuya vida se ha cruzado la esquizofrenia, el trastorno bipolar, de personalidad, la depresión, o cualquier otra enfermedad mental. Personas que forman parte de ASAPME y con las que, conjuntamente, seguimos luchando por hacer un mundo más justo, solidario e inclusivo. Ana, Antonio, José María, Merce-

des, Natalia, Pedro, Román y Zulay. Y también mi agradecimiento hacia sus familias y amigos, que, como a mí, tanto apoyo proporcionan en el cuidado y atención para afrontar la enfermedad.

También contiene los sentimientos de personas que trabajan en ASAPME y que nos cuentan cómo este maravilloso ejercicio de la profesión nos enriquece día a día. Gente comprometida, solidaria y que aporta calidez a los tratamientos imprescindibles en la recuperación de los afectados.

ASAPME es equipo, es participación, es cocreación, pero sobre todo es pasión por las personas, en definitiva, es amor. Con todos ellos y ellas siento la complicidad de quienes creen en los valores esenciales del movimiento asociativo para impulsar la igualdad de derechos de la ciudadanía. Hilda, M^a Dolores, Lola, Raúl, Carol, Bea, Reyes, Pili, se han mojado en este libro, y nos han mostrado un rincón de sus sentimientos íntimos. Ellas, que diariamente escuchan a los demás, nos relatan sus emociones. Trabajar en Salud Mental enriquece, transforma, porque las historias de lucha contra la enfermedad y de superación que nos cuentan nos conmueven y nos animan a seguir buscando nuevas fórmulas y programas que les faciliten la recuperación, la inclusión social y el desarrollo de sus proyectos de vida.

¿Y qué puedo decir de mi gratitud a esas personas que son como ángeles? Personas que aparecen, y reaparecen en tu vida, siendo mensajeras de no-

ticias que contribuyen a neutralizar los prejuicios, los mitos y las creencias equivocadas sobre quienes portan la etiqueta de locos o discapacitados.

Este ángel, llamado Ana Esteban, ha sido el impulsor de este maravilloso proyecto. Ana, esa persona discreta, prudente, sabia, que sabe contar historias que emocionan, que llega a lo más profundo de nuestra esencia, porque sabe como desentrañar aquello que nos da miedo contar, pero que es necesario evidenciar, porque lo oculto produce rechazo e incomprensión.

Este es un libro que brota de un grupo de valientes y generosas personas, que acompañadas de nuestro ángel, han sabido plasmar sus sueños, sus ilusiones y sus pasiones.

No me olvido de agradecer a la Junta Directiva de ASAPME su confianza en este proyecto, así como a Janssen, y a sus profesionales como Ramón, Alejandro y Roberto, quienes nos han ayudado a divulgarlo y a construir un modelo de intervención en salud mental basado en la efectividad y la afectividad. Su inspiración y creatividad nos ayudan a la hora de diseñar nuevas fórmulas para la erradicación del estigma.

Este es, en definitiva, un libro de luz. Su lectura contribuye a iluminar el camino que todavía tenemos por delante.

Hagámoslo juntos.

Ana López Trencó
Gerente ASAPME

UN TSUNAMI EMOCIONAL

Nuestra vida está hecha de recuerdos, pensamientos, sensaciones, instantes pasados que condicionan nuestro presente y nuestro futuro. Una sola frase puede desencadenar un 'tsunami' emocional que cambia tu vida de arriba abajo. Eso me

pasó a mí la primera vez que me encontré con uno de los protagonistas de este libro. Una persona con enfermedad mental que me dijo, mirándome fijamente a los ojos, que la diferencia entre su estado anímico y el mío, entre su estabilidad emocional y la mía, entre su hipotética locura y mi hipotética cordura solo dependía de “una dosis adecuada de medicamentos y el apoyo de las personas que nos rodean”.

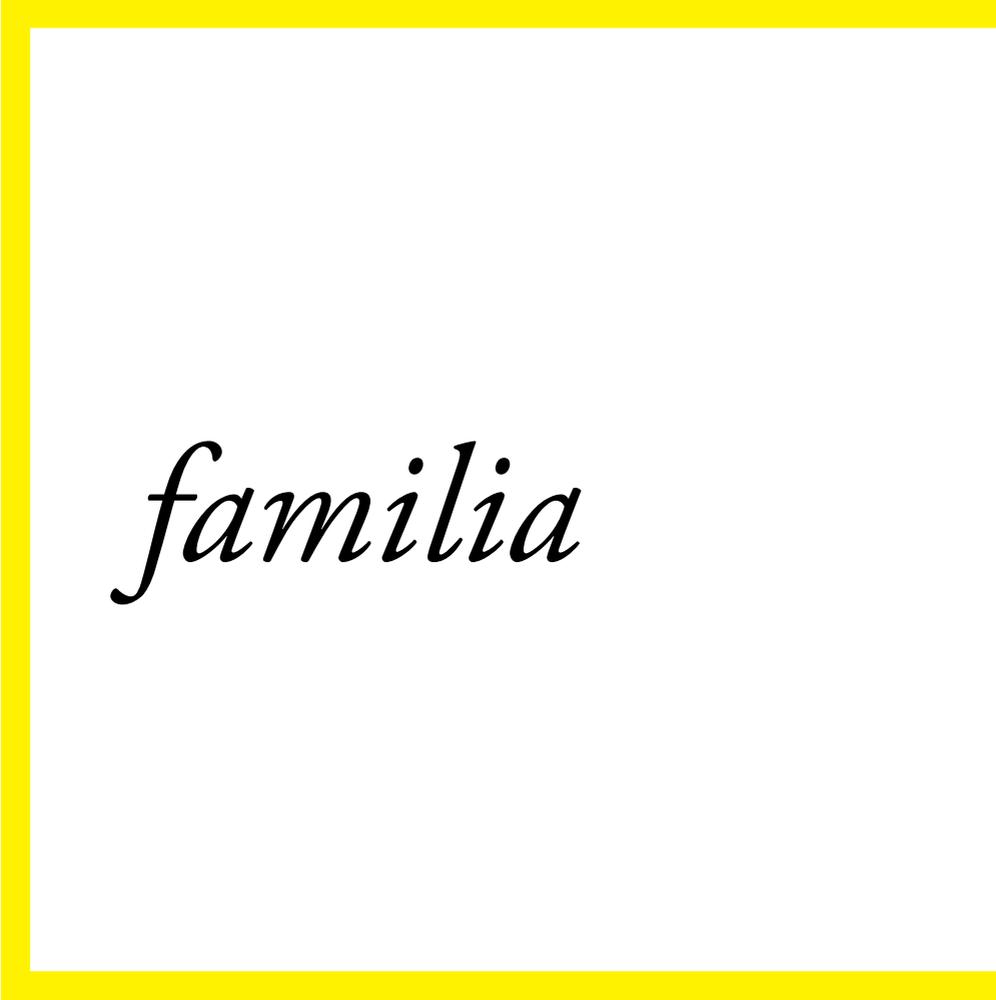
Fue un encuentro fortuito, motivado por un tema profesional, pero la conversación que mantuve con él fue el germen de este libro, impulsado y guiado por la dirección de ASAPME. Hasta ese momento, mi idea de la enfermedad mental no coincidía para nada con lo que ahora pienso: que es una enfermedad que nos puede afectar a todos en un momento u otro de nuestra vida.

Y eso es lo que queremos reflejar en este volumen. Más de un centenar de páginas en las que un grupo de personas con enfermedad mental recurre a sus experiencias de vida para hablar de sentimientos universales y contar qué han supuesto y qué suponen para ellos temas tan importantes como el amor, la amistad, la solidaridad, la familia, el miedo, la solidaridad, o la pertenencia a un grupo.

Personas con enfermedad mental que han desnudado su alma para hacernos partícipes de sus emociones y, lo que es más importante, se han esforzado, durante casi ocho meses, para ayudarnos a entender, a través de estos escritos, que la enfermedad mental es una circunstancia que forma parte de su vida y que, contrariamente a lo que muchos hemos pensado en algún momento, no anula el resto de sus capacidades.

El trastorno mental responde muy pocas veces a modelos simples y las causas de las enfermedades mentales son probablemente múltiples, y en algunos casos son desconocidas. Por eso es tan importante dejar de un lado el estigma social que siempre ha rodeado al colectivo de personas con enfermedad mental y empezar a verlas como lo que son, hombres y mujeres con muchos valores y muchas capacidades. Personas que, con este trabajo, quieren verbalizar en voz alta lo importante que es para ellos “ser y sentirse parte del mundo en el que viven”.

Ana Esteban

A thick yellow L-shaped border is positioned on the left and bottom edges of the page, framing the text.

familia

FAMILIA

Si tuviera que hacer un resumen de mi vida familiar hasta ahora, diría que siempre fui muy querido por mis abuelos, pero que mis padres no me transmitieron los valores que yo hubiera necesitado y que he

tenido que aprender después. Echo de menos no haber tenido en mi infancia unos padres como los actuales, que se preocupan por las necesidades afectivas de sus hijos. Quizás, en mi época, eso no fuera lo normal y ellos se preocuparon mucho por proporcionarme las necesidades materiales, descuidando los afectos.

Tal vez por eso, cuando a los 30 años me diagnosticaron esquizofrenia, ni mi mujer ni yo recibimos apoyo por su parte. Esto pudo ser por desinformación o por vergüenza. Posteriormente, tras mi divorcio, me fui a vivir con ellos y es entonces cuando mi padre me hizo saber que era mi mujer la persona que tenía que haberse ocupado de mí. Una idea de la familia que no comparto en absoluto con él.

La vuelta a mi hogar primigenio no fue fácil. Indirectamente, mis padres me culpabilizaban de la disolución de mi matrimonio y, por supuesto, no me podían ver deprimido. En ningún momento me apoyaron ni se informaron sobre mi diagnóstico y cuando lo hicieron fue porque no les quedó más remedio, ya que por indicación médica les instaron a hacer todo lo posible para conseguir mi ingreso involuntario.

En aquella época yo no tenía psiquiatra ni tomaba ningún tipo de medicación. Así que la decisión que tomaron mis padres fue la mejor que pudieron adoptar, porque ese ingreso me salvó la vida y esto es algo por lo que les estaré eternamente agradecido.

Por mi particular naturaleza, siempre intento sacar algo positivo de las situaciones que vivo y, en el caso de mi familia, quiero pensar que el hecho de que mis padres fueran excesivamente duros conmigo hizo que aprendiera desde muy pequeño a no depender de nadie. En ese momento tan complicado de mi vida necesitaba cariño y alguien que dirigiera mis pasos pero, al no satisfacer mis demandas, lo que conseguí fue hacerme más independiente a medida que me iba recuperando.

Y, sobre todo, lo que verdaderamente aprendí es que la seguridad, protección y consuelo son cosas que tengo que encontrar en mí y no en una tercera persona, como puede ser un miembro de tu familia o la propia pareja. Toda dependencia hacia los demás es negativa.

Ahora mi situación es otra. Hace unos años, mis padres se divorciaron y, en ese momento, me alegré porque mi madre, por fin, iba a preocuparse por ella. Hoy en día, vivo feliz con su compañía y no tengo relación alguna con mi padre, quien se alejó de mí. Pero soy consciente de que si me necesita, en un futuro, le ayudaré porque soy su hijo y no le guardo ningún rencor.

En el caso de mi hermana pequeña, tengo una relación muy buena con ella. Ha tenido una hija y ha cambiado su forma de ver las relaciones familiares, lo que ha hecho que se vuelva más familiar. Vivimos en ciudades distintas, pero nos vemos mucho y yo viajo para estar con ellos con la motivación de que mi sobrina tenga contacto conmigo y me recuerde en sus primeros años.

De todas las cosas que me han ocurrido en mi vida, solo me arrepiento de no haber tenido hijos. Hablando con amigos míos que tienen descendencia, siempre les comento lo difícil que tiene que ser educarles y transmitirles lo correcto para su desarrollo emocional. Pero ellos siempre me contestan lo mismo: que no es tan complicado en la práctica y que en la vida diaria nunca se cuestionan si lo que hacen con sus hijos está bien o mal.

En teoría pienso que no sería un buen padre. Creo que estaría muy encima de mi hijo, sobreprotegiéndole, preocupándome en todo momento de transmitirle unos valores correctos y preparándome para enseñarle a desarrollar su inteligencia emocional, con el fin de que así gestionara correctamente sus emociones. En definitiva, haría algo que conmigo nunca hicieron mis padres, intentar dotar a mi hijo de una base psicológica fuerte y de actitudes flexibles que le permitieran adaptarse a los infortunios de la vida.

Antonio

EL PILAR QUE NOS SUSTENTA

Desde Zaragoza a Nueva York, pasando por El Cairo o Milán, la familia constituye la base de la sociedad. Es el pilar que nos sustenta, pero también la columna que puede fallar y hacer que la estabilidad emocional y afectiva de sus miembros salte por los aires. Los integrantes de este taller tienen muy claro que su papel puede condicionar nuestras emociones y sentimientos hasta extremos insospechados, y eso es algo que ya decía Goethe cuando afirmaba que “la familia es tabla de salvación o sima de perdición”.

En el caso de las personas con enfermedad mental, la familia juega un papel clave en la evolución positiva o negativa de la enfermedad, ya que el proceso rehabilitador al que se someten varía notablemente dependiendo del apoyo y comprensión de sus allegados y familiares.

“Cuando te ocurre un episodio como el que me sucedió a mí, es necesario que la familia empatice contigo, que te ayude, que te apoye cuando tu capacidad de raciocinio está mermada. Son ellos quienes tienen que dirigirte y tomar deci-

siones que tú en ese momento no puedes tomar. Son ellos quienes tienen que velar por tu tratamiento y hacerlo siempre con cariño, apoyo y comprensión. Con estos ingredientes y de la mano de buenos profesionales, tu recuperación será mucho más efectiva y rápida. Al menos así fue en mi caso”. Antonio, el protagonista del relato con el que arranca este capítulo, tiene muy claro el importante papel que la familia juega en estos casos de enfermedad mental. Y lo sabe porque a los 30 años, cuando le diagnosticaron esquizofrenia, sus padres no supieron entender el significado de esta enfermedad y no lo hicieron porque Antonio está convencido de que ellos nunca fueron excesivamente familiares, de ahí que, en una situación tan extrema como esta, no supieran reaccionar.

El miedo a lo desconocido. Este es el principal escollo al que se enfrentan los familiares de estos pacientes. Las seis personas que dialogan en torno a esta mesa, aseguran, totalmente convencidos, que la convivencia diaria con un familiar

EL VALOR DE LA FAMILIA

Participante del blog de los usuarios de ASAPME, “La Cafetera Estrés”

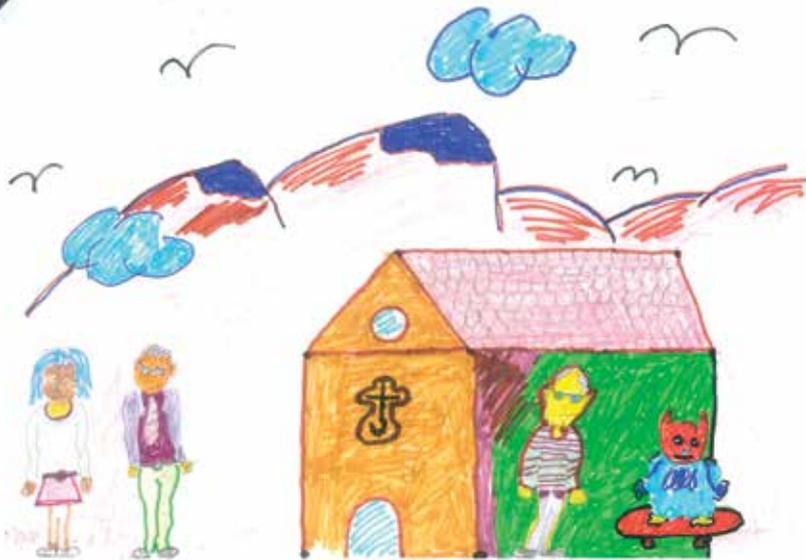
FERNANDO PÉREZ

Si no fuera por ellos, no podríamos alimentarnos y tener las condiciones adecuadas para crecer. En los primeros años, ellos nos ayudan a dar los primeros pasos y aprendemos a hablar su idioma para poder comunicarnos. Dependemos de ellos para aprender muchas cosas. Nos llevan al colegio y allí aprendemos a leer y escribir, y otros muchos conocimientos que nos servirán para entender el mundo. Los hermanos también son muy importantes. Con ellos tenemos un vínculo especial y su apoyo es fundamental en los momentos difíciles (esos que todos tenemos alguna vez), para poder salir de esa situación y continuar con nuestra experiencia de la vida. Cuando llegamos a la edad adulta, es común tener una pareja y formar tu propia familia, y tener hijos que puedan continuar el camino y formar otras familias, de forma que el trayecto de la vida continúe. En resumen, todos formamos parte de una familia y lo ideal es que cuidemos las relaciones para que siempre podamos apoyarnos los unos a los otros.

que presenta un problema de salud mental conlleva una serie de cargas, tanto objetivas como subjetivas, que repercuten en el día a día a día de toda la unidad familiar, desde las relaciones de pareja, familiares y sociales, pasando por el desarrollo personal y el tiempo libre o la economía familiar.

En el caso de Ana, otra de las protagonistas de este libro, fue su padre quien no supo entender qué le ocurría, circunstancia que ella achaca a su carácter, que descubrió conforme fue creciendo. Afortunadamente, Ana sí que contó con pilares sobre los que apoyarse cuan-

do sufrió su primer episodio de esquizofrenia. “En mi casa tengo dos soles: una madre excepcional y una hermana-amiga. En los momentos más difíciles siempre han estado ahí. Recuerdo el primer día que tuve que ir a urgencias y me dieron una medicación súper tranquilizante que me dejó dormida desde mediodía y hasta las ocho de la tarde. Me desperté en casa y ahí estaba mi hermana. Era uno de los peores días de mi vida y a ella no se le ocurrió otra cosa que poner el cedé de Carlos Baute y la canción ‘Eres mi medicina’. Mientras escuchábamos la letra, las dos empezamos a bailar



en la habitación y esto hizo que un mal día se convirtiera en un recuerdo mágico, lleno de complicidad y, porque no, en un rato de felicidad. Y es que para mí la felicidad son esos momentos pequeños de música, lectura, cafés y comidas con la gente que quieres. No necesito más”, recuerda Ana.

Los hermanos de José María también han sido una pieza fundamental en su vida. Le han ayudado y también los ha ayudado él, algo que le hace sentirse útil y bien, sobre todo en los momentos más duros de su enfermedad. “Mis hermanos son buena gente, nos ayudamos y tenemos buen trato, pero nunca nos pedimos y nos dejamos dinero para no tener que enfadarnos al final. Uno de los episodios más amargos de mi existencia tuvo lugar el día que vi a mi hermano

drogándose en mi barrio. Él era un crío y yo me quería morir. En ese momento creo que actué correctamente al decirle que no le iba a ayudar, que tenía que ser él quien me pidiera ayuda si quería salir de ese pozo sin fondo que es la droga. Afortunadamente, se dio cuenta de la situación y un día me dijo que le echara una mano. En aquel momento yo dejé el trabajo que tenía y me fui con él a una casa de campo donde estuvo sin salir mes y medio. Yo le ayudaba a tener cubiertas sus necesidades más básicas y, al cabo de este tiempo, después de muchas tardes y noches de sufrimiento suyo y mío, logró salir de ese mundo. Yo estoy muy orgulloso de él y creo que él también está muy orgulloso de que yo esté saliendo del pozo de mi enfermedad”.

José María habla de un pozo

cuando se refiere a su enfermedad porque este es el sentimiento que tuvo la primera vez que sufrió un brote.

Un serio accidente laboral puso en jaque su salud mental y acabó con un ingreso hospitalario en la unidad de Psiquiatría, de donde se propuso salir nada más entrar, a las buenas o a las malas. Afortunadamente, el papel conciliador de su padre y su apoyo infinito hizo que José María fuera consciente de su situación y se dejara ayudar por un equipo de profesionales que desde entonces han velado por su estabilidad física y mental.

“Mi padre era la persona más buena del mundo y la que más me ayudó en ese momento de mi vida. Al principio yo lo traté fatal, no quería ni verle, ni que estuviera conmigo, pero ha sido el ser humano que más me ha ayudado en la vida. Cuando él murió, yo me encerré durante una década en mi habitación”, recuerda.

En esos momentos su único contacto con el mundo se lo proporcionaba su madre y sus hermanos que no cejaban en su empeño para que se tomara la medicación todos los días, sin dejarla. “A mí me daba mucha vergüenza que la gente supiera que era un enfermo mental, hasta que un día, mi mejor amigo me animó a venir a ASAPME y mi vida cambió”.

Al igual que le ocurrió a José María, hay muchas personas con enfermedad mental que tienen miedo o vergüenza de que la gente sepa su situación y es entonces cuando el apoyo de los familiares se vuelve imprescindible. Ellos son los primeros que tienen que intentar normalizar la situación y apoyarles en sus subidas y bajadas emocionales. Pero, muchas veces, ocurre lo contrario y la familia tiende a culpabilizar al propio enfermo de su situación, de su falta de empatía y confianza en sí mismo para salir a delante. Es entonces cuando la familia, sin quererlo, “se convierte en tu principal enemigo. Es en ese momento cuando surgen los conflictos más profundos, los reproches más dolorosos”, apunta José María.

“Cuando ves que la familia no te entiende ni te comprende, sientes mucha impotencia. En mi caso, tal vez no tuvieran ni la información ni los recursos necesarios para gestionar la situación en la que yo vivía. Por eso, en muchas ocasiones, les pudo asaltar el sentimiento de vergüenza. De ahí la necesidad de no estigmatizar a una persona cuando se le diagnostica su enfermedad mental”, matiza Antonio, quien asegura que el papel de los padres es “fundamental en el desarrollo presente y futuro de su descendencia”.

En lo que también están de acuerdo Antonio y sus compañeros



es en que el ser humano, sobre todo en la edad más infantil, necesita desarrollar “un apego hacia la persona que se encarga de cuidarlo. Es clave crear un nexo emocional perdurable que le proporcione seguridad cuando se encuentra mal. En mi caso, mi familia no fue muy afectiva ni cariñosa y yo tenía mucha inseguridad emocional de pequeño. Creo que no me sentía protegido y cualquier problema me bloqueaba. Mis padres hicieron que todas mis necesidades materiales estuvieran cubiertas, pero no tuve sensación de estar protegido”, matiza.

Protección, apego, cariño. Estas tres palabras se repiten como un mantra en las conversaciones de este grupo. Zulay tiene muy claro que la familia es el núcleo duro de la sociedad, el eje aglutinador y protector de todos sus miembros y

el trampolín que la vida nos pone para llegar a conseguir nuestras metas. Pero para ella, que perdió a sus padres muy pronto, esto es muy difícil de encontrar, y afirma que, casi todas las familias, unas más y otras menos, tienen sus puntos oscuros, “cuando no sus traumas”.

Por eso, con un pequeño hilo de voz, cuenta, sabedora por su propia experiencia, que hay familias desestructuradas, padres que tienen predilección por unos hijos en detrimento de otros, aunque intenten disimularlo, y también familias que tienen hijos porque creen que serán más felices con ellos. “Hay que desmitificar la visión idílica de las familias, un concepto que se desvanece al hablar de esos grupos que han sido creados al calor de los intereses o convencionalismos. Hombres y mujeres que se casan o viven juntos por

¡SILENCIO! ¡SE RUEDA!

Responsable de Calidad y coordinadora de Formación y Empleo en ASAPME.

CAROLINA FRAGO

Pensando sobre qué hablar, he valorado el concepto antropológico de la familia, el concepto religioso de la familia, los diferentes modelos de familia, la familia en la que crecí, la familia que yo he fundado, las diferencias culturales en los modelos de familia... En fin, un amplio conjunto de aspectos relacionados con esta idea, pero si de algo sé y entiendo es de lo que la familia significa para mí, aunque no coincida con lo que las diferentes perspectivas teóricas nos cuentan.

Si cierro los ojos y pienso en mi familia, en lo que ha supuesto en mi vida y en lo que es en la actualidad, pongo en marcha mi cinematógrafo y, en primer lugar, aparecen imágenes mudas que, como fotos de un álbum, me muestran mis primeros años de vida.

Sus protagonistas, mis padres y hermana, como reparto de todas y cada una de las escenas. Nacimiento, vacaciones, excursiones, guardería... Es entonces cuando el cine mudo se transforma en sonoro y la banda sonora de mi infancia me hace bailar al ritmo de Parchís y Mocedades. Sí, Mocedades. En mi película sonora, mis padres bailan sus canciones en un salón en el que los sillones han sido desplazados a una esquina, la mesa pegada a la pared y ellos bailan pegados mirándose a los ojos los sábados por la mañana mientras yo, en pijama, los miro embelesada y algo avergonzada porque soy testigo de cómo mis padres se adoran, nos muestran su amor y nos enseñan que la vida y lo cotidiano es único.

La película de mi familia cambia su banda sonora y su género conforme voy creciendo, madurando. Y como en todas las familias hay un poco de fantasía, comedia, drama, romance, suspense....

Pero de toda película siempre recordamos escenas que, por su impacto, estética o por la actuación de sus protagonistas, quedan grabadas en nuestro recuerdo, constituyendo un ancla en nuestra memoria y un momento de disfrute infinito.

En mi historia familiar, una de esas escenas es el momento de mi boda. En la iglesia suena la música y delante de mí caminan mi suegro y mi madre. Él aporta sosiego y sostén a la mujer que, agotada, está afrontando la que será, en poco tiempo, la despedida definitiva al amor de su vida. A continuación, mi marido junto a su madre, una mujer alegre, buena y cariñosa. En ese momento no puedo evitar ser consciente que la familia de mi marido ya es mi familia y que, con su sincera preocupación por mis padres, me están amando a mí, y que mi marido admira por ello a su familia y me la regala, en el gesto más generoso que alguien puede tener conmigo, compartiendo lo que es y lo que más ama.

A mi lado, mi padre. El padrino más guapo, digno y emocionado que jamás protagonizará una boda, el hombre de mi vida hasta ese momento. Y yo, a su lado, como toda mi vida y por toda mi vida. Con nosotros, mi hermana. Actriz indispensable en mi boda para acompañarnos por un pasillo que lo hago largo, no porque no desee llegar al altar, sino porque no deseo que se acabe mi sueño adolescente de ir de la mano de mi padre hasta la mano de mi marido, el hombre que he elegido para formar nuestra familia. Y como en toda obra cinematográfica siempre están los actores secundarios, que contribuyen a hacer de una película, una película memorable.

A partir de ese momento, la sucesión de escenas es cada vez más rápida y los momentos importantes, los verdaderamente importantes, van unidos a las emociones más intensas, a los sentimientos más embriagadores y perdurables...

La película de mi familia, la que yo he formado con mi marido, también tiene sus escenas más emotivas en aquellas relacionadas con el nacimiento de mis hijas. Recuerdo muchas cosas... La intensidad de un dolor primitivo, la ayuda y compañía de mi marido, quien con su presencia y su silencio comprensivo me arropó, como siempre hace en los momentos importantes, como solo él sabe hacer. Siempre respetuoso, estimulante y sonriente... Las matronas que me acogieron en el paritorio y vieron nacer a nuestras hijas, que me ayudaron, orientaron, comprendieron y atendieron... Imagino que el tiempo irá atenuando la intensidad de los recuerdos, que algún día es posible que desaparezcan algunos detalles.... pero hoy lo recuerdo todo, lo disfruto y lo agradezco.

Por todo esto, mi familia es tan grande como mis afectos, tan grande como mi amor por mi marido y mis hijas; tan grande como el respeto por lo que mis padres me han dado desde mi nacimiento; tan grande como la ilusión con la que mis hijas viven sus vidas; tan grande como la alegría con la que disfruto cada día; tan grande como la tristeza de las ausencias; tan grande como el apoyo que sus miembros me brindan día a día; tan grande como el miedo a las incertidumbres.

En definitiva, la familia para mí es mi sostén y mi meta. El motivo por el que me exijo ser la mejor persona que soy capaz de ser, por lo que lucho y lucharé. La familia es mi origen y mi destino, porque sin ellos hoy no sería nadie y porque por ellos quiero ser alguien. Mi familia se construye paso a paso, día a día. Mi película se rueda desde antes de mi nacimiento y, como las mejores películas de la historia, me sobrevivirá. Esa será mi mejor recompensa. La recompensa de mi vida.

razones que nada tienen que ver con los pilares fundamentales que se supone sujetan este concepto: el amor, la amistad o la complicidad. Y es en esas situaciones cuando se generan muchos traumas familiares que, en algunos casos, condicionan nuestra enfermedad. Somos hijos que sufrimos”, afirma Zulay.

Ella recuerda emocionada cómo un día, sin saber porqué, su madre dejó de hablar y ella no encontraba consuelo en nadie porque su relación con su hermana no era muy buena. “Fue una situación muy dura, nunca entendí qué pudo pasar, pero, con el paso de los años, ese silencio hizo que mi hermana y yo nos uniéramos más y ahora es un pilar fundamental en mi vida”, indica.

Hijos que, como apunta Zulay, en algunos casos han sido engendrados para salvar a parejas en crisis, algo que ninguno de ellos cree que sea la solución para salvar un matrimonio, sino todo lo contrario ya que lo que se produce es el efecto contrario. Es decir, “se tiende a aumentar los problemas” y los hijos se convierten en las grandes víctimas de la unidad familiar.

Por eso, todos insisten en que el papel de los padres es fundamental en el desarrollo presente y futuro de su descendencia. Pero, además de los padres y hermanos, en la gran tribu familiar hay otras piezas muy

valiosas, como los abuelos, los tíos o los primos. Es el caso de José María, quien habla con orgullo y admiración de sus tíos, unas personas que “han sido excepcionales conmigo y con mis hermanos, porque han hecho muchos planes con nosotros cuando éramos niños y nos llevaban a sitios a los que mis padres, por su situación económica, no nos podían llevar. Con mi tío Alfonso siempre he tenido un ‘feeling’ especial y con él he disfrutado buscando setas o yendo a las corridas de toros a las que era tan aficionado. Mi tío Miguel también nos llevaba al pueblo y mi tío Arturo a la ciudad deportiva del Real Zaragoza. En definitiva, si tuviera que hacer un balance de mi familia y puntuarles del 1 al 10 yo les pondría un 10, aunque con algún matiz”, señala.

Matices...Hay momentos en los que la familia, cuando uno va creciendo, se va alejando poco a poco y la convivencia diaria se hace más dura. “En algunos momentos, el convivir con mi madre y mi hermano me supera y sueño con poder conseguir el reto que me he propuesto ahora en la vida: poder disfrutar de un piso para mí solo, donde pueda demostrarme a mí mismo y a los demás, todo lo que soy capaz de hacer. Un hogar donde cocinaré los deliciosos guisos que me enseñó a hacer mi abuela materna, una andaluza que, contrariamente a lo



que pudiera pensarse, tenía un carácter muy cerrado, pero que a mí me tenía un amor especial y compartía conmigo sus grandes secretos culinarios. Y lo hacía en la cocina, un lugar donde no dejaba entrar ni a mis primos ni a mis hermanos”, recuerda José María.

EN LA SALUD Y EN...

En este capítulo centrado en el mundo de la familia, no podemos dejar de lado a las familias que han creado los protagonistas de este relato. Familias que han aprendido a convivir y aceptar sus enfermedades, algo que, sobre todo al principio, no es nada fácil, ya que en un porcentaje muy alto de los casos, las reacciones son de elusión del problema, negación de la realidad y sobreprotección, hasta llegar a la reacción positiva ante la enfermedad.

La célebre declaración de amor:

“Yo te recibo a ti, como esposa/o y me entrego a ti, y prometo serte fiel en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad, y así amarte y respetarte todos los días de mi vida” no siempre se cumple cuando la enfermedad mental llega a una casa. En muchos casos, la pareja no sabe cómo actuar. Lo dice Antonio y sabe muy bien de lo que habla, porque su estabilidad matrimonial saltó por los aires cuando aparecieron los primeros síntomas de su esquizofrenia.

En el otro lado de la balanza están las parejas que se vuelcan por completo en el cuidado de la persona con enfermedad mental. Así lo cuenta Román, quien insiste en el papel clave que su mujer ha jugado y juega en su estabilidad emocional. “Si algo le tengo que agradecer a mi esposa es que siempre ha estado a mi lado. Respetando mis silencios, mis ausencias, mis decisiones, como

el día en el que decidí marcharme al pueblo, al ver que mi estado físico y mental cada vez iba a peor. Ella es una persona fiel y leal que ha mantenido unida a la familia en una situación muy complicada, porque mis hijas nunca han logrado entender del todo la enfermedad que yo sufro diariamente y no les gusta hablar de ello. No les gusta hasta el punto de que cuando me quejo porque lo estoy pasando mal y me siento solo, ellas se entristecen y se enfadan conmigo porque creen que no pongo todo de mi parte para estar mejor. Mi mujer sí que lo hace y eso es algo que no todo el mundo logra entender, comprender y asimilar”.

La soledad. Este es el último sentimiento que quieren abordar al tra-

tar el tema de la familia. Todos, en algún momento de su vida, se han sentidos solos, aislados e incomprensidos. Poco a poco, con el paso de los años y tras vivir experiencias más o menos agradables, se han dado cuenta de que las personas que sufren una enfermedad mental grave (esquizofrenia, trastorno esquizoafectivo y trastorno bipolar) tienen padres y hermanos, maridos, esposas o hijos. Una unidad familiar que les acompaña en el ir y venir de la vida y que hace que no estén solos, aunque a veces se sientan así. Y eso es lo que quiere decirnos Zulay cuando asegura que “la familia es el pilar que nunca falla, aunque yo matizaría esta frase, que es bastante cierta, y apostillaría que es el pilar que menos falla”.

amistad

AMISTAD

Esta es la breve historia de un gamo al que le habían contado horrores del halcón y del lobo. El primero tenía fama de agarrar con sus patas a las pequeñas crías, mientras que el segundo presumía de gozar

de una implacable lucha por su supervivencia, basada en perseguir hasta dar caza a los más valerosos miembros de una manada.

El gamo cada vez que veía al halcón sobrevolando las nubes, notaba como sus ojos se cegaban por una luz brillante y lo mismo le ocurría cuando veía al lobo.

Por este motivo, evitaba encontrarse con ellos y, si se los encontraba, daba media vuelta y caminaba hacia atrás, hasta toparse con un muro alto y oscuro. El gamo vivió y vivió en su mundo. Lo hizo limitado, con grandes barreras. Tenía dos opciones: huir o luchar, huir o luchar...

De esta guisa, un buen día decidió luchar y enfrentarse a la mirada del halcón y del lobo. Primero se cruzó con el halcón y decidió mirarle fijamente a los ojos. Entonces el gamo descubrió las nevadas cumbres de las montañas, los azules lagos y los frondosos bosques. Más tarde se cruzó con el lobo y lo miró fijamente a sus ojos. Entonces, descubrió las grandes estepas, las llanuras llenas de vida y las verdes praderas.

De repente se dio cuenta de lo que hasta entonces se había perdido y ya nunca más rehuyó la mirada de ningún animal. Así, sus ojos no se hundieron en la oscuridad y su mente no se cerró en la más absoluta nebulosa. Entonces descubrió que el cielo no era una mancha negra cubierta por una nube y que los caminos no eran obstáculos llenos de piedras. Y así creció.

Pedro

ETERNOS COMPAÑEROS DE VIAJE

A lo largo de la historia, son muchos los autores que han recurrido a las fábulas para enviar un mensaje. Éso-
po, por ejemplo, fue un experto en estas composiciones literarias breves, en las que el personaje principal es un animal o una cosa inanimada que presenta características humanas. Lobos, perros, gatos, liebres o tortugas que, al final del relato, proporcionan una enseñanza o un aprendizaje, lo que todos conocemos como moraleja.

En este caso, el autor de esta fábula sobre la amistad es Pedro, quien escribió este relato hace cinco años, en un momento en el que ese sentimiento era algo muy serio para él. Su gamo tenía miedo de hacer amigos. Le aterraba la mirada de los animales, sobre todo del halcón y del lobo, así que huía de ellos, temeroso de que le ocurriera algo. Hasta que un día se dio cuenta de que si los miraba a los ojos, además de verlos a ellos, podría divisar otras muchas cosas, porque si hay algo que consiguen los amigos es hacer que tu vida se vea de otro color y resulte más alegre, más

divertida, menos monótona, más agradable.

A Pedro le ha costado y le cuesta mirar a los ojos de sus futuros amigos. Y le cuesta porque, según sus propias palabras, tiene miedo de hacer daño a la gente que conoce. Tiene miedo de fallarles debido a las consecuencias que lleva aparejada su enfermedad. Tiene miedo de no ser un buen compañero de viaje. “Yo valoro mucho más ser un buen amigo que tener buenos amigos. Por eso, me da miedo entablar nuevas relaciones, hacer amigos, porque cuando yo estoy mal, en un episodio de bajón por mi enfermedad, sé que les voy a influir negativamente. Por eso tengo pocos amigos, porque no quiero hacerles daño”, señala ante la mirada sorprendida de sus compañeros de mesa.

Ellos están convencidos de que Pedro, por su manera de ser, atenta, silenciosa, educada y prudente, tiene que ser un buen amigo, pero él asegura que se subestima y que le “sorprende mucho” que la gente tenga una buena imagen de él, sobre todo sus amigos, algo que va-

lora mucho, porque para él estas amistades son una pieza importante en su puzzle emocional.

El ser humano es social por naturaleza y, en circunstancias normales, crece y madura gracias al trato con otras personas. “Nadie puede vivir sin un amigo”, decía Aristóteles y seguramente lo decía porque, para nuestra salud mental y emocional, es importante tener a nuestro lado alguien en quien confiar, o a quien llamar por teléfono cuando las cosas están mal o, por el contrario, cuando tenemos que compartir nuestras alegrías.

La amistad puede surgir de un encuentro de media hora o puede ser el resultado de un proceso largo. No hay regla de tiempo para definir la amistad, porque es un sentimiento que ni se programa ni se planifica. Hay que cuidar a los amigos, mimarlos y conservarlos porque si no la amistad termina diluyéndose. Y eso lo tiene muy claro José María, quien hace suyo el refrán: ‘Quien tiene un amigo tiene un tesoro, pero si tienes varios has encontrado una mina de oro’.

“Yo me pasé doce años de mi vida metido en una habitación y cuando salí lo que más me sorprendió fue que la gente apenas cambia a pesar del paso del tiempo. Los que llevan mala vida siguen llevándola y la buena gente continúa siendo buena. En aquel momento de mi



vida, los ‘malos’ ya no me interesaban como amigos, quería a mi alrededor personas constructivas y me daba igual de que país o estrato social fueran. Mi mejor amigo, ahora mismo, es alguien que estuvo conmigo en los peores momentos y que, cuando me costaba venir a ASAPME, me animaba para hacerlo. Un amigo que siempre tiene abiertas las puertas de su casa y de su terreno para que yo pueda desconectar de mi vida cotidiana. Un compañero, un hermano que yo he elegido y a quien tanto le debo”.

Nuestros tertulianos aseguran que los amigos son los hermanos que uno elige. En ocasiones, esta

elección arranca ya en la infancia, en los primeros años escolares, momento en el que se forjan las primeras relaciones sociales, cuando tus compañeros te invitan a un cumpleaños, con permiso de sus padres. “Yo de niño era muy retraído y excesivamente tímido. Era tan vergonzoso que me afectaba a la hora de tener amigos. Comencé a tenerlos cuando en EGB me apunté al equipo de balonmano, donde comencé a destacar, lo que hizo que el grupo de chicos me integrara”, apunta Antonio.

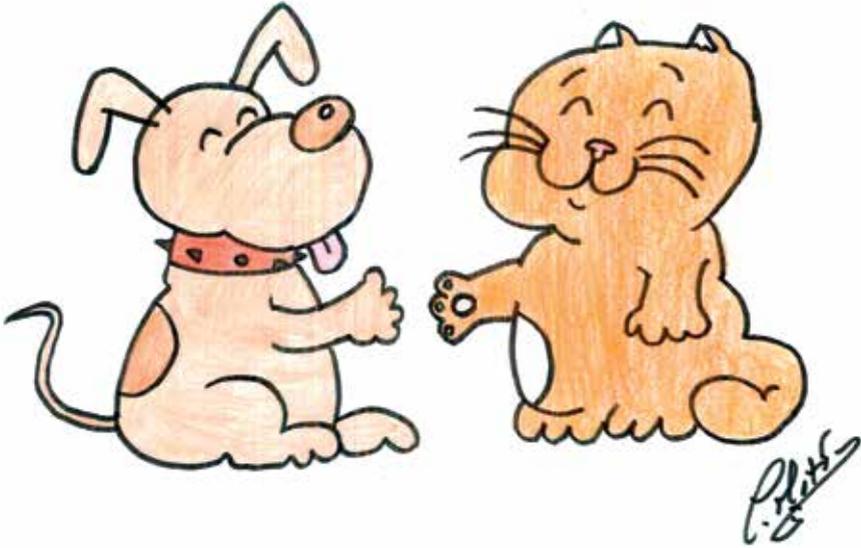
Algunas de esas amistades permanecen también junto a nosotros en la adolescencia y con ellos se viven las primeras aventuras, las primeras salidas en grupo, las primeras fiestas, los primeros disgustos. “En la adolescencia, salíamos por las discotecas y zonas de ocio y pasábamos el tiempo bebiendo e intentando conquistar a alguna chica. En ese momento yo me encontraba más perdido que en etapas anteriores. Creía y sentía, aunque ahora sé que era una falsa percepción, que mis amigos tenían más seguridad que yo, pues sabían a lo que se querían dedicar en un futuro e, incluso, algunos ya tenían pareja. En aquellos años, me encontraba fuera de lugar cuando salíamos por la noche y, mientras ellos disfrutaban, yo me cuestionaba la forma en la que ocupábamos el tiempo y me empeza-

ba a preguntar por el sentido de la vida”, continúa Antonio.

Estos amigos de adolescencia marcan mucho las relaciones personales y lo hacen porque en esa etapa de la vida los amigos están todo el día juntos o al menos comunicados, por teléfono, por el móvil, a través del chat o de internet. Los amigos son una pieza importantísima en estos años y la autoestima de cada uno depende en gran medida de la aceptación que tengan en el grupo.

Así le ocurrió a Ana cuando, en plena adolescencia, sufrió la primera crisis de su enfermedad. Entonces, su mayor preocupación era que sus amigos entendieran su problema y para ello contó con la inestimable ayuda de su mejor amiga, su compañera del alma, su hermana. Ella es la persona que más y mejor la entiende, la comprende y la apoya y eso es para Ana la mejor definición de amistad.

“Cuando tuve la primera crisis, todo el mundo pensaba que era una depresión, pero una amiga de mi hermana, que estudiaba Medicina, la animó para que fuera a hablar con mi médica de cabecera y le contara cómo estaba yo en realidad. Tras la conversación que mantuvieron, la doctora, que ya me había dado cita para el especialista, modificó el volante y lo hizo de urgencia. Durante los primeros meses de mi enfermedad,



no me ingresaron con la condición de que mi familia me cuidara y, en ese tiempo, mi hermana fue mi ángel de la guarda. Cuando me recomendaron que volviera a la universidad para continuar con mi rehabilitación social, ella no faltó ni un solo día. Me quedaban cuatro asignaturas que sacarme y mi hermana me ayudó a conseguirlo. Lo hizo acompañándome todos los días a clase. Ella me esperaba fuera, aunque a veces se colaba en el aula para coger los apuntes que yo no podía tomar porque, debido a la medicación, iba muy lenta.

En aquel momento yo tenía miedo de mi propia enfermedad y pensaba que si la gente sabía lo que me pasaba dejarían de estar conmigo, de quererme. Pero nada más

lejos de la realidad... Mi hermana les contó a mis amigas el problema médico que tenía y ellas no solo no me dejaron, sino que me apoyaron más. Por eso, yo siempre digo que mi hermana es mi otro yo y mi mejor amiga”, afirma.

LOS PRIMEROS AMIGOS

Los amigos de la adolescencia nos marcan hasta el punto de que influyen en nuestra manera de ver y entender la vida. Y no solo eso, todos están de acuerdo en que, a veces, pertenecer a un grupo supone sentirse presionado para hacer determinadas cosas o tomar ciertas decisiones que van en contra de nuestras propias convicciones y valores.

¿QUÉ ES PARA TI LA AMISTAD?

Servicio de Atención Domiciliaria de ASAPME.

MARÍA PILAR TORRES

Una vez me preguntaron qué era para mí la amistad. Una pregunta curiosa pues, para mí, tener un amigo o amiga es tener a alguien a tu lado en quien puedes confiar para contarle tus preocupaciones, tus alegrías... alguien con quien contar para todo: ir de compras, tomar un café, dar un paseo...

Yo tengo la suerte de tener dos buenas amigas desde hace más de veinte años. Una vive cerca y la otra, en otra ciudad, pero ambas me ofrecen mucha ayuda pues, cuando me encuentro sola o triste, solo tengo que llamarlas y ahí están para escucharme. Y, cuando siento alegría, también la comparto con ellas. Igualmente, ellas pueden contar conmigo para lo que quieran pues, cuando la amistad es verdadera, no te molesta nada, ya que hay un cariño muy grande.

Por otro lado, están esas personas que dicen ser tus amigos y, sin embargo, absorben tu tiempo, te llaman solo por interés personal, para que les saques de algún apuro o para aprovecharse de ti y, realmente, no se preocupan por ti. Esas personas, que pueden parecer amigas, te dan la espalda cuando las necesitas e, incluso, si tienen la oportunidad de reírse de ti con otras personas, no lo dudan ni un momento. Por su culpa, quienes entregamos cariño y ofrecemos ayuda podemos salir mal parados y muy decepcionados.

Creo que no es importante tener muchos amigos o pocos, lo importante es tener amigos de corazón, con los que puedes contar y con los que puedes vivir tanto momentos bonitos de la vida, como situaciones difíciles. Además, pienso que la amistad se demuestra con cariño y comprensión, intentando ayudar a esa persona, haciendo que se sienta arropada, sintiendo que ella haría lo mismo por ti y riendo junto a ella.

En definitiva, tener un buen amigo no es fácil; tener un buen amigo es tener un gran tesoro.

José María es fiel testigo de estas presiones y recuerda que en plena adolescencia actuaba animado por sus compañeros de cuadrilla, los mismos que desaparecieron de su vida, sin decir ni adiós, cuando más los necesitó. Todo lo contrario de

lo que le ocurrió a Antonio, quien guarda de esta etapa un amigo muy especial, una persona que conoció a los 18 años y con quien entabló un gran vínculo de amistad.

El tiempo y el hecho de que Antonio cambiara de residencia por

motivos de trabajo provocó que sus caminos se bifurcaran. Dejaron de verse y fue en el peor momento de su vida, al diagnosticarle la esquizofrenia, cuando su entonces mujer contactó con este viejo conocido. “Tal vez lo hizo superada por la situación que estaba viviendo. Pero, afortunadamente, después de esta primera llamada, volvimos a retomar nuestra gran amistad y hoy en día reconozco que hemos pasado juntos momentos muy buenos y otros muy duros. Gracias a esto, nos conocemos tan bien que, simplemente con mirarnos, ya sabemos si algo va mal”.

Compañeros del alma, guardianes de nuestros secretos. Estas son algunas de las palabras que salen de la boca de Antonio, Román, Ana o Zulay cuando hablan de sus propios amigos y también de sí mismos. Porque para ellos tan importante es recibir como dar y en el terreno de la amistad no iba a ser diferente.

Para Antonio, por ejemplo, su mejor rol en la vida es el rol de amigo, porque con ellos se siente más libre, más ligero de equipaje, más seguro de sí mismo... “Tengo algunos amigos que me conocen casi mejor que mis ex-parejas y no son políticamente correctos conmigo por el hecho de que padezca esta enfermedad, sino todo lo contrario. Se meten conmigo, me critican si

hago algo mal o los criticó yo si lo hacen ellos. Son personas que me aportan mucho y a las que también les aporéo. Es todo una cuestión de reciprocidad”, matiza.

José María también está muy satisfecho de su rol de amigo, y así nos lo hace saber. “Yo creo que he sido y soy muy buen amigo, sobre todo para mis amistades que tienen hijos. En estos casos, siempre he intentado apoyarles en todo lo que he podido, tanto material como anímicamente. Con el poco dinero que cobro he ayudado a algún amigo mío a llenar su cesta de la compra para que a sus hijos no les falte el desayuno ningún día. Mi mayor recompensa es que ahora esos niños me llaman tío y me quieren mucho. Solo por eso merece la pena”, comenta.

Todos ellos son amigos que han permanecido en sus vidas a pesar de la enfermedad, algo que no es fácil en muchos casos. Y no lo es no solo por culpa de esas personas, sino porque, en muchas ocasiones, es el propio paciente quien no quiere o no sabe conservar esas amistades o hacer otras nuevas. “La esquizofrenia te aísla porque te estigmatizas y crece en ti un sentimiento de inseguridad que impide las relaciones con los demás”, matiza Antonio. Una opinión compartida por Román, quien asegura que a él le cuesta “muchísimo contar lo que

me pasa a mis amigos, hacerlos partícipes de mis sentimientos, de mis dudas, de mi dolor, de mi necesidad de silencio. Me cuesta hasta coger el teléfono cuando me llaman”. Él no quiere que sus viejos amigos sepan mucho de su enfermedad, de lo que está pasando en estos momentos, del dolor que sufre y que solo conocen unos cuantos: su familia más cercana y pocos más.

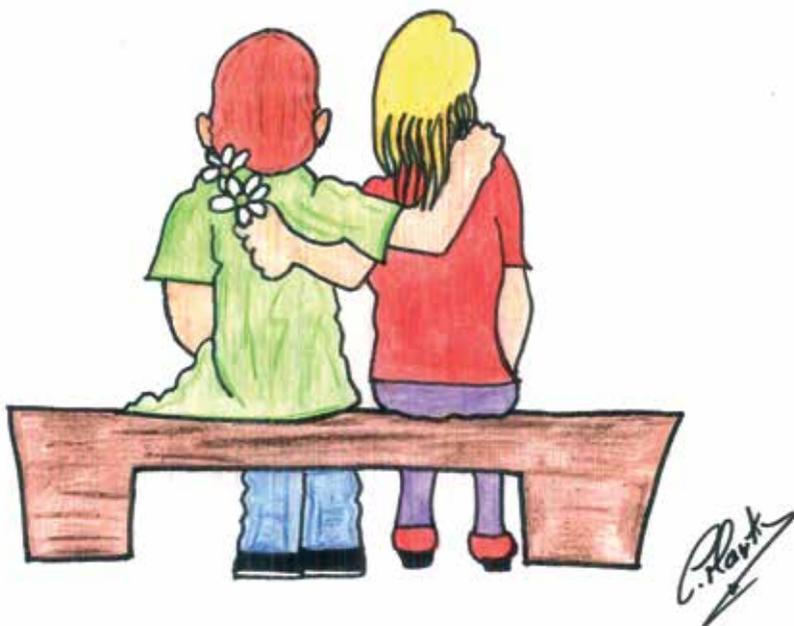
GUARDIANES DE SECRETOS

De lo que más orgullosos están nuestros tertulianos es del hecho de que, aunque hay conocidos que ya no están, sus verdaderos amigos no se han alejado de ellos como consecuencia de la enfermedad que sufren y que forma parte de sus temas de conversación, al igual que hablan de la familia, del trabajo o de las relaciones de pareja. “Con mis vínculos afectivos hablo abiertamente de este tema. Entiendo que el estigma es fruto del desconocimiento así que, cuando conoces bien a una persona, no hay rechazo. Es verdad que hay casos de personas con enfermedad mental a las que les puede resultar difícil abrirse con sus amigos, pero es muy importante compartir los buenos y los malos momentos. Yo los comparto y lo hago porque los quiero y porque forman parte de mi vida”, añade Antonio.

Y no solo no se han alejado de

ellos, sino que, en muchos casos, estos amigos han aprendido a quererles más cuando se han enterado de su diagnóstico y de la valentía con la que han afrontado y están afrontando su enfermedad. “Este verano, hablando con unos compañeros sobre las enfermedades mentales tuve que escuchar una serie de comentarios que me dolieron mucho. Comparaban a los enfermos mentales con gente problemática, sobre todo a los esquizofrénicos. Así que decidí explicarle a una de esas personas, a la que apreciaba mucho, que yo también padecía una enfermedad mental. Le conté los síntomas, la dureza que supone la incompreensión de la gente y los estigmas que se crean a nuestro alrededor y en ese momento me gané a ‘una muy mejor amiga’. Me pudo y me quiso entender y eso es muy importante para mí”, apunta Ana.

Entender, comprender, apoyar. Estas son las claves para mantener y consolidar una relación de amistad cuando una de las partes se ve aquejada por una enfermedad mental. Y esto lo tiene clarísimo Zulay quien asegura que “cuanto peor me encuentro de mi patología, más necesito estar con mis amigos. Con ellos y rodeada de ellos encuentro alivio, desahogo, apoyo, comprensión y empatía. Me siento escuchada y querida”, indica Zulay.



Hay otras ocasiones en las que, desgraciadamente, los amigos se convierten en los peores enemigos. Y nuestros protagonistas saben de lo que estamos hablando al hacer esta afirmación. Estos falsos amigos son personas que entraron en sus vidas con actitudes tóxicas, alterando su entorno y emociones. Lo hicieron poco a poco, en silencio, sin levantar sospechas. Estas relaciones llegaron a ser muy importantes y también muy influyentes en sus vidas, de manera que les hicieron mucho daño porque a estas personas tóxicas nunca les importó si su amigo estaba pasando por un mal momento, ya que, según su teoría y forma de vivir, lo que les ocurre a ellos es siempre lo peor y lo primero.

Eso es lo que le pasó a José María en una etapa larga de su vida. Un momento en el que no encontraba el rumbo que necesitaba para enderezar el camino. Un camino que se había torcido por circunstancias de la vida, algo que hoy recuerda con tristeza. “Hay gente que solo te quiere para aprovecharse de ti o meterte en la mala senda aunque digan que son muy amigos. Te quieren vender la moto y llevarte con ellos a un mundo que no tiene salida... Son amigos que me han decepcionado y que no saben lo difícil que ha sido para mí salir de una habitación e intentar llevar una vida normal. En estos últimos doce años no he tenido una discusión con nadie y no la he tenido porque he huido de la confronta-



ción y también de esos amigos que me animaban a seguir por el camino equivocado”, apunta.

Las decepciones que llegan de la mano de los grandes amigos tardan mucho en olvidarse. El dolor es tan intenso, incluso físico, que parece que ya no vas a poder confiar en nadie más en la vida fuera de tu círculo familiar.

“Hace un tiempo sufrí una de las decepciones más grandes de mi vida y vino de la mano de alguien a quien yo consideraba que era una de mis grandes amigas. Una persona que incluso se atrevió con toda naturalidad a decirme que yo era un ser tóxico para ella. Una per-

sona que me utilizó mientras se lo pasó bien conmigo y después fue incapaz de seguir a mi lado, incluso cuando más la necesitaba. Y no solo eso, sino que también intentó poner en mi contra al resto del grupo, que tuvo después la misma actitud, sin usar las palabras, pero dejando pasar el tiempo y no contando conmigo para nada. Ella me dijo que ni la buscara ni la llamara y eso es lo que pienso hacer porque me he dado cuenta de que no la necesito para nada”, apunta Mercedes y lo hace con los ojos vidriosos, porque para ella esa persona sí que era una gran amiga.

Una compañera de viaje con la que mantenía una relación tan intensa y destructiva que al final la dejaba a ella exhausta, preocupada y con más estrés del que podía soportar por su enfermedad. “Duele perder a un amigo y también duele darte cuenta de que otros se han ido quedando por el camino, por las circunstancias que cada uno de nosotros atravesamos. Con la enfermedad cambia tu forma de vivir, de disfrutar del tiempo de ocio. Cambia también tu forma de pensar, de sentir y de actuar. Y lo hace, sobre todo, en los momentos de crisis, y es en esos malos momentos cuando te das cuenta de que hay gente que no está a la altura de los acontecimientos y circunstancias. Aunque, es verdad que hay amigos que

duzan para toda la vida y ese es el mayor tesoro que podemos tener”, concluye.

¿AMOR O AMISTAD?

A lo largo de nuestra vida, las relaciones personales se renuevan cada día, de ahí la importancia de saber afrontar y canalizar los cambios, de aceptarlos tal y como vienen, con el convencimiento de que se ha hecho todo lo posible por mantener una relación. Y en esa renovación puede ocurrir que haya relaciones pasajeras que se transforman en amistad verdadera o viejos amores que dejan paso a una gran amistad.

Esto, por ejemplo, le ha ocurrido a Antonio, quien ahora mantiene con su última pareja una relación de amistad. “En estos momentos tengo con ella un nuevo rol, el de amigos. De los seis años que hemos estado juntos ha quedado el cariño mutuo y una relación de amistad para ayudarnos ante las dificultades que aparecen en nuestras vidas”, apunta.

En lo que todos están de acuerdo a la hora de hablar de parejas que se han convertido en amigos es en que, para pasar al plano de la amistad, es necesario dejar atrás rencores pasados, de ahí que se necesite tiempo para abandonar un rol y coger otro. Y se necesita tiempo porque, tal vez, hay cosas que es mejor ir olvidando poco a poco, con calma,

hablándolas también con esa persona, pero no en plan discusión, sino como una forma de liberarse de esas emociones y, de esta manera, llegar a la categoría de amigos.

Lo importante es que podrán conseguirlo porque, cuando dos personas han sido pareja suelen compartir muchos puntos de vista parecidos, tienen amigos comunes y disfrutan de cosas similares. Y todas estas circunstancias favorecen que la relación de amistad vaya bien. Pero, nuestros participantes en el taller insisten en que, sobre todo, la clave para que funcione la amistad entre antiguas parejas es que el pasado se quede en el pasado. Nada de sacar los trapos sucios.

Y en esta renovación de amistades, de personas que entran de nuevo en sus vidas, nuestros tertulianos tienen un hueco especial para los amigos y conocidos que se han encontrado en ASAPME y con los que salen los fines de semana o comparten actividades diarias. Personas con las que pueden conversar de muchas cosas, contarles sus sentimientos, decirles cómo se sienten y qué necesitan. Y pueden hacerlo con la seguridad de que ellos entienden mejor que nadie lo que están pasando y cómo lo afrontan.

En cualquier caso, ya sea amigos del pasado o del presente, íntimos o simples conocidos, lo más importante de todo es “darse cuenta de

que cada persona que encuentras tiene un rol en tu vida. Algunas te ponen a prueba, otras te aman, otras te utilizan, otras te enseñan. Pero las que son realmente importantes son las que sacan lo mejor de ti mismo. Son esas personas poco comunes y extraordinarias las que

dejan huellas en tu vida y te recuerdan que este mundo aún merece la pena. Por eso, espero seguir cruzándome en el camino con personas así, y que cada una me aporte su visión de la vida y deje una impronta en mí que me haga ser más feliz”, concluye Antonio.



amor

AMOR

“Existen muchos tipos de amores: el maternal, el filiar, el amor de enamorados, el que se genera durante una amistad, el compasivo...Pero para mí, el amor más importante es el incondicional.

Siempre solemos poner condiciones para amar, queremos que las cosas sean como a nosotros nos gustan y nada más. Ya sea con la pareja o con un amigo buscamos las similitudes que nos unen, pero no aceptamos las diferencias que nos separan. Por eso, para mí es tan importante el amor incondicional, porque no hace distinciones y es el que más se parece al amor de Dios.

En un estudio científico se comprobó cómo un meditador experimentado en sentir amor compasivo, cuando se ponía a la labor, aceleraba sus funciones del cerebro prefrontal y ralentizaba las de la amígdala (centro de los instintos básicos como la furia y la rabia).

Así pues, el amor no solo es el alimento del alma de cualquier persona sino que también es la savia para el cuerpo y la mente, para estar sanos y felices.

Cuando yo enfermé por primera vez, tenía síntomas físicos, como cansancio, tos, dolores abdominales, febrícula y los médicos no encontraban la causa.

Sin embargo, estaba imbuida en un amor incondicional tremendo. Lo único que me hacía sentir mejor era que me dieran amor, ya fuera poniendo las manos en mi pecho o escuchándome desde el corazón.

Aunque parezca extraño, me resultaba muy difícil encontrar a gente que estuviera dispuesta a dar amor incondicional, ya fuera por prejuicios, miedos, fantasías, etc. Y en mi caso, se había tornado en esencial para mi supervivencia, pues ni siquiera sentía hambre o sed si no lo recibía.

La conclusión a la que llego es que el amor incondicional escasea en esta sociedad, tan cimentada en otros valores, y que el amor debería ser un derecho irrenunciable de todo ser humano, incluso en su edad adulta.

Un bebe recién nacido se moriría sin amor y yo creo que de adultos, si no contamos con un sostén amoroso, también nos pasaría lo mismo.

En un tipo de terapia al que yo he acudido, denominada Constelaciones Familiares, se muestra claramente que lo que ocurre en el pasado de las familias afecta a su presente, pasando de generación a generación los efectos de los acontecimientos sin resolver.

Aquí se enseñan las consecuencias funestas de la exclusión de un miembro familiar para las generaciones posteriores. Por exclusión me refiero a una negación del amor, ya sea por juicios de valor, por enfermedad mental, etc.

La falta de amor puede acarrear para el futuro problemas de todo tipo: económicos, de pareja, de salud, etc... pues siempre algún miembro se siente identificado con el excluido inconscientemente y repite, por el amor que se le negó, un destino desafortunado.

El amor es decir ¡sí! a todo lo que es, tal y como es. La aceptación abre el corazón y las alas del alma.

Natalia

MARIPOSAS EN EL ESTÓMAGO

Cuando este tema surgió alrededor de nuestra mesa, en un principio se planteó la posibilidad de hablar solo del amor entre parejas, del amor romántico, ese sentimiento hacia una persona que nos atrae y nos gusta. Nuestros tertulianos pensaron en hablar del enamoramiento adolescente, de las mariposas en el estómago, de los amores eternos, de los pasajeros, de los amores furtivos, de los amores fallidos, de los amores que te hacen reír y te hacen llorar. Del amor que traducido al inglés se escribe Love.

Y fue en ese momento, al hablar del amor eterno, cuando apareció en la charla otro tipo de amor, el que se siente por los hijos, por nuestra propia familia. Y, como no podía ser de otra manera, los sentimientos comenzaron a aflorar y se hicieron más intensos a medida que los recuerdos del pasado se volvían a adueñar del presente y de ello da fe este capítulo sobre el amor.

Como bien matizaba Antonio, el amor es un “concepto abstracto”, muy difícil de definir, pero a él, al evocar este sentimiento, lo primero

que le vino a la cabeza, y eso que no tiene descendencia, fue en el amor entre padres e hijos y lo hizo con el convencimiento de que es el “amor más grande, porque no busca reciprocidad como se suele buscar en el amor que sentimos por una pareja o por nuestros amigos más íntimos”. Y para explicarlo se sirvió de este esclarecedor ejemplo:

“Que el amor más grande es el amor de un padre por un hijo es algo de lo que me di cuenta un día a lo largo de una conversación que tuve con una gran amiga. En aquel momento me dijo que si tuviera que elegir entre su marido y sus hijos, ella preferiría que se muriera su esposo, que era mi compañero de profesión y mi amigo, antes que uno de sus hijos. Yo, evidentemente le repliqué que si su marido viviera podrían tener más hijos, pero ella me dio a entender que un hijo es irremplazable y que nunca podría recuperarse de su pérdida. Y así fue, porque, desgraciadamente, su marido falleció tiempo después de un infarto y, aunque ella lo quería muchísimo, con el tiempo rehizo su vida con una nueva

EL MOTOR DEL MUNDO

Profesora del Taller de Terapias Creativas.

REYES LÓPEZ

En estos tiempos en los que vivimos estamos acostumbrados a oír en las noticias todo tipo de violencia: guerras, atentados, tráfico de personas, mobbing, bullying, etc.

La palabra amor no aparece por ningún sitio. Parece que el amor no exista. Pues sí, el amor existe, está aquí, en el aire, en la tierra, en el mar, en el arte... Está con todos nosotros. Sin amor no podríamos seguir adelante. Es un sentimiento lleno de emociones, actitudes y experiencias, que hace que la vida tenga sentido. El amor es el regalo más maravilloso que nos da la vida, el que nos ayuda en los momentos más difíciles a seguir adelante. Solo el amor es capaz de curarlo todo. El amor es el motor del mundo.

El verdadero amor es incondicional, se da sin recibir nada a cambio porque sale del corazón. El amor significa saber reconocer y asumir que las personas tenemos tantos defectos como virtudes. Es convivir cuidando mucho los pequeños detalles que se cultivan día a día.

El amor promueve fuerza, tranquilidad, alegría... es una fuente de bienestar para las personas. Además, es un tema común en las artes creativas, debido a su importancia psicológica. Hay personas que deciden dedicar su vida a ayudar y dar todo su amor a los demás. Sin embargo, no se nos puede olvidar que, para dar amor, antes hay que amarse a uno mismo.

“Si el amor fuera un árbol, las raíces serían tu amor propio. Cuanto más te quieras, más frutos dará tu amor a los demás y más sostenible será en el tiempo”. Walter Riso

pareja. En cambio, el fallecimiento de uno de sus hijos la hubiera dejado marcada para toda la vida”.

El amor a los hijos es para ellos algo “instintivo y sin condiciones. Es el único amor que dura para siempre, el que no nos va a defraudar, independientemente de que haya altibajos en esta intensa relación”.

De ahí la respuesta de esta madre que, en ningún momento, se podía imaginar una situación peor que la

de perder a uno de sus descendientes. Para Román, tener a sus hijas ha sido el mayor acto de amor de su vida. Las quiere con locura, pero afirma: “Hay momentos en los que me he sentido mal porque no he sabido estar a su lado, acompañándolas, guiándolas, atendiendo sus necesidades. La enfermedad me ha impedido disfrutar de ellas tanto como me hubiera gustado”, aclara.

Los hijos dan responsabilidad

al matrimonio, según José María, quien, aunque no es padre, ha visto ejemplos de amigos suyos que “han sentado la cabeza cuando lo han sido”. En otros casos, en aquellos en los que la pareja tenía pequeños o grandes problemas, los hijos “no han venido a solucionarlos, sino todo lo contrario, ya que suelen traer más desunión que unión cuando una pareja no se entiende. Es una equivocación traer hijos a este mundo pensando que las crisis se arreglan con un bebé en casa”, aclara.

En un porcentaje muy alto de casos, estos hijos son fruto del amor romántico, ese por el que se han cometido grandes locuras en la literatura, en el cine y en la vida real. Un amor “totalmente necesario, independientemente de cómo termine la historia entre dos personas”, en palabras de Zulay.

Dentro de este tipo de relaciones, el primer amor es uno de los más difíciles de olvidar. Cuando sacamos este tema en la charla, todos reconocieron que recordaban su primer beso, su primera declaración de amor, su primera cita...

De entre todos los testimonios, arrancamos con el de Román, que comenzó a salir con su mujer en sexto de EGB, siendo los dos unos críos. El tiempo y el hecho de que cada uno tomara caminos separados fuera de su pueblo natal, los separó durante un tiempo, pero



se volvieron a reencontrar y ahí siguen, juntos, en lo bueno y en lo malo. “Ella ha sido y es la gran mujer de mi vida. La persona que me hace feliz, que me entiende, me comprende y me respeta. Cuando pienso en ella, me acuerdo de la primera vez que le pedí salir. Llevaba un jersey amarillo y le animé a venir al cine conmigo para ver una película. Otro día la invite a bailar y así empezó un noviazgo en el que tuvimos que aprender a querernos en la distancia porque yo trabajaba en un sitio y ella estudiaba en otro. Así que nos pegamos casi una docena de años yendo y viniendo, sin dejar de querernos.

Ocho años después de mi boda, empecé con los primeros síntomas de mi enfermedad y, a pesar de tener dos niñas muy pequeñas, mi mujer entendió, comprendió y respetó mi decisión de dejarlo todo y marcharme al pueblo, a trabajar en el campo, porque era el único sitio en el que me encontraba un poco mejor. Era mi válvula de escape. Sin su apoyo yo no estaría ahora como estoy. Por eso digo que ella siempre ha estado ahí conmigo, sin dejarme ni un minuto, y yo se lo agradezco de la mejor manera que sé, porque no hay mayor suerte en el mundo que tener una mujer como ella”, apunta.

EL DESAMOR

En otras ocasiones, el amor no es tan bonito, ni tan romántico, ni tan generoso... Y basta leer esta poesía escrita por Antonio en su juventud, para darnos cuenta de que el amor también duele, hace sufrir, anula la voluntad, te hace pequeño...

Un sueño soñé anoche
que no me deja dormir,
te vi en manos de otro hombre
gozaba favores de ti.
Prisionero desde entonces
de los celos que sufrí.
Dolor agudo e intenso
recorre todo mi cuerpo
como la llama que aviva
toda mi sangre fría.

Morir quisiera contigo
si vivir no pudieras conmigo
juntos los dos en el cielo
nuestro amor sería eterno.
Musa dulce, de belleza sin igual
no adoleces de personalidad
reúnes con admiración
la propia contradicción
de unir fuerza y fragilidad
a tu estoicidad.
La fuerza, tu voluntad
el fruto de tu carácter.
La fragilidad
rostro y cuerpo penetrantes.
Cuerpo y figura formados
de iluminado azafrán
y finísima porcelana
acariciados por el sol
todas las mañanas.

Y es que, tan intenso como el amor es el desamor. Antonio fue testigo de ambas emociones y recuerda que el amor le permitió alcanzar la plenitud emocional, pero que el desamor de su pareja le hizo sufrir hasta el punto de que se cansó de luchar por la vida. “Fue un contraste difícil de explicar, que me hizo pasar de estar en los cielos a descender a los infiernos. Yo me casé joven, con 26 años, y mi entonces mujer tenía 22. No sabíamos lo que era la vida. Es decir, no teníamos la madurez necesaria para afrontar las circunstancias que aparecerían después, pero en aquel momento estábamos muy enamora-



dos. Los primeros años parecía que flotaba en una nube, que me habían inyectado endorfinas o la hormona de la felicidad.

Con 30 años me diagnosticaron esquizofrenia y mi mundo se empezó a hundir por el autoestigma que sufrí. Me iban a dar la incapacidad en mi trabajo, me sentía inútil, improductivo, pero mi mujer seguía estando a mi lado. Antes incluso de mi diagnóstico, tuve los primeros síntomas de la esquizofrenia, sufrí un aplanamiento emocional y una gran incapacidad para experimentar placer por las cosas. Me costaba un gran esfuerzo hacer las actividades que tenía que hacer. Admiraba, mejor dicho, veneraba a mi mujer. Sus proyectos, sus estudios y su trabajo eran la parte más importante de mi vida. Ahora sé que era un amor enfermi-

zo porque tenía una dependencia emocional muy fuerte.

Mi enfermedad y el hecho de que fuera cambiando poco a poco hizo que mi mujer se desenamorara de mí y me hiciera sentir que era una carga para ella. Mi futuro lo veía negro, creía que sería incapaz de administrar mi vida. Ella también pensó que no me iba a recuperar y que iba a ser dependiente toda la vida. Como consecuencia de todo esto, cuando tenía 33 años, mi mujer me pidió el divorcio y esto hizo que lo poco que quedaba de mi personalidad se rompiera por completo”.

A Antonio le duele hablar de este momento de su vida. Algo que también le ocurre a Zulay cuando le vienen a su pensamiento momentos, situaciones o lugares que ha compartido con personas que ha



querido y cuya relación ya ha terminado. Ella reconoce que ha sufrido mucho por relaciones fallidas y también por historias imposibles.

“En determinados momentos de la vida he sufrido por amores que no se han materializado. He sufrido, pero, sobre todo, he dudado de si ese amor no ha fructificado por mi enfermedad o por otra razón distinta. Muchas veces me he preguntado cómo habría sido mi vida si en un momento determinado ese amor se hubiera convertido en realidad y me duele pensar que no se materializó. Otras veces pienso que las cosas son así por algo y que amar a otra persona y que esa persona te ame es muy complicado, por muchos motivos. En mi caso concreto, no tengo miedo a enamorarme, pero lo veo como algo imposible por mi enfermedad”.

La enfermedad mental es una constante en esta charla. De una manera u otra ha condicionado sus relaciones pasadas y, en algunos casos, sus relaciones presentes, porque el miedo a recaer y fallarle a la nueva pareja siempre está ahí. En otros casos, ha cambiado su concepto del amor por miedo a sufrir tanto como han sufrido en otras relaciones.

Así le pasa a Zulay y también le pasó a Antonio quien, después de ver como su mujer le pedía el divorcio, cayó en una profunda depresión. “Siendo sincero tengo que decir que fue el momento más duro de mi vida, incluso más que cuando me diagnosticaron la enfermedad. Mis amigos me aconsejaban que sacara el orgullo y que no me sintiera mal por alguien que me había dejado de querer. Pero durante seis años

pasé por la travesía del desierto de los abandonados. Tenía una tristeza inmensa, me victimicé, me culpé y la odie hasta llegar a la indiferencia que actualmente experimento desde que la depresión acabó. Pasé del amor al desamor”.

SENTIMIENTOS ANULADOS

Sufrimiento, dolor, angustia, celos... El amor también lleva acarreadas todas estas emociones. Por eso, cuando se atraviesa una situación de desengaño como la que han vivido algunos de nuestros protagonistas, muchas de las ideas que tenían del amor saltan por los aires. Y eso mismo pensó Antonio cuando todo se acabó. “En aquel momento me pregunté: ¿Se pueden anular los momentos vividos con amor? Y pensé que sí, ya que mi ex-mujer solicitó la nulidad eclesial del vínculo matrimonial argumentando mi enfermedad mental. Naturalmente, me opuse con las pocas fuerzas que me quedaban debido a mi depresión. Una y otra vez, y no fueron pocas, me flagelaba pensando que nos habíamos casado por la Iglesia en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad.

Actualmente, si yo siguiera casado seguiría siendo consecuente con las obligaciones contraídas con ese vínculo, pero ahora comprendo que las personas tenemos distintas opi-

niones y diferentes actitudes, por lo que debemos respetar y aceptar esa diversidad de comportamientos.

Cuando en el año 2006 el Tribunal Interdiocesano procedió a declarar la nulidad del matrimonio “por defecto del consentimiento debido a mi incapacidad a asumir y cumplir las obligaciones esenciales del matrimonio por causas de naturaleza psíquica”, yo insistía en que eso no era así, porque si hubiera estado medicado podría haber sido capaz de haber asumido perfectamente las obligaciones de mi matrimonio.

Hoy, habiendo interiorizado mi lección de vida, pienso de forma diferente, afortunadamente. No se pueden anular los momentos vividos con amor, ni la felicidad y el aprendizaje que te aportan. Ya no me opondría a esa resolución porque, independientemente de la sentencia, los recuerdos vividos perduran en tu ser y son parte de tu identidad. Eso sí, mis ideas sobre el matrimonio se han hecho añicos. Es un proyecto de vida de dos personas que se quieren, pero ahora sé que el mayor compromiso que pueden contraer no es sobre el papel, sino siendo consecuente con los valores y principios de uno mismo.

Además, el desamor también lleva acarreadas dudas e incertidumbres. Por ejemplo, tienes miedo a volver a enamorarte y sufrir, algo que le

ocurrió a José María con una de sus novias, un amor de juventud que ahora recuerda con nostalgia y que le marcó tanto que “me di cuenta de que no quiero volver a sufrir. Ninguno de mis amores ha sido duradero y no lo ha sido porque antes no valoraba este tipo de amor. He sido un espíritu libre y me iba meses y meses a trabajar o a pescar, sin dar señales de vida, y eso no hay pareja que lo aguante. Por eso, del amor romántico sé muy poco, pero creo que es bueno estar enamorado y ser correspondido, porque en ese estado sacas lo mejor de ti mismo y recibes lo mejor de tu pareja”.

EL DOLOR

El desamor produce dolor, mucho dolor en una relación amorosa. Pero hay otro tipo de relaciones que también llevan aparejado mucho sufrimiento y angustia. Son relaciones amorosas tóxicas, en las que una de las partes siempre es la víctima y la otra el verdugo, consciente o inconscientemente.

Y es en esta parte de la charla cuando sobre la mesa aparece el tema de la violencia de género, la peor de las consecuencias de un amor posesivo y mal entendido. “Por amor se han cometido grandes locuras, pero una cosa es amar y otra matar. En el caso de la violencia de género, uno de los cónyuges,

generalmente el hombre, cree que su pareja le pertenece completamente, llegando incluso a matarla”, asegura Zulay.

Un problema que, insiste, tiene sus raíces en la falta de educación en la igualdad y en el respeto. “Desde mi punto de vista, el hecho de querer hacer prevalecer una superioridad física o psíquica sobre otra persona es equiparable a la esclavitud, con la única diferencia que en la sociedad actual hay mecanismos para denunciar y proteger a estas personas. La labor que ejercen los medios de comunicación para sensibilizar a la población de este grave problema es encomiable, pero la solución a la agresión se complica cuando la persona indefensa disculpa una y otra vez a su maltratador, justificando sus actos por cualquier hecho que le haya podido sacar de quicio”, apunta Antonio.

También coinciden cuando afirman que el maltratador es un ser que cree que su pareja es su propiedad. Una persona que es incapaz de respetar la opinión de quien convive con él, y a quien machaca una y otra vez para hacerla sentir más débil e indefensa, hasta el punto de que la víctima de violencia de género puede sufrir algún tipo de trastorno mental transitorio o grave, si la situación se prolonga en el tiempo. “Es labor de todos poner las bases para que la sociedad sea

Pero mi al amor es completo ha sido con alguien, alguien y nunca faltando.
Puede hacer amor por muchos personas, amigos o cosas.



más justa e igualitaria, evitando todo tipo de discriminación y estigma, empezando por la educación de nuestros hijos y teniendo una verdadera conciencia social de los males que afectan a nuestra civilización”, recalca Antonio.

De esos males y de la falta de empatía con el prójimo fue testigo directa Ana, quien, en plena adolescencia, tuvo que vivir una experiencia muy dura. Ella fue el amor platónico de alguien de su entorno, de alguien que no supo aceptar que no era correspondido y que, entonces, decidió ridiculizar y humillar a quien calificaba como su amor. “Fue una de las situaciones más duras de mi vida. Con sus comentarios lograba que yo fuera el hazmerreír de mi clase de la universidad y eso me hacía sentir pequeña e insignificante. Yo me

acercaba a la ventana y pensaba en lo mucho que me gustaría desaparecer”, aclara.

Pero, a pesar de esta dura experiencia, Ana sigue pensando en que, pese a todo, siempre está el amor con mayúsculas, que puede ser maternal, fraternal o pasional. “Cuando lo descubres no lo quieres dejar marchar y haces todo lo posible para que siga siempre ahí. Como dice Charles Aznavour: “Qué triste Venecia sin tu amor”. Y yo le añado: “Nunca más Venecia o el mundo sin ti”. Esta canción tiene una letra en la que el cantante siente una profunda emoción al estar en Venecia con su amor. Pero, pasados unos años, habla de lo distinta que es Venecia si le falta su amor. El amor mueve el mundo. Por eso, disfrutemos de él. O, como dirían los romanos, Carpe Diem”, comenta Ana.



Y es que ya lo dice el refranero español: “Cuando una puerta se cierra se abre una ventana”. Y esa ventana se volvió a abrir para Antonio seis años después de su divorcio. Conoció a una chica con la misma enfermedad que tiene él y estuvo conviviendo “seis maravillosos años, pero ella no se encontraba tan recuperada como yo y un día decidió romper la relación porque estaba mal. Evidentemente lo sentí, pero ya no tenía esa dependencia emocional que tuve con mi primera pareja. Y, de

esta manera, pude recuperarme sin deprimirme.

Durante esos seis años, sufrí porque estaba enamorado, y me dolió ver a la persona que quieres padecer una enfermedad que conozco tan bien. A veces me sentía impotente por no poder hacer nada para ayudar a mi pareja. Otras muchas veces la escuchaba, estaba a su lado e intentaba comprender la irracionalidad de esta enfermedad que nos ha tocado vivir. Actualmente somos amigos e intento ayudarla en todo lo que puedo, pero eso me lleva a otra clase de amor, que es el amor por un amigo”.

Como conclusión a este intenso debate, una de las máximas que repiten una y otra vez es que hay que aprender a practicar el desapego de las personas o de las cosas que más queremos para no sufrir tanto por amor. José María tiene claro que ahora la persona a la que más quiere en su vida es él mismo, y, por eso explica: “Todos los días intento cuidarme un poco más, respetarme y ser feliz, porque si yo soy feliz lo será también la gente que tengo a mi alrededor”.

Y lo mismo piensa Antonio, quien asegura que “lo más importante de mi vida soy yo y mi felicidad. Estando yo bien, con mis valores y principios, sin renunciar a ellos, encontraré a alguien a quien pueda hacer feliz, pero sin depender emocionalmente de mi pareja. Cuando

una persona llega a ser lo más importante de tu vida, confrontando su comportamiento con tu felicidad, lo que existe es un amor enfermizo o una relación toxica. Eso sí, si somos positivos nos quedan los buenos recuerdos y el aprendizaje de la situación vivida”, indica.

Y si hay un texto encima de esta mesa que resume el amor con mayúsculas, este escrito es el que redactó Pedro hace la friolera de veinte años y que ha querido repro-

ducir en las siguientes páginas, sin cambiar una coma ni un punto de lo que entonces pensaba. Amor por la familia, amor de juventud, amores que duelen, amores que matan, amores que te hacen replantearte la vida...

Y lo que les queda a todos y cada uno de ellos cuando piensan en el amor es que es un sentimiento que, al menos, hay que sentir una vez en la vida y si son más, muchísimo mejor.

AMOR ETERNO

INTRODUCCIÓN

No pretendo ser un héroe, ni tan siquiera un hombre. No pretendo ser más que el reflejo de unas pautas de vida destinadas a la más absoluta barbarie. Todos sabemos lo que el destino nos hace sufrir. Creemos en las casualidades, y así vamos destinados a un acantilado que pocas veces tiene agua que nos amortigüe la caída. No pretendo hacer una apología a la verdad, ni tampoco a la memoria justificada, simplemente pretendo dar a entender que si el hombre actúa a veces irracionalmente siempre le queda el recurso del arrepentimiento y no de la muerte.

A veces es imposible descifrar cuál es el verdadero camino a la verdad o el verdadero camino a la justicia. Lo que sí está claro es que la justicia es propia y digna de aplicar por cada uno. Sólo el destino y las noches largas de insomnio podrán ser sus jueces. Queda claro que todo aquello que signifique juzgar llevará consigo un acto de sinceridad.

Por el momento, únicamente nos conformaremos con explicar el porqué de las cosas, y la sinrazón de las palabras llevadas por el rencor y la mala interpretación. De los vivos no hablaré.

CAPÍTULO I

MI PADRE

Nací dentro de una familia humilde, de agricultor y señora de la limpieza. Fui el hijo no deseado que todo matrimonio no quiere tener. Mi nombre, ya de por sí singular dentro de la variedad de nombres. Era un niño bastante callado y excesivamente apegado a las faldas de mamá. Eso sí, conservaba la sonrisa y candidez de un ángel. Mi estancia en el colegio fue extraordinaria aunque ya de niño era bastante enamorado. Mi padre, en situación extrema y sin trabajo y hallándose acompañando a su suegro en el pueblo aragonés de Pedrola, decide poner fin a su vida, seguramente impulsado por el sentimiento de impotencia al encontrarse en un lugar que ni le iba ni le venía y “sólo”.

Aquel domingo, el día que yo salía del cine de ver una película infantil como cualquier otro niño de siete años, me encontré una casa y una habitación llena de lágrimas. Mis lágrimas, en principio, no eran para él, sino porque creía que la fallecida era mi madre. Días más tarde, durmiendo en la habitación de unos conocidos tuve un sueño:

“Yo estaba cenando con un montón de gente y mi padre estaba a mi lado. De repente, vi venir un demonio con alas, que nos cogía a mi padre y a mí y se nos llevaba juntos”.

Aquella noche lloré desconsoladamente por mi padre. Lo echaba de menos, como nunca lo había echado en vida.

Te quiero papá (siete años).

CAPÍTULO II

Sí. Quizás mi vida haya estado marcada por numerosos traumas, que al ser tan numerosos no venga a cuento relatarlos todos. Por aquellos años de EGB, yo seguía siendo bastante enamorado, pero afortunadamente también era un estudiante normal.

Quizá lo que no era tan normal es que mis gustos musicales fueran grupos como los Beattles o el mismísimo Bob Marley, y ya supiera quién era Che Guevara. ¿Quién tenía la culpa de que yo viera aquello? Simplemente una madre que no tenía otro remedio que trabajar sin descanso para que sus hijos estudiaran y tuvieran lo que ella y su marido no pudieron tener.

MI ABUELO

Recuerdo aquella tarde, antes de irme al colegio, cuando besé en la cara a mi abuelo, tendido en la cama convaleciente. Iba a ser mi último beso, pues cuando regresé del colegio había muerto. Sobre su hombro, muchas veces me quedaba dormido en el sillón.

Te quiero abuelo.

CAPÍTULO III

Todos recordamos la infancia como algo maravilloso. Para mí también lo fue hasta que llegó el momento en el que a mis amigos les llegó la hora de sentir algo más allá que amistad por las chicas. Desgraciadamente, yo siempre fui el más pequeño, por lo que, a la hora de bailar, me solía quedar sin pareja en los guateques que ya como adolescentes formábamos. Eso me llevó a tomar una decisión: la de quedarme en casa sólo, pues me veía un poco desplazado por mis propios amigos. Aquellos años fueron de reflexiones utópicas, de filosofías creadas por un niño que no comprendía ciertas cosas.

Años más tarde, todas esas reflexiones e ideas las pondría en práctica. Justo en el momento en el que decidí regresar con mis amigos y salir con ellos los fines de semana. Ellos habían evolucionado en contacto con la realidad. Yo había evolucionado con mis propias ideas. Ideas que sólo un niño de trece años puede crear.

MI ABUELA

Recuerdo aquella tarde oscura de invierno, cuando vi llorar a mi abuela tendida en la cama. Con voz temblorosa me dijo: “Pedro Manuel, ¿no dejarás que me lleven a la residencia, verdad?...”.

Desgraciadamente, aquel adolescente tenía muchas historias metidas en su cabeza para tomar tremenda defensa de la vida. La dejaron en la residencia y pocos meses después murió.

Te quiero abuela.

CAPÍTULO IV

ELLA

En un día se acabó mi vida de adulto.

Te quiero madre.

CAPÍTULO V

Lo que queda, es tema de otra vida.

Pedro

A thick yellow L-shaped border is positioned on the right side of the page, starting from the top and extending downwards.

*pertenencia
al grupo*

PERTENENCIA AL GRUPO

Pertenecemos a grupos desde que nacemos. A un grupo familiar, a un grupo de iguales en colegio... En las diferentes etapas de nuestra vida, unas cosas van siendo más relevantes que otras. En la infancia, lo más importante es la familia, mientras que en la adolescencia son los amigos o la pareja. Sin embargo, estar en un grupo, por ejemplo, en clase, y no sentirse parte de él puede llevarte a la soledad, a la marginación.

En mi caso, en la universidad no me sentía parte del aula y era bastante solitaria. Me aislaba y me aislaban. Todo eso, unido al cáncer que padeció mi padre, hizo que se desencadenara en mí una enfermedad mental. A partir de ahí, todo lo que hice fue remontar. Mi terapia social fue ir a la universidad.

Como tenía miedo de la gente de mi facultad, fui a otra en la que cursé varias asignaturas de libre elección. Allí, no solo no se reían de mí, sino que hasta hablaba con mis compañeros.

Fue una etapa en la que tuve que aprender a volver a socializar de nuevo y esto no fue sencillo. Otra de las formas de socialización que me aconsejó mi psiquiatra fue ir a bailar con amigas, por supuesto sin beber alcohol; o ir al cine, a tomar café o un té. Ese verano lo recuerdo con especial ilusión, ya que hice muchas cosas junto a mi hermana y una amiga. También disfrutamos de una escapada a la playa e íbamos a la piscina.

De las cuatro asignaturas en las que estaba matriculada aprobé dos en junio y una en septiembre. Fue uno de los logros que conseguí y de los que me siento orgullosa. No es fácil que te diagnostiquen una enfermedad mental en febrero y estar preparada para estudiar ese verano. Y no lo es porque la medicación hace que se ralenticen tus pensamientos, aunque no se limite tu capacidad intelectual, puesto que puedes seguir aprendiendo.

En el mes de febrero siguiente aprobé la última asignatura de la carrera. Saqué matrícula de honor. Pero esto no fue por la enfermedad ya que anteriormente también había conseguido varias matrículas de honor. Y lo recalco porque hay gente que piensa que las personas con esquizofrenia son muy inteligentes, pero esto no es cierto. Es un falso mito. Somos como cualquier otro ser humano, con nuestras capacidades y limitaciones.

Después empecé a hacer cursos de informática, idiomas o contabilidad. Conocí a mucha gente, algunos de ellos son mis amigos todavía. Me sentía parte de los grupos en los que estaba. No me daba miedo a hablar y que se pudiera malinterpretar lo que dijera.

Más tarde, me contrataron en una asesoría contable. Era un trabajo normalizado durante 9 meses. Me sentí parte de la empresa. Además, tuve a dos personas en prácticas a las que les enseñaba, porque me gusta contar lo que sé y, de esta manera, hacía que su tiempo en la empresa fuese agradable. Me sentía parte del grupo.

Desde hace doce años trabajo en un centro especial de empleo. Formo parte de un grupo de personas con discapacidad que trabajamos para que la empresa salga adelante como cualquier otra de la competencia. He hecho muy buenos amigos. Yo no creo que estemos en un gueto, tal y como me comentó un médico una vez que le dije que iba a trabajar en un centro de personas con discapacidad. Somos individuos con otra sensibilidad, dispuestos a ayudarnos. A veces, pasamos por malos momentos y entre nosotros nos comprendemos.

Hace tres años volví a la universidad, a un curso de adaptación al grado. Conocí a un grupo muy majo con el que compartí estudios, bromas y risas. Todavía tenemos un chat activo de whatsapp. Esto sería el cierre abierto de mi vida. La universidad, junto con otros factores, me desencadenó la enfermedad y, 15 años después, me hace conocer otra realidad más positiva para mí y que me ha permitido conseguir un grupo de verdaderas amigas a las que pronto veré tomando un picoteo.

Ana

QUERER Y SER QUERIDO

Ana no ha podido resumir de mejor manera lo que significa para el ser humano pertenecer a un grupo y ser aceptado por sus miembros. Según Abraham Maslow, un psicólogo estadounidense conocido por ser uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista, formar parte de un grupo es una de las necesidades fundamentales del ser humano.

Una necesidad que arranca en los primeros años de la infancia, cuando se va por primera vez al colegio o a la guardería, y continúa en otras etapas de la vida, como el instituto, la universidad o el trabajo. El ser humano quiere formar parte de un grupo de amigos, de vecinos, de compañeros de trabajo y lo demanda porque tiene una necesidad innata de querer y ser querido por los demás, ya que esta es una de las razones que sostienen nuestra existencia.

“La necesidad de pertenencia se resume, en última instancia, en la necesidad de dar y recibir afecto de otras personas. Aunque es cierto que, a veces, nos reclusimos en

nosotros mismos, la vida es mucho más llevadera cuando sabemos que al final nos espera un grupo que nos aprecia o con el que tenemos afinidad”, apunta Zulay.

El primer grupo del que formamos parte es la familia. Rodeados de nuestros padres, abuelos, tíos o primos crecemos y nos desarrollamos. Pero este grupo es especial. No es un grupo como los demás que formaremos a lo largo de nuestra existencia. Y no lo es porque, en el caso de la familia, “no elegimos a nuestros acompañantes, sino que nos vienen dados, así que tenemos que esperar a nuestra infancia o adolescencia para empezar a formar parte de grupos que elegimos nosotros por afinidad con ellos”, matiza Zulay.

Antonio recuerda claramente la primera vez que sintió que pertenecía a un grupo. “Fue en el colegio, cuando me apunté al equipo de balonmano. Esto me permitió ser más abierto, sociable y disciplinado. Aprendí a estar en un equipo, compartiendo sus ilusiones, siempre intentando mejorar y beneficiándome

me de la buena forma física que iba adquiriendo en los entrenamientos. Recuerdo que quería esforzarme como el que más, porque fui consciente de que todo esfuerzo acaba siendo siempre recompensando”.

Después, tuvo que pasar mucho tiempo hasta que volvió a sentirse parte de un grupo. Fue a los 24 años, cuando aprobó las oposiciones a la Guardia Civil, un cuerpo donde se sintió “muy respaldado” por sus compañeros, que le apoyaron durante el periodo más duro de su enfermedad. Y por esa sensación de formar parte de un grupo, de sentirse querido y protegido, a Antonio le costó mucho aceptar que tenía que dejar su trabajo con apenas 30 años.

Afortunadamente, según sus propias palabras, esta sensación la volvió a sentir cuando llegó a ASAPME, al igual que les ocurrió a otros compañeros suyos, que han encontrado aquí “su grupo, la gente con la que queremos estar y con la que nos sentimos cómodos, escuchados y respetados”, apuntan.

Al principio, a Antonio se le hacía un mundo venir a la sede, pero lo logró. “El primer día me asaltaron cientos de dudas. Sabía que me iba a costar mucho, pero el tiempo, solo el tiempo, es el que te da la confianza en las personas. Y, poco a poco, me di cuenta de que venir a ASAPME me estaba sentando

muy bien porque aquí he conocido a muchas buenas personas y, sobre todo, aquí he encontrado el apoyo personal y profesional que necesitaba”.

Esta misma sensación es la que ahora siente Román, quien en este grupo de tertulianos ha hallado la respuesta a muchas de las preguntas que le asaltaban. “Ellos saben muy bien cómo me puedo encontrar en un momento determinado, y lo saben porque han pasado por situaciones similares a las mías. Y, aunque me cuesta mucho abrirme y contar qué me ocurre, porque soy una persona muy hermética, lo cierto es que, solo por el simple hecho de estar aquí y sentirme parte de este grupo, me encuentro mucho mejor cuando vengo”, indica.

Compañeros con los que comparten espacio, vivencias y experiencias y que tienen en común su enfermedad mental, algo que, en un principio, les provocó también ciertos celos. Así lo apunta Antonio: “No es fácil reconocer que formas parte de este colectivo. En un principio, una vez que me dieron el diagnóstico, consideré, autoestigmatizándome, que pertenecía a un grupo de personas con enfermedad mental, pero ahora sé que soy mucho más que mi enfermedad mental, aunque inicialmente solo me consideraba así porque mi pensamiento estaba invadido por esa idea.

LA AVENTURA DE TRES AMIGAS

Equipo de coordinación del Servicio de Atención Domiciliaria de ASAPME.

BEATRIZ JURADO, ELENA COGOLLOR Y LOLA SALVADOR

¿Quieres que te cuente un sueño? Varias son las protagonistas y voy a hablarte un poco sobre ellas.

Clara es una persona aventurera, capaz de recorrer medio mundo persiguiendo sus sueños. Abierta a conocer diferentes culturas y a sus gentes. Las experiencias vividas le han permitido abrir su mente y dar importancia a las cosas que realmente la tienen.

Libertad es terca como ella sola, a la par que sensible y risueña. A pesar de su tozudez, me encanta la facilidad que tiene para valorar los diferentes puntos de vista y acabar aportando conciliación a mi fantasía.

Por último, Esperanza, la más dulce y soñadora de las tres. Es muy prudente y eso facilita las cosas, porque sabes que no toma decisiones precipitadas o incoherentes. Su timidez hace que pase más desapercibida.

Como ves, a priori, no tienen mucho en común. Cada una de ellas lleva su camino y han llegado por sendas diferentes a un mismo punto. El destino les ha conducido a un mismo proyecto en la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental. Para desarrollarlo, han tenido que entenderse.

Esperanza aporta su sentido común; Clara su esfuerzo y trabajo; Libertad lucha por crear un ambiente tranquilo y de conexión. No siempre se habían sentido así. En otros proyectos se habían encontrado solas, descolocadas e infelices. Sin embargo, la suerte hizo que sus caminos se cruzaran y aprendieran lo que significa sentirse parte importante de un grupo, un grupo único.

Ahora conocen lo que significa el apoyo, la confianza, la comprensión, el valor de cada uno y el respeto mutuo. La mejor parte de este sueño es que todavía no he despertado y que tú también puedes formar parte de él... ¿Te atreves?

Cuento contigo. Te espero en ASAPME.

En estos momentos, el hecho de pertenecer a un grupo desfavorecido por el estigma me anima a reivindicar la igualdad de otros colectivos de pacientes con otras enfermedades. Y lo hago porque la mejor manera de luchar contra los

prejuicios es la información veraz, tan necesaria para evitar la alarma social que se genera por la idea de que las personas con esquizofrenia son violentas o inadaptadas socialmente”, recalca.

Pero no solo Antonio se ha vuel-



to más empático con el sufrimiento ajeno y se ha dado cuenta de las dificultades por las que pasan los grupos marginales, también le ha ocurrido a Pedro, a Zulay, a Román, a José María o a Ana, quien desde su puesto en la Confederación de Salud Mental de toda España intenta dar a conocer las necesidades y también los proyectos de personas que, como ella, padecen una enfermedad mental en Aragón.

Para Ana, defender los derechos de este colectivo es su reto y lo intenta día a día, dentro y fuera del centro especial de empleo donde trabaja desde hace doce años y donde ha encontrado a un grupo de personas que hacen que se sienta bien, arropada, a gusto consigo misma y con ellos.

“Cuando llegué a mi trabajo por primera vez lo hice con muchos

prejuicios, pensando que iba a trabajar en un gueto. Pero no podía estar más equivocada porque para mí ha sido muy beneficioso estar aquí y estar con ellos, personas con las que puedes compartir tus mejores y peores momentos. Estos compañeros forman parte de uno de los grupos más importantes de mi vida, junto con mis amigos de la universidad, los que conseguí hacer durante tres intensos años en el grado de adaptación que estudié. Personas que me aceptan tal y como soy, igual que yo hago con ellos, sin prejuicios, con normalidad”.

Pero no siempre es tan fácil sentirse parte de un grupo, que te acepten o que tú aceptes formar parte de él. Así le ocurre, por ejemplo, a Zulay, quien todavía no ha encontrado su espacio en los grupos de apoyo a los que acude. “Mi realidad es que

la gente que me rodea no sabe qué me pasa, porque yo no se lo he contado, y eso hace que, en ocasiones, no entienda mis ausencias o mi comportamiento”.

Me cuesta relacionarme con la gente, porque creo que cada uno vamos a nuestro rollo. Por eso, en mi caso, tengo tantas dificultades para hacer amigos, fuera y dentro de la Asociación. Y también me cuesta porque soy una gran tímida, a la que le dan apuro muchas cosas. Por eso, me muevo mejor estando con una persona que con un grupo, excepto en el caso de estas charlas, donde me he sentido escuchada, apoyada y muy respaldada. Por primera vez, en mucho tiempo, he formado parte de un grupo y me he sentido muy bien”, apunta Zulay, quien se define como una persona “muy individualista”.

FUERA DEL GRUPO

A Zulay le cuesta formar parte de un grupo y esta circunstancia le produce dolor, porque se siente aislada y poco comprendida en muchos momentos de su vida. Se trata de una situación complicada, como también lo es el hecho de dejar de pertenecer a un grupo, por las razones que sea.

Una situación que, según nuestros testigos, es una de las “experiencias más dolorosas que le puede

pasar a una persona”. Lo normal, en estos casos, es sentir dolor cuando te excluyen o te rechazan, porque todos necesitamos notar que pertenecemos a una colectividad, que somos parte de ella.

“Cuando esto sucede, cuando el grupo deja de incluirnos, nos asalta también un sentimiento de tristeza porque, de repente, perdemos nuestra referencia emocional y este rechazo social puede provocar en nosotros sentimientos de ira, ansiedad, depresión, tristeza y celos”, matiza Zulay.

Sentimientos que no solo se producen cuando te rechazan en grupos en los que quieres estar, sino que también se generan al ser ‘desterrados’ de otros grupos que no te gustan tanto. O, al menos, esta es la conclusión a la que se ha llegado después de las últimas investigaciones realizadas sobre este tema.

Por eso, en muchas más ocasiones de las deseadas, con el fin de seguir formando parte de ese grupo actuamos en contra de nuestros propios principios y creencias. Esta necesidad de permanecer en la zona de confort que nos proporciona el grupo, unida al temor al rechazo por parte de sus miembros, nos lleva a mantener relaciones superficiales con la gente. Evitamos el compromiso y adoptamos una actitud de indiferencia hacia los demás.

“El rechazo no depende solo de

nuestras cualidades personales, sino del valor que nosotros tenemos para los demás. Por eso, deseamos pertenecer a grupos de los que nos sentimos orgullosos, que nos permitan satisfacer nuestra necesidad de permanencia y que nos proporcionen confianza en la vida”, indica Román.

En todos esos grupos siempre tiene que haber un líder, una persona capaz de gestionar las relaciones entre los miembros de esa colectividad, capaz de ofrecer soluciones creativas a los problemas que vayan surgiendo y también con la personalidad suficiente para contagiar a los demás su ilusión para que el grupo crezca y sea un referente para todos.

“Son líderes que, en un primer momento, eligen los demás miembros del grupo porque creen que son las personas que mejor les van a representar. Una vez elegidos tienen que poner en valor sus cualidades para que el liderazgo sea duradero, para hacerse respetar por los demás”, sigue apuntando Román. Él echa mano de la Historia para recordar a sus compañeros que, ya en la Prehistoria, nuestros antepasados más remotos tenían sus propios líderes, que eran quienes decidían qué hacer y cuándo hacerlo. Eran las personas que decidían en qué momento se trasladaban de un sitio a otro en busca de caza o cuándo se

quedaban en un lugar por tiempo indefinido.

Un buen líder tiene que ser, según las conclusiones a las que se llega en torno a nuestra mesa, “una persona que sepa gestionar emociones y egos, que muestre empatía con los demás y se adelante a las circunstancias. Una persona que tome la iniciativa y tenga compromiso con su proyecto y con las personas que forman parte de él”, anota Antonio.

Pero hay ocasiones en las que ni un buen líder es capaz de hacer que una persona permanezca en el grupo si no quiere hacerlo, si carece de la necesidad de sentirse parte de esta colectividad. Son individuos que eligen la soledad o la buscan, por muchas razones. Así nos lo cuenta Pedro en un escrito que reproducimos a continuación.

“Yo no puedo pertenecer a ningún grupo, porque no tengo rostro expresivo. Como dijo alguien, hay personas que son como pilas, que ya no pueden funcionar. Personas que no tienen expresividad en su cara.... Yo soy una de ellas. Bueno sí, pertenezco a este tipo de grupos. El por qué eres así es otro tema, pero verdaderamente me cuesta mucho pertenecer a un grupo.

Es difícil mostrarte tal y como eres, cuando a veces te avergüenzas de ser como eres. Antes, en tiempos, sí que me era fácil. Ahora, pese a que soy muy pesado y siempre



pienso en el pasado, de unos años a esta parte, soy bastante asocial.

Seguramente, quien me vea me dirá todo lo contrario. Que no tengo problema alguno, pero interiormente se lleva el sufrimiento. Como dije una vez: “si triste es la soledad, más triste es no saber estar en compañía”. Por eso busco muchas veces la soledad y evito los grupos.

En resumen, pertenecer a un grupo no es lo mío, pese a que la vida te empuja a ello. En el trabajo, a nivel de amistad, familiar..., quizá, pero a mí me duele”, concluye.

A José María también le costó formar parte de un grupo, porque a él le gustaba ‘ir solo por la vida’. Como ya relatamos en otro capítulo, disfrutaba pescando o paseando solo, trabajando en las alturas, sin más compañía que sus herramientas... Hasta que llegó el momento en

el que se dio cuenta de la necesidad que tenía de formar parte de una colectividad, algo que sintió por primera vez cuando llegó a ASAPME y comprobó que se sentía a gusto con las personas con las que compartía talleres o actividades, dentro y fuera del centro.

“Ahora, soy parte de un grupo y es muy gratificante ver la cantidad de cosas que podemos conseguir entre todos y comprobar que mi ayuda o mi apoyo sirve para la colectividad”, matiza.

Un apoyo que han encontrado en los grupos de ASAPME, tal y como destacan todos y cada uno de los participantes de este taller. Todos ellos, tras esta experiencia, sienten que forman parte de otro grupo, el de personas que con su testimonio quieren ayudar a otras con enfermedad mental. Por eso, este capí-

tulo quieren terminarlo con esta declaración de intenciones de Antonio, que sus compañeros hacen suya también.

“Cuando llegué al centro empecé a participar en algunas actividades y también daba mi opinión en infinidad de ocasiones porque tenía mu-

chas cosas que expresar y era consciente de que, en ese momento, la sede de ASAPME era el único lugar donde me escuchaban, donde formaba parte de un grupo. Y eso era muy importante para alguien como yo, en una situación tan especial”, concluye.

tristeza

TRISTEZA

La tristeza viene de la injusticia producida en el corazón de una persona. Sin injusticia no hay tristeza. Por eso quiero contaros la historia de un corazón feliz, contento y lleno

de vida que un día sintió sobre sí que se había cometido una gran torpeza.

La vida es muy injusta. A veces uno no tiene lo que se merece. Esto es lo que el corazón pensó y, a partir de ese momento, su mirada al suelo echó. Ya no volvió a ser el mismo, ya no volvió a sonreír y a reír de manera libre.

Detrás de cada buen momento, había un trasfondo que le impedía ver con esperanza el futuro. Sólo le tocó tirar hacia adelante, con la pena de echar en demasía la vista atrás, por lo que no pudo salir del todo.

De hecho, de vez en cuando tropieza nuevamente y, más allá de la vida, ve la noche. La oscuridad se cierne sobre él y vuelve, vuelve a caer. Por eso, la cicatriz nunca cicatriza. Siempre sangrará y la forma más vital de expresar ese estado es la tristeza en su mirada, en sus ojos. Pese a todo, el corazón intenta salir adelante, porque cree en esta máxima: “Si estás triste sonríe, más vale una sonrisa triste, que la tristeza de no verte sonreír...”.

Pedro

MUCHO MÁS QUE LÁGRIMAS

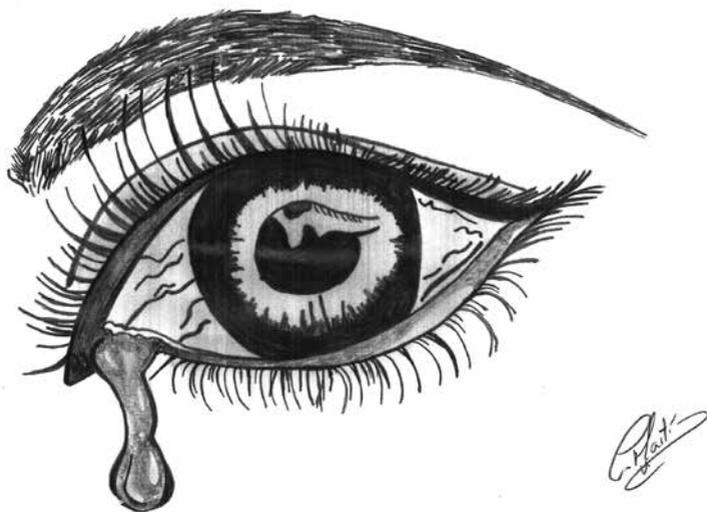
Pedro le dio forma hace unos años a este escrito sobre la tristeza tomando como base su propia experiencia personal, pero decidió terminarlo con una frase que no era suya, una sentencia que le encantó porque de alguna manera ponía una nota positiva a un sentimiento que, como los diccionarios se encargan de aclarar, es un “dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, con insatisfacción y tendencia al llanto”.

Y esta es la gran diferencia entre la tristeza y la depresión, una psicopatología que todos los protagonistas de este taller han conocido en algún momento de su vida, con mayor o menor intensidad, siendo conscientes de ella o reconociéndola una vez que había pasado el episodio depresivo, como le ocurrió a Antonio. Todos ellos, a lo largo de este proceso, manifestaron síntomas de apatía, angustia, desesperanza y tristeza, porque este último sentimiento es una de las fases de la depresión, un estado mental que intentaron superar como mejor supieron.

Por eso, ahora, al hablar de la tristeza, quieren dejar muy claro que no están hablando de depresión, porque la tristeza es un estado psicológico que, en un momento u otro, todos podemos sentir y que, por sí misma, no es indicador de ningún trastorno mental.

Lo que sí es cierto es que, en muchas más ocasiones de las deseadas, la tristeza prolongada en el tiempo puede conducir a un caso de depresión. El afectado se vuelve incapaz de enfrentarse al día a día y deja de afrontar sus tareas cotidianas.

Los lloros, la pena o la falta de ilusión aparecen con más frecuencia de la que nos gustaría y la persona afectada se vuelve incapaz de hacer sus tareas cotidianas. “En mi caso concreto me di cuenta de que todos estos síntomas que yo sufría eran consecuencia de una grave depresión, pero solo fui consciente de ello una vez que me había recuperado. Mentalmente no lo quería reconocer, pero físicamente ese fuerte sentimiento de tristeza y sufrimiento psíquico me provocaba un gran dolor que percibía en el mismo



momento en el que se producía”, recuerda Antonio.

Mientras que la tristeza es un estado mental pasajero, las personas que sufren un cuadro depresivo viven en una constante sensación de malestar y desazón, como le ocurrió a él y también a Pedro o a Ana, quien reconoce que ella estuvo muchos años triste. “Me pasaba los días llorando en soledad y en esos momentos aprendes hasta a llorar sin hacer ruido para que tu familia no se entere. Luego te lavas la cara y te camuflas con maquillaje. Esta es una de las cosas más tristes que le pueden pasar a un ser humano”.

En muchas ocasiones, el enfermo entra en un círculo vicioso y lejos de salir de él, intenta encontrar a otras personas que vivan una situación similar a la suya. Antonio, por ejemplo, veía un programa de tele-

visión de sucesos y se encontraba un poco mejor cuando escuchaba la historia de personas que lo pasaban mal porque tenían unas circunstancias similares o incluso peores que las suyas. “Al ver a gente que también estaba sufriendo, como lo estaba haciendo yo, me sentía consolado”, recuerda.

En aquellos momentos, preguntaba a sus amigos por el sentido de la vida, algo que para él entonces no existía. Ahora reconoce que la respuesta a esta compleja pregunta la encontró cuando empezó a recuperarse de su enfermedad. “El sentido de la vida es vivirla, no hay más. Podemos evolucionar o involucionar, podemos aprender de nuestra experiencia o pasar momentos malos, pero lo importante no es el objetivo o el fin de las cosas sino que lo que verdaderamente importa es



el tránsito hasta que lo conseguimos. Cuando uno está deprimido, este caminar se hace eterno y los segundos parecen horas, pero si se logran superar las adversidades y las piedras que encontramos en el camino, entonces empiezas a valorar y disfrutar de la vida y le das importancia a los pequeños detalles. Todo esto te hace aprender de los errores y tener una visión mucho más amplia de la vida y de todo lo que te rodea”.

Hasta que Antonio llegó a esta conclusión pasó mucho tiempo y la enfermedad fue adueñándose de él. Es en ese momento, cuando los síntomas se enquistan en el tiempo,

cuando podemos hablar de que se ha desarrollado un cuadro depresivo y hay que buscar apoyo profesional, algo en lo que coinciden todos y cada uno de los protagonistas de nuestra mesa de tertulia, quienes tienen muy claro que la tristeza no necesita terapia; la depresión, sí.

La terapia es clave, pero puede ocurrir que muchas personas, como consecuencia de la misma depresión, no sepan o no quieran pedir ayuda porque les inunda un sentimiento de fatiga, desesperanza y desinterés que se adueña de su persona y de sus actos.

Otras veces, las menos, son los propios profesionales a los que acuden los que, debido sobre todo a la falta de información que les facilitan los pacientes, aplican los tratamientos más tarde de lo que sería aconsejable. Así le ocurrió a José María, quien estaba totalmente en contra de la idea de acudir al médico a tratarse y negaba por activa y por pasiva todo lo que le pasaba; o a Antonio quien recuerda nítidamente ese momento. “Mi primer psiquiatra, debido a mi diagnóstico y al hecho de que yo tenía que dejar mi trabajo en la Guardia Civil, no quiso prescribirme antidepresivos pensando que mi tristeza era normal por las circunstancias que estaba atravesando. Pero, día a día, mi sufrimiento iba sobrepasando progresivamente los límites normales

¿POR QUÉ NO ME QUIERES?

Responsable del Área Social de ASAPME.

LOLA SOBRINO

Me llamo tristeza y estoy triste porque no me quieres. A pesar de que todos me conocen y conviven conmigo, nadie me quiere.

Querido lector, ¿podrías ayudarme? Me gustaría explicar que soy necesaria y que merezco que se sepa para qué sirvo.

Querría ser aceptada igual que mis compañeras: la alegría, la ira y el miedo (reconozco que tampoco gusta mucho).

Cuando llame a tu puerta, déjame entrar sin pretender echarme a patadas. Estoy contigo para facilitarte el camino porque las cosas se han puesto feas. Estoy para protegerte y permitirte tomar conciencia de lo que es mejor para ti, para ayudarte a descubrir de cuántas cosas eres capaz sin saberlo. Te permito descansar y tomar un respiro para pensar; y también alerta a las personas de tu entorno de que necesitas más cuidados, cariño y apoyo que de costumbre, aunque a veces lo que debo decirles es que es mejor que nos dejen a solas.

¿Te sigo pareciendo tan mala?

A menudo, voy acompañada de mis ayudantes, las lágrimas, y eso todavía me pone las cosas más difíciles. Sin embargo, son unas trabajadoras muy eficaces y me permiten acabar mi tarea antes y mejor. Por suerte, hay algunas personas que se han dado cuenta de mi utilidad y de mi bondad. Hace años leí el libro “La lluvia sabe por qué” de María Fernanda Heredia, y extraje un párrafo que así lo acredita:

– Deja que se vayan Lucía – dijo la abuela desde algún lugar.

– ¿Quiénes?

– ¡Las lágrimas! A veces parece que son tantas que te vas a ahogar en ellas, pero no es así.

– ¿Crees que algún día dejarán de salir?

– ¡Claro! – respondió la abuela con una sonrisa dulce-. Las lágrimas no se quedarán demasiado tiempo, cumplen con su trabajo y luego siguen su camino.

– ¿Y qué trabajo cumplen?

– ¡Son agua Lucía! Limpian y aclaran... Como la lluvia. Todo se ve distinto después de la lluvia.

Querido lector, cuando vaya a visitarte no me des con la puerta en las narices, no permitas que me echen de tu lado. Te prometo que, cuando ya no me necesites, meteré mis lágrimas en la maleta y me iré; igualmente, te prometo que, después de mi visita, verás de nuevo las estrellas; pero recuerda que, cada vez que sea preciso, volveré a tu lado para ayudarte.



hasta que mi dolor se hizo insoporable. Un momento que coincide con las fechas en las que mi mujer me planteó el divorcio”, aclara.

En ese tiempo, Antonio se derrumbó y la tristeza fue mucho más que un sentimiento emocional, fue un dolor físico tan intenso que le hizo pensar que nada tenía sentido.

En estas circunstancias, todos coinciden en que es “fundamental y muy necesario” contar con el apoyo de familiares y amigos, personas que te quieren y que te van a apoyar y animar para poder salir del pozo de tristeza en el que estás inmerso. Pero algo que parece tan sencillo no siempre es tan fácil de materializar, y no lo es porque, en muchas, muchísimas ocasiones, el paciente es incapaz de verbalizar lo que siente. Por eso, la gente que le rodea y que podría echarle una

mano emocional no puede ni sabe cómo ayudarle.

“Tenía tanta tristeza que era incapaz de pedir ayuda. Pero, por otra parte, me molestaba que la gente no me apoyara. Era un círculo vicioso sin sentido, una contradicción absoluta. Necesitaba ayuda y no sabía pedirla, así que ¿cómo iban a animarme o a echarme una mano si no tenían ni idea de lo que me pasaba?”, cuenta Jose María, quien ahora tiene muy claro que, si alguna vez vuelve a vivir una situación parecida, intentará pedir apoyo a la gente que ahora le anima y le acompaña en el día a día de su enfermedad. Amigos y conocidos que ahora le acompañan porque él, en un momento concreto, les contó lo que le pasaba y la necesidad que tenía de su apoyo para salir adelante. Una petición a la que sus amigos respon-

dieron afirmativamente y que a él le dio alas para continuar.

Ahora, con la depresión controlada, hay momentos en la vida de Ana, José María, Zulay, Román, Pedro o Antonio en los que siguen estando tristes, y lo están porque todos coinciden en que la tristeza es una más de las emociones humanas, como la alegría, el júbilo, el asombro. Un sentimiento que, por sí solo, no es ni bueno ni malo, de manera que no nos debe preocupar en exceso estar tristes durante unos días.

Podemos experimentar esa emoción cuando perdemos a un familiar o a un amigo cercano, como le ocurrió a José María cuando falleció su padre; cuando se nos trunca un plan e incluso podemos sentirnos así sin motivo aparente, tal vez por un cambio hormonal o porque nos hemos levantado un día “con el pie cambiado”, o lo que es lo mismo, con un estado de ánimo bajo.

Podemos estar tristes, quejarnos de la mala suerte que tenemos en un momento puntual. Podemos patallar, incluso llorar a moco tendido si es necesario. Antonio da en el clavo al afirmar que cuando somos niños la tristeza provoca el llanto y no nos importa llorar delante de nadie porque no somos conscientes de esa situación. Es más, siempre habrá alguien que trate de consolarnos. Por el contrario, conforme nos vamos

haciendo más adultos, reprimimos el llanto porque nos creemos a pies juntillas esa consideración que afirma que se trata de un síntoma de debilidad en los hombres.

Los protagonistas de esta tertulia insisten en que llorar no es de cobardes, y estar tristes tampoco es un signo de debilidad, sino todo lo contrario. Así lo refleja un proverbio irlandés que afirma que “Las lágrimas derramadas son amargas, pero más amargas son las que no se derraman”.

Y son esas lágrimas no derramadas, ese dolor enquistado y esa falta de comunicación los que provocan que, en un momento determinado, esa tristeza sea tan intensa que lo nubla todo y surge la idea de que estás sufriendo tanto que no merece la pena vivir.

La idea del suicidio comienza a rondar por la cabeza de estos enfermos, porque, aunque las razones que conducen a las personas a quitarse la vida son de lo más dispares, en un gran número de los casos están asociadas a la depresión.

Esta sensación se adueña de José María en un momento de su vida en el que pensó que ya nada tenía solución. Y algo similar le ocurrió a Antonio. “Hay veces en la vida en las que estás sufriendo tan intensamente y tu dolor es tan grande que piensas que no hay posibilidades de que esto cambie en un futuro. Yo

era muy joven y creía que por lo menos me quedaban cuarenta años de sufrimiento y, ante este panorama, lo único que uno piensa es en acabar con esa situación tan desgarradora. Lo que salvó mi existencia y me ha permitido estar hoy aquí, es el miedo que tenía a fallar en la ejecución y, por lo tanto, a quedarme más dependiente y con más sufrimiento del que padecía”, afirma.

MIEDO

Años después, al contar este terrible episodio, Antonio piensa que tal vez en aquel momento no quitarse la vida fue una postura muy cobarde, pero ahora sabe que fue una decisión muy inteligente ya que, a la larga, “gracias a la medicación que me recetaron posteriormente cambió mi química cerebral y con la psicoterapia que realicé en la Asociación también ha cambiado mi forma de afrontar la vida. He adquirido habilidades y he desarrollado capacidades que me permiten superar las adversidades de la vida y, sobre todo, se modificaron las circunstancias de mi vida y dejé a un lado esa negatividad y ese miedo a estar siempre así. Dos sentimientos que eran fruto de una depresión que me hacía creer que mi situación no iba a cambiar”.

Miedo. Esta es una palabra que aflora muchas veces en la conversa-

ción sobre la tristeza. Muchas personas que han tenido depresiones han visto como el miedo se adueñaba de sus pensamientos y también la angustia, provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. Y es que, en muchas ocasiones, la tristeza y el miedo van de la mano. Así le ocurrió a Román y es una sensación que comparten algunos de sus compañeros de tertulia.

“Tenía miedo de todo. Pero sobre todo tenía miedo de perder a lo que más quería, que era mi familia, mi mujer y mis hijas. Mi estado depresivo me anulaba hasta el punto de que no creía ni en mí ni en mis posibilidades de recuperarme y esto me generaba una sensación de miedo al futuro difícil de entender y, sobre todo, de comprender”, apunta Román.

Miedo al futuro, al mañana, a no saber qué va a pasar en días venideros... Una angustia que se adueña de todo y que nubla la capacidad de razonamiento.

“Cuando me comunicaron el diagnóstico de mi enfermedad me invadió un sentimiento de miedo ante el incierto futuro que yo erróneamente pronosticaba. Se mostraron ante mí la tristeza y muchos pensamientos negativos, totalmente autoestigmatizantes, además de otros muchos síntomas negativos de la esquizofrenia, como pueden ser la falta de interés o iniciativa,

el retraimiento social, la apatía y la disminución de la atención y la memoria”, reconoce Antonio, quien vivió esta sensación desde una edad muy temprana.

A él le daba miedo e inseguridad enfrentarse a nuevos retos. De niño tenía un pensamiento muy recurrente, ya que se imaginaba ejerciendo distintas profesiones y creía que no podía trabajar en esos oficios porque no sabría adquirir la preparación suficiente para poder dedicarse a eso. Era una inseguridad que se transformaba en miedo porque de mayor creía que tendría que trabajar en algo para lo que no iba a estar preparado. Un miedo que también se manifestaba cuando tenía que hablar en público, incluso con personas que él conocía. Evidentemente, me imaginaba peligros donde realmente no los había”, anota.

Luego el miedo se hizo más virulento a medida que fue haciéndose mayor y alcanzó su etapa más álgida y preocupante con los delirios que sufrió en las primeras etapas de su enfermedad. En aquellos momentos se sentía angustiado, estresado y vigilante, imaginando que cualquier persona podría ser un peligro para él. En su caso, el miedo le hizo variar sus hábitos diarios y repercutió en su calidad de vida. “Es muy estresante pensar que estas siendo vigilado todo el día. Recuerdo



en especial una jornada concreta en la que sentí que iban a atentar contra mi. Experimenté un miedo como nunca lo había sentido antes. Comencé a temblar, a bloquearme y me paralicé. Naturalmente, no comenté nada a las personas que estaban a mi alrededor porque me encontraba en una reunión familiar de fin de semana. Además, en mi caso, aunque no desconfiaba de mis familiares, en raras ocasiones les expresaba lo que estaba pasando por mi cabeza”, aclara.

Antonio no solo tenía miedo a que le pasara algo, también tenía miedo a lo desconocido. “No sabía qué es lo que era, pero sabía que te-



nía miedo. Tal vez por la depresión que sufrí, hubo un periodo de mi vida en el que me asustaban todas las situaciones que no podía controlar. Me quedaba bloqueado o paralizado y lo que hacía era evitar estos momentos que se me escapaban de las manos, lo que se entiende como trastorno evitativo”, recuerda.

Ana también tuvo miedos, pero no miedo a la enfermedad o a que le ocurriera algo a ella. El suyo fue un miedo diferente, que ahora recuerda con dolor, pero que afortunadamente ya ha superado. “El miedo puede ser paralizante si no te enfrentas a él. Miedos que van desde la fobia a las arañas y a los insectos

hasta llegar al pánico que sientes de la gente. Yo desde pequeña tenía miedo a mi padre. Es fuerte decirlo, pero poseía un carácter que me hacía temer a las personas, sobre todo a los hombres. En mi infancia, las clases de mi colegio eran solo de chicas y eso no ayudaba a conocer a los chicos. Después, cuando me hice adolescente todavía se acrecentó más este sentimiento. Cuando enfermé y me fui recuperando tuve que aprender a enfrentarme a mis miedos. Fue poco a poco y, de esta manera, logré hacer cosas tan básicas como sentarme en los asientos dobles de los autobuses con personas del sexo contrario. Luego cuando empecé a trabajar, comencé a adaptarme a mis compañeros varones. Y tengo que reconocer que, aunque me costó lo mío, hoy tengo un gran amigo que conozco desde hace doce años y con el que voy al cine casi todos los viernes. Así que mi conclusión es que los miedos se pueden superar”, afirma con optimismo.

MIEDO POR LOS DEMÁS

En otras ocasiones, el miedo llega mucho más tarde y no nos preocupa lo que nos pasa a nosotros mismos, sino lo que puede ocurrirles a los más cercanos a nosotros. Eso es lo que le pasó a José María, una persona que no tenía miedo, un ‘Juan

sin miedo' de manual, como el protagonista del cuento escrito por los hermanos Grimm, que recibió este apodo porque no tenía miedo a nada.

Se llamaba Juan y su sueño era sentir qué significaba tener miedo. Para saberlo, un día se fue de su casa buscando aventuras que le hicieran sentir esa emoción, pero ni el encuentro con una bruja ni con un ogro despertaron en él esa sensación. Tampoco los habitantes del castillo encantado consiguieron causarle miedo y al final fue su propia mujer quien logró que sintiera lo que era el miedo y lo hizo con algo tan sencillo como el agua helada que derramó sobre su cara mientras dormía.

José María, nuestro 'Juan sin miedo' particular, se enfrentó al miedo desde muy pequeño, cuando sus compañeros se metían con él y decidió aprender karate para ser el más fuerte de todos y ¡vaya si lo consiguió!. A partir de esta etapa, él dejó de tener miedo. No lo tenía ni cuando se encontraba de frente con el matón del barrio, retador, mirándole fijamente a los ojos, como si le estuviera perdonando la vida. Tampoco lo sentía cuando por razones laborales se colgaba de un puente y veía que el suelo estaba a más de 50 metros de altura. En el caso del matón, le sostenía la mirada y se iba, sin más, sin dedicarle un minuto de

su tiempo, ni de su pensamiento; en el caso del trabajo, pensaba que era su obligación y como tal debía aceptarlo.

Pero un día sí tuvo miedo, miedo de verdad. "Ocurrió una noche oscura como la boca de un lobo. En una calle, junto a un portal, vi cómo cuatro impresentables estaban violando a una chica. Sin pensármelo dos veces me encaré con ellos y los empujé para que la dejaran. Entonces, en el forcejeo sentí una sensación de frío, mucho frío. Me habían apuñalado y la sangre empezaba a emparar mi camisa. Ellos se fueron despavoridos y yo me quedé allí, helado de frío, junto a la chica a la que había ayudado. En ese momento vi el miedo en su cara, igual que en otras ocasiones había visto el miedo en las caras de mis compañeros de colegio cuando el chulo de clase se acercaba para intimidarlos. Me dio rabia pensar en la gente tan mala que hay en el mundo y, cuando ellos se fueron corriendo, la chica salió gritando pidiendo ayuda y yo, a pesar del dolor de la herida, estaba orgulloso de lo que había hecho y me volví a sentir útil para la sociedad y la gente".

¿QUÉ SERÁ DEL FUTURO?

Otro tipo de miedos más racionales guardan relación con el futuro. En muchos casos de personas con

enfermedades mentales, su mayor preocupación es qué será de su vida cuando sus padres o sus familiares más cercanos ya no estén con ellos. ¿Qué ocurrirá cuando fallezcan mis padres? ¿Podré hacer frente a mi situación? En estas ocasiones, el miedo a la soledad y a la dependencia les atenaza hasta el punto de bloquearlos.

Pero no hay nada mejor que la confianza en uno mismo para salir de estas situaciones. Así nos lo contaba Antonio al final de esta charla. “Hay gente a la que le da miedo el futuro, pero esa no es mi preocupación. Yo no le tengo miedo. Vivo el presente disfrutando de cada instante y siendo consciente de que simplificando mi vida conseguiré una mayor seguridad en mí mismo y tendré menos miedo al futuro, aunque esto no significa no

salir nunca de mi zona de confort, porque hay que vivir y arriesgarse”.

El miedo no solamente se puede superar sino que es necesario hacerlo y una de las mejores maneras de conseguirlo es razonando sobre el problema y haciéndose las preguntas adecuadas, que Antonio resume en las siguientes: ¿Por qué vemos la situación así? ¿Podemos percibir el problema de otra manera? ¿Ante esta misma situación cómo actuarían nuestros amigos?

Y con respecto a estas cuestiones, nuestros interlocutores lo tienen claro: “Lo importante es aprender de la experiencia y de los errores, e intentar no volver a caer en el mismo pozo. Para ello es fundamental comer sano y de manera equilibrada y hacer mucho deporte para tener ocupada la mente y el cuerpo”, aconsejan.

soledad

SOLEDAD

EL SILENCIO DE LAS EMOCIONES

Escucha tu corazón y dime ¿qué oyes? Nada.
Mira tu corazón y dime ¿qué ves? Nada.
Palpa tu corazón y dime ¿qué sientes? Nada, absolutamente nada.
Acaso, ¿estas vacío?
Lo estoy.
¿No eres libre?
Lo soy.
¿Qué vas a hacer?
Nada.
Deduzco que renuncias a la lucha. Renuncio.
Vivirás entonces de la peor forma posible. Viviré.
Y tú que tanto preguntas. ¿En qué crees?
Creo en la razón.
Por eso: Escucha tu corazón y dime ¿qué oyes?
Lo oigo latir.
Mira tu corazón y dime ¿qué ves? Lo veo sufrir.
Palpa tu corazón y dime ¿qué sientes? Me siento solo.
Acaso, ¿ya no estás vacío? No, no lo estoy.
¿Eres libre? No lo soy. Soy preso de mis emociones.
Quizá entonces ya has empezado a vivir.

Resultaba paradójico que había comenzado a vivir cuando estaba empezando a morir.

Nunca es demasiado tarde para sentir. En los momentos más duros de la vida sentimos emociones negativas que es necesario que afloren para poder superar la situación adversa.

Antonio

TODO ES AZAR DE BRUMAS Y DE PÁJAROS

Contemplando...
El verde, verde-azul.
En donde yacen los hijos de un ciprés.
Contra palomas.
Siente frío, el silencio. Se implanta perpetuándose.
Se ha hecho sitio, dilema, ocasión y pronombre.
Tiene voz. Es un grito callado. Tiene sueño de él mismo.
Tiene aromas extraños, colores amarillos.
Viene el sol.
Un relámpago ha desterrado el tiempo
y el presente, el ahora, se palpita latiendo.
Tiene sueño el silencio y despierta quejándose.
Tiene ecos extraños, tiene voces desiertas.
Campos yermos, angustias destinadas al cielo, donde acoge,
en el aire, la nube gris.
Tan sola.. Borrascosa isla, nave donde el llanto se ahoga,
se confunde invisible y se borra.
Una sombra ha quedado.
El cielo azul, la aurora dice adiós, el sol habla. Es la hora.
El silencio se escucha, pero su lengua es otra.
Por no gastar palabras contra el muro.
Rompo espejos.
Incendio las ventanas y me voy suicidada a guarecerme oscura,
desarmada en mí.
Vasto metal esperando el calor, la llama, el rojo ausente.
Cuatro pájaros pían al oído.
Una sombra se alza en el semblante.
Una nube que pasa, sonrojándose.
Cuatro gotas suspensas en la noche y sigue sin llover.
Una niebla cercando, disolviendo a la par,
haciendo indisoluble el ademán.
Una facción, un gesto despistado que, nuevamente,
afirme lo imposible del pan de nuestras manos.
... Y nos convierte a un tiempo en torres de cristal, baldosas sueltas.
Murallas sin cruzar, puertas oscuras.

Zulay

UN SENTIMIENTO TAN NECESARIO COMO TEMIDO

Resulta curioso que al enfocar el tema de la soledad, dos de los participantes de este taller, Antonio y Zulay, hayan recurrido a la poesía para tratar de explicar qué significa para ellos este contradictorio sentimiento, tan temido por unos, como deseado por otros. En ambos casos, en el momento puntual en el que escribieron estos poemas, la soledad para ellos era algo negativo, una falta de seguridad y confianza en uno mismo que les provocaba un sentimiento de angustia y de dolor.

Años después de redactar estos versos y al releerlos con sus compañeros, la idea que ambos tienen sobre la soledad ha cambiado hasta tal punto que Antonio considera que “aprender a estar solo es sumamente necesario para poder crecer y madurar psicológicamente”.

Poemas.. Muchos han sido los literatos y poetas que, a través de sus metáforas, símiles y otros recursos literarios, han plasmado esos momentos de soledad y de dolor, propios o ajenos, que a veces son tan difíciles de verbalizar, porque son sentimientos tan profundos y tan

intensos que resultan complicados de explicar.

Cuando Zulay escribió esta poesía hace más de veinte años, nunca pensó que la soledad que ella sentía en esos momentos y que tan bien plasmó en este poema iba a traerle tantas alegrías. Y todo porque estos versos, desgarradores y profundos, fueron galardonados con el primer premio en un concurso de poesía de la revista de la universidad donde en aquellos años estaba matriculada. Una enorme contradicción, como la vida misma.

Varias décadas después, releendo las estrofas de su poema con sus compañeros, Zulay habla de la soledad con resignación, como si estuviera acostumbrada a ella, como si este sentimiento formara parte de su día a día. Siempre sola, por muy acompañada que esté. Reconoce que le cuesta romper con la soledad, con esa barrera que ha interpuesto entre su mundo y el mundo de los demás, pero es consciente de que su relación con este sentimiento ha evolucionado y se ha transformado a lo largo de los años. “Hay que



aprender a valorar la soledad porque la soledad es la suerte de todos los espíritus excelentes y también puede ser nuestra mejor amiga. Y es que, aunque intentemos huir de ella, siempre está con uno. Por eso, yo siempre digo que los que odian la soledad solo se odian a sí mismos. Solo después de haber tenido una experiencia fuerte con la soledad, podremos apreciar más la vida y madurar emocionalmente”.

En el caso de Antonio, el escrito que encabeza este capítulo lo redactó cuando solo tenía 18 años y su vida era una continua duda existencial porque no se sentía realizado con nada de lo que hacía. No tenía ni idea de por dónde tenía que ir ni

de qué manera tenía que encaminar sus pasos para conseguir alcanzar un futuro que le diera estabilidad económica y, sobre todo, emocional.

“El texto es un diálogo en el que se relata mi inmadurez inicial al no ser consciente de cómo me siento. Un texto en el que en función de las preguntas existenciales que me voy formulando aclaro mis sentimientos y me doy cuenta de ese sentimiento de soledad e incompreensión que percibo. Un poema en el que hablo de una muerte metafórica que me permite dejar atrás mi vida sin sufrimiento, o al menos con un sufrimiento aletargado que me impide renacer con todos mis sentidos para poder percibir un sufrimiento vivo. Con este poema fui consciente del sentimiento de soledad que tenía y del dolor que me provocaba ser reo de la singularidad de mis sentimientos y de mis pensamientos.

Me sentía totalmente incomprendido por no poder compartirlos con los demás y porque a mis amigos los veía aparentemente seguir el cauce normal de la vida, dejándose arrastrar por el curso de los acontecimientos, felices, sin replantearse sus pensamientos más íntimos. En alguna ocasión, he comentado con algún conocido y colega que mi teoría es que vive más feliz quien menos tiempo dedica a pensar so-

bre su vida. Ahora sé que esto no es así y que, aunque tengamos unos valores y principios sólidos, es deseable, de vez en cuando, definir nuestras emociones porque la vida es un largo proceso de aprendizaje en el que la madurez absoluta es un concepto que nunca se alcanza”.

Antonio tenía miedo de estar solo, de no sentirse respaldado, de no sentirse comprendido, de no saber cómo lograrlo. Varias décadas después, rodeado de sus compañeros de tertulia, reconoce que este sentimiento de soledad le ha acompañado durante muchos momentos de su día a día y que fue especialmente duro cuando la enfermedad llegó a su vida. “Me diagnosticaron esquizofrenia con 30 años, pero los delirios se manifestaron dos años antes. En ese momento, empecé a cambiar, me hice más cerrado y me aislé por las ideas irreales que me hacían vivir una realidad paralela. A pesar de esto, seguí haciendo mi vida, sin ser consciente de la soledad que siento porque el brote psicótico que sufro hace que esa irrealidad que vivo dé sentido a mi vida, tanto en mi forma de pensar como de sentir.

Además, estaba muy enamorado de mi mujer, que me acompañaba en esta etapa de mi vida, por lo que el sentimiento de soledad era imperceptible. Fue en el instante en el que me diagnosticaron la esquizo-

frenia cuando fue consciente de lo que tenía y entonces sí que me encontré solo. Las dudas de mi enfermedad, unidas a la falta de información y de recursos, acrecentaron mi miedo, mi dolor y mi soledad. Fue después de un ingreso involuntario, una vez que me estabilizaron, cuando fui consciente de mi soledad y me di cuenta de que esa realidad paralela que había vivido era ficticia y que no contaba con un verdadero apoyo familiar”, rememora.

Apoyo, compañía, amigos que te ofrezcan un hombro donde cobijarte. Las personas son seres sociales por naturaleza y necesitan de la interacción con otros semejantes para su desarrollo vital y su bienestar personal. Si las relaciones interpersonales dejan de ocurrir, tanto de manera paulatina como por una circunstancia abrupta, las personas sufren. Y, si a esto se le añade una enfermedad mental, en muchos casos, el sufrimiento se multiplica exponencialmente.

Se entra, tal y como reconocen, en una espiral de soledad y abandono, en la que las relaciones con otras personas son escasas o casi nulas. Se limitan al contacto básico para poder seguir existiendo, pero esto no es suficiente para vivir plenamente ni para recuperarse.

En estos momentos, la soledad se vive con dolor y con tristeza, como le ocurrió a Ana, en plena adoles-

UN PROCESO DE APRENDIZAJE

Directora de ASAPME.

ANA LÓPEZ TRENCO

Nacemos y morimos solos. Llegamos a este mundo en la soledad de nuestra inconsciencia y partimos con la plena consciencia de que nadie nos puede acompañar en ese tránsito.

Sin embargo, nuestra humanidad se va conformando, desarrollando y madurando, gracias a otros. El proceso de crecimiento personal dependerá de cómo hayan sido nuestros afectos con la familia, con nuestros educadores y con todas aquellas personas que, de una u otra forma, nos hayan influenciado.

En la trayectoria vital de cualquier persona se producen procesos de aprendizaje y desaprendizaje, amor y desamor, alegría y desesperanza... en todos ellos influyen nuestras relaciones personales. Somos seres sociales por naturaleza. Necesitamos a los demás y también deseamos sentirnos necesitados para valorarnos a nosotros mismos, ya que para que los vínculos sean constructivos, deben ser recíprocos.

Sin embargo, para construir y reconocer nuestra verdadera identidad, para crecer en conocimiento y para desarrollar nuestra creatividad, necesitamos de la soledad.

El control de nuestro mundo emocional y cognitivo solo se alcanza si hacemos uso de la introspección, de la meditación y de la reflexión. Cuando somos capaces de saborear la armonía de nuestro propio ser, llegamos a amarlo.

Nuestro cuerpo y nuestra mente, aunque no sean perfectos, estén deteriorados o sufran, son nuestra esencia. Y en soledad alcanzamos esa consciencia que nos permite reequilibrarnos y armonizarnos.

Es curioso que, cuanto más gozamos con la soledad, más paz encontramos con nosotros mismos, más deseable es nuestra compañía y más placer hayamos en nuestras relaciones.

encia, con 18 años recién cumplidos. Ella era una joven muy introvertida, que muchas veces quería desaparecer. Reconoce que, aunque tenía gente alrededor, “me sentía sola, solísima”. Una soledad que la aislaba del resto del mundo y que la convirtió en el objeto de burlas de una persona que le hizo mucho

daño porque ella era incapaz de defenderse, de enfrentarse a las palabras vacías del chulito de turno, que se mofa del más débil para hacerse popular entre los demás.

“Cuando cumplí la mayoría de edad viví una época durísima porque me sentía muy sola. Era la única del grupo de amigas que no iba a

LA SOLEDAD



la universidad por decisión propia. Me costaba tanto estudiar que decidí abandonarlo. En este momento, empecé a sentirme una incomprendida. Estaba rodeada gente y, sin embargo, soñaba con maneras de desaparecer. Decidí estudiar una Formación Profesional de la rama de Informática, que me gustaba y además se me daba bien. Una decisión que, en principio, no fue bien vista ni por mis amigas ni por mi madre, que quería que mi hermana y yo fuéramos independientes y tuviéramos unos estudios universitarios que nos dieran esa independencia.

En aquel momento, mi padre pasaba y mi hermana me apoyaba, y esa fue una de las primeras decisiones que tomé sola. En el instituto de FP aprendí otro método de estudio

y conseguí ser una de las alumnas que mejores notas sacaba junto con el gracioso de clase, que la tomé conmigo. Aún me acuerdo de cómo él hacía sus bromas y yo permanecía en la ventana, asomada, pensando que preferiría estar en un sitio en el que no sufriera día sí y día también con sus tonterías.

Tiempo después tuve la desgracia de coincidir con él en la carrera y siguió con sus bromas humillantes. En aquella época sucedieron otros acontecimientos, entre ellos la enfermedad de mi padre. Esos años fui viviendo circunstancias que me alejaban de la gente y me llevaban a estar tan sola y tan triste que creo que llegué al límite de la soledad y la tristeza a los 24 años. Entonces descubrieron la enfermedad con la que convivo desde entonces, la es-

quizofrenia, que me enseñó a valorar y amar a mi gente cercana a quedarme con aquellas personas que merece la pena y a dejar fuera a los que no me aportan nada. Me sentí arropada y querida por mi familia. Se terminó la soledad, aunque por mi depresión sigo con algunas tristezas”, aclara.

Las personas que pasan por este doloroso y complejo proceso de aislamiento o exclusión social no quieren, en su mayoría, estar ni sentirse solas, aunque al principio puedan haber estado cómodas o seguras en esa soledad que mal llevada resulta, según ellos mismos reconocen, indudablemente tóxica.

José María resume esta sensación en una frase: “La soledad es una bendición para quien la elige y una desgracia para quien no lo hace”. Durante muchos años, él fue lo que se entiende como un lobo solitario. “Me pasaba meses y meses pescando solo, con la única compañía de una caña y todo el tiempo del mundo. En esos momentos no echaba de menos a nadie, pero aprendí a valorar la compañía de la gente que merecía la pena y también me di cuenta de que hay veces en las que te sientes muy solo aunque estés rodeado por una multitud”.

Cuando la enfermedad llamó a su puerta, la soledad se apoderó de él. No quería a nadie a su alrededor y rechazaba la compañía de sus pa-

dres y familiares. Su vida se limitaba a las cuatro paredes de su cuarto. Hasta tal punto llegó su desesperación que pensó en quitarse la vida para no molestar a nadie más. Afortunadamente, en el momento en el que ya lo tenía todo planeado, pensó en lo solo que se quedaría Foxtex, su fiel mascota, y desistió. José María no quería que su perro lo echara de menos, que viviera rodeado de soledad a partir de ese momento y eso le salvó la vida.

INCOMUNICACIÓN Y DOLOR

Dolor... Cuando se entra en un periodo de enfermedad mental, es muy común aislarse de los amigos, de la familia e incluso de la pareja, si se tiene. Es un proceso de separación e incomunicación que ocurre a menudo y que, en muchos casos, sucede, según ellos mismos reconocen, por no “querer hacer daño a nuestros seres queridos ni cargarlos con nuestros problemas y dificultades”, apunta José María.

Otras veces, la incompreensión hacia la enfermedad de uno mismo y de los demás, unido al desconocimiento, los prejuicios y el estigma, agravan esta situación.

“La falta de habilidades sociales y el no saber interactuar o compartir momentos con la gente son aspectos que agravan el sentimiento de soledad. A mí me cuesta mucho

todo esto. Por eso, aunque estoy rodeado de gente, me siento muy solo. Y esto es algo que me ocurre desde hace tiempo y creo que es el tipo de soledad más triste que hay, el sentirse sólo aunque estés rodeado de gente. Te sientes solo porque tienes inseguridad, miedo a las críticas. A veces piensas en quitarte de en medio por el dolor tan grande que padeces, físico y emocional. Lo ves todo negativo y piensas que para qué vas a seguir si no le ves salida a nada”, matiza Pedro.

Esta es la misma sensación que se apodera de Zulay cuando habla del concepto de soledad. Para ella es uno de los mayores miedos del ser humano, porque es un sentimiento que lleva aparejado mucho dolor. “Hay quien dice que la soledad es el supremo egoísmo del dolor, una experiencia sensorial y emocional desagradable, que pueden experimentar todos los seres vivos que disponen de un sistema nervioso central. Yo pienso, además, que es muy difícil salir de esta espiral, sobre todo cuando la soledad va unida al desamor. En este caso, el dolor causa aflicción y se convierte en el sentimiento más profundo que existe”.

En la mayoría de los testimonios escuchamos cómo la llegada de estas personas a ASAPME supuso un antes y un después en su manera de entender y gestionar la soledad.



“Ha sido un punto de inflexión, una manera de conocerme y aprender a disfrutar de mi soledad elegida. A mí la entidad me ha aportado mucha tranquilidad, porque me ha permitido romper esos momentos de soledad que a veces me acechaban y de los que no sabía cómo podía salir”, apunta José María.

Una opinión compartida por Román, quien agradece esa agenda completa que la asociación le brinda día sí y día también. “Hay momentos en la vida en los que no quieres salir de casa, todo te agobia, te sientes inseguro, indefenso, no quieres hacer nada... Por eso la asociación es tan importante para

ayudarnos a romper con la soledad, para poner en orden nuestros sentimientos y emociones y hacerlo a través de la comunicación terapéutica, tan necesaria y tan clave en este proceso rehabilitador”, matiza.

En otros casos, como el de Ana, rodearse de nuevos amigos y compañeros le ha permitido romper con esas barreras de soledad que la aislaban del resto del mundo. Poco a poco, ha conseguido conocer a más gente, algunos con una enfermedad como la suya. Otras veces se ha encontrado con nuevas compañías en el trabajo, en sus estudios... “Con el paso del tiempo, me he dado cuenta de que no estoy sola y que no soy una extraña ni una extraterrestre, que la gente se lo pasa bien conmigo y yo con ellos y eso es clave para disfrutar de la verdadera

amistad y también de momentos de soledad, tan necesarios en la vida”, indica.

Saber estar con uno mismo, quererse y respetarse. Ese es el mejor consejo para disfrutar de la soledad y no temerla. Y esto lo tiene muy claro Antonio quien asegura que “durante un periodo de tiempo mi peor compañía era yo mismo, pero a día de hoy necesito momentos de soledad para relajarme y pensar en las circunstancias que me acompañan. Hoy no necesito pareja para ser feliz, porque eso depende de mí. Como diría Ortega y Gasset: “Yo soy yo y mis circunstancias”.

Y para acabar, igual que hemos hecho al principio de este texto, Pedro ha querido recurrir a la literatura para explicar sus emociones y lo hace con este precioso relato.

EL PÁJARO Y EL VIENTO

Cuando se empieza a escribir un escrito, pocas veces se comienza por el final, pero este no es el caso...El poema es del grande D. H. Lawrence y se llama 'Self-Pity' o en castellano 'Autocompasión'.

"Nunca vi a un animal salvaje compadecerse de sí mismo. Un pájaro morirá de frío en una rama y jamás se habrá compadecido de sí mismo."

Cuentan que en lo alto de un viejo roble vivía un pequeño pájaro que veía pasar la vida tras las hojas verdes, frondosas... Se dice que estaba acostumbrado a crear sueños, a crear ilusiones. Su única compañía era el golpeteo del viento en el ramaje que cubría su nido.

Todos los días el mismo sonido, toc, toc... El viento demostraba que estaba ahí, haciéndole compañía. Compañía al fin y al cabo. Así transcurrían los días, sin apenas movimientos ni acciones, sin sensaciones de vida, pero el pájaro se conformaba con el susurro de su estimable compañero.

Al amigo que no me salvó la vida...pensaba de vez en cuando el pájaro. Quizá un día se daría cuenta de lo que se estaba perdiendo, pero era fiel al viento, a su susurro frío, pero confortable y balsámico.

Un buen día el pájaro esperó y esperó el sonido del viento, pero este no llegó. Nuestro protagonista no se explicaba la causa de su ausencia. Esperó y esperó, pero el viento no llegó.

El pájaro saltó a la rama más alta, para ver si venía el viento, pero el viento no llegó. Entonces conoció a otra inesperada visita, llamada soledad. Nuestro protagonista, desde entonces, se cubrió con una manta de palabras vacías. Los sueños ya no eran posibles y la vida corría más y más deprisa.

Sin embargo, no dudaba de que algún día el viento volviera, y todas las mañanas lo esperaba en esa rama más alta. Hasta que un día volvió a pensar en el amigo que no le salvó la vida...y esperó y espero, pero el viento no llegó.

Y sin más este relato llega a su final...como empezó, con el poema de H. Lawrence, 'Self-Pity' o en castellano 'Autocompasión'.

"Nunca vi a un animal salvaje compadecerse de sí mismo. Un pájaro morirá de frío en una rama y jamás se habrá compadecido de sí mismo".

solidaridad

SOLIDARIDAD

Lo primero que me viene a la cabeza cuando tengo que hablar del concepto de solidaridad es preguntarme si alguna vez he sido solidario. Repasando mi vida, encuentro un momento en el que me sentí partícipe de un acto solidario. Fue allá por 1997, cuando ETA acabó con la vida de Miguel Ángel Blanco. Su familia vino a Zaragoza y allí estuve... en la plaza del Pilar. Esto es para mí un acto de solidaridad y me lleva a pensar que el ser humano se solidariza con el dolor, el dolor ajeno.

Sin embargo, ¿realmente sirve de algo? Estar al lado de una persona, de una asociación o de una causa en un momento crítico ¿sirve de algo para esa persona, para esa asociación o esa causa?

A mi entender, la verdadera solidaridad es estar a muerte con algo y, cuando digo a muerte, es literal. Llegar a perder el juicio, la salud, la vida por un motivo, por alguien que merezca la pena. Solidarizarnos con el dolor, ese es el 'quid' de la cuestión. Y hoy en día, hay tanto dolor en el mundo, que no nos faltará un lugar con el que solidarizarnos.

Por eso, es triste hablar de que tenemos que solidarizarnos por esto o por lo otro...por una persona o por otra... La única solidaridad tendría que ser con nuestra vida, egoístamente hablando. Porque, ¿quién no busca redimirse de sus "pecados" ofreciendo un pañuelo de lágrimas en el que llorar? Afortunadamente, por definición, la solidaridad es una palabra honesta y, como todo acto honesto, merece la pena. Eso sí, solo si parte desde el corazón y no desde otras perspectivas.

Solidaricémonos con el mundo, con el prójimo, con el que nos cruzamos por la calle, con sus problemas, con el amigo, con el esposo o con la esposa... Solidaricémonos, porque hoy en día, cuando menos te lo esperas, siempre hay un mar de lágrimas que consolar. Por eso, yo me sigo preguntando ¿alguna vez fui solidario?

Pedro

LA SOLIDARIDAD

La pregunta con la que termina este escrito de Pedro centrado en el mundo de la solidaridad es el punto de arranque del penúltimo de nuestros talleres, un tema que, contrariamente a lo que pudiera parecer en un principio, despertó numerosos sentimientos encontrados.

A todos nos gustaría ser más solidarios, colaborar con diferentes oenegés para erradicar el hambre y la pobreza en el mundo; conseguir que las mujeres no sean víctimas de la violencia de género; que no haya niños explotados laboralmente... Pero la gran duda que surgió al hablar de este tema es si somos solidarios por convicción o por moda; si damos lo que no tenemos o solo entregamos lo que no es necesario para nosotros... En definitiva, si solamente nos limitamos a ofrecer ayuda o, si por el contrario, este ofrecimiento implica un compromiso con la persona o causa a la que se intenta ayudar.

Esto es lo que pretendía abordar Pedro en este escrito, y lo realizó de una manera que al resto de compañeros les hizo replantearse muchas

cosas, ya que es un texto en el que insiste en que “la solidaridad de una persona debe ser, además de honesta, natural, porque es la naturalidad de una persona lo que da valor a esa solidaridad. Por ello, cuando alguien alcanza un punto en que le da igual lo que pueda pensar el entorno y realiza las cosas con naturalidad y blancura es cuando realmente se alcanza la plenitud. En resumidas cuentas, cuando, hablando coloquialmente, te importa tres pepinos cualquier opinión de los demás sobre lo que haces o a quién ayudas”, afirma.

Él sabe de lo que habla, pues hace 20 años, decidió estudiar Trabajo Social, tal vez con la intención de ayudar a los demás, de ser solidario con el mundo en el que le había tocado vivir, y su decisión no fue muy bien recibida por todos. En concreto, un profesor le llamó hipócrita “porque me metí a estudiar esa carrera. Durante el tiempo que estuve en su clase, no cejó en su empeño de querer dejarme como tal y la verdad es que al final lo conseguí, porque acabé aban-



donando enseguida los estudios”, apunta Pedro.

Según su escrito, hay que solidarizarnos con el mundo más cercano y hacerlo porque nos sale de dentro, del corazón. Pero, en muchas ocasiones, la solidaridad no es entendida de esta manera, sino que sucumbe a otras directrices. Ser solidarios está de moda. Ayudar al prójimo ha dejado de ser territorio de unas pocas organizaciones no gubernamentales para convertirse, desde hace unos años, en una tarea en la que todo el mundo aporta su grano de arena: medios de comunicación, empresas privadas, entidades públicas...

Y el problema llega, según nuestros contertulios, cuando este tipo de campañas mediáticas a favor de una causa concreta, como puede ser el Sida, las adopciones internacionales

o las minas antipersonas, se hace con el fin encubierto de lavar “la imagen frívola que pueda tener un medio de comunicación” o de conseguir atraer a una mayor audiencia. “Es cierto que es necesario que haya más días internacionales para concienciar a la gente de los problemas que existen en el mundo, ya que, cuanto más información se genere, más curiosidad existirá por parte de la población y más se enganchará la gente. Pero todo con cautela”, apunta Antonio.

La solidaridad es tan importante que, en la mayoría de las ocasiones, es la base sobre la que se asientan otros muchos valores humanos, como la amistad, el compañerismo, la lealtad, el honor... La solidaridad nos permite sentirnos unidos sentimentalmente a aquellos a los que les brindamos apoyo.

Normalmente, tendemos a rela-

“SÉ COMO EL LOBO, FUERTE EN LA SOLEDAD, SOLIDARIO EN EL GRUPO”

Voluntario de ASAPME.

RAÚL BLASCO

Creo que esa cita me ha acompañado toda mi vida. No recuerdo donde la leí, pero se me quedó grabada a fuego en la mente. Y ahí sigue.

Por la parte que me toca, creo que una de las máximas expresiones de la solidaridad es hacerse voluntario.

Tal vez podría tirar de ego y decir que ser voluntario es solo para fuertes, solo para valientes. Que es muy duro y que hay que tener una pasta especial. Que ves cosas que te afectan y que te duelen. Que no todo el mundo vale. Y diciendo todo eso, yo mismo, después de 15 años de voluntariado con personas con enfermedad mental, me convertiría, de manera inmediata, en un ser supremo, extraordinario. ¡Qué traigan mi medalla!

Pero no es verdad. La realidad es que la vida ya tiene todas esas cosas. La vida es dura y difícil, en diferentes medidas, para todos. La vida ya es una montaña rusa. Es parte de su encanto, pero eso no tiene nada que ver con ser voluntario, con ser solidario. Ser voluntario, la mayor parte del tiempo, es solo “estar” y, lo que es más importante, “disfrutar estando”, porque solo de esa manera, harás disfrutar. Y sí, esto es un consejo para ser un buen voluntario, pero también, por qué no, para la vida misma.

Existe una extraña creencia, muy extendida, en la que el concepto de solidaridad está ligado al de sacrificio personal y no la comparto en absoluto. Uno no llegará a ser un gran voluntario si no disfruta de ese camino. Evidentemente, y aunque parezca absurdo lo que voy a decir, nadie te obliga a ser voluntario pero, a la vez, ser voluntario tiene una carga de responsabilidad muy alta. Tu impacto en sus vidas es enorme, más de lo que somos capaces de entender. Y la responsabilidad es hacer su vida más fácil de lo que es, porque la sociedad ya se la complica bastante.

cionar la idea de solidaridad con la ayuda a grupos sociales humildes o poco privilegiados, o con el apoyo que se presta a países que sufren grandes desastres y calamidades. Pero ser solidario es algo más y, en esta mesa, se insiste en que día a día podemos demostrar nuestra solidaridad con la gente que tenemos más

cerca y que también nos necesita, aunque no salgan en la televisión o en campañas mediáticas.

Jose María está convencido de que son estos pequeños gestos, dirigidos a la gente más cercana, los que hacen más grandes a las personas y los que permiten que la sociedad funcione un poco más armónicamente. “Yo

Siendo muy sincero, el primer día que pisé ASAPME, tenía un poco de miedo. Me daba miedo que no me aceptaran los usuarios, ser diferente, no llegar a cumplir sus expectativas... En definitiva, me daba miedo fracasar, el ridículo y la burla, tal vez. Y es curioso, cómo después de tantos años, me he dado cuenta que ese sentimiento es el que tienen ellos constantemente, alejados por una sociedad que, lamentablemente, desecha lo diferente o lo que no puede entender.

Ser solidario también es empatizar. Es gracioso, pero hay algunas veces, que viajando con ellos por España, la gente nos confunde, y no sabe muy bien quién es el voluntario y quién el usuario. Es en esos momentos en los que más orgulloso me siento de hacer lo que hago. En los que siento que estoy ayudando a algo (y no a ellos...ellos ya saben de sobras que soy parte de su vida), enseñándole al resto del mundo que "ellos" y "nosotros" son palabras que beben de la misma fuente, del "yo".

En definitiva, creo que ser voluntario es algo efímero, que se alargará mientras desees. Y me explico. Uno, de un día para otro comienza siendo voluntario, pero con el paso del tiempo, de manera repentina, deja de serlo. Yo hace mucho que no me siento voluntario y no me importa admitirlo.

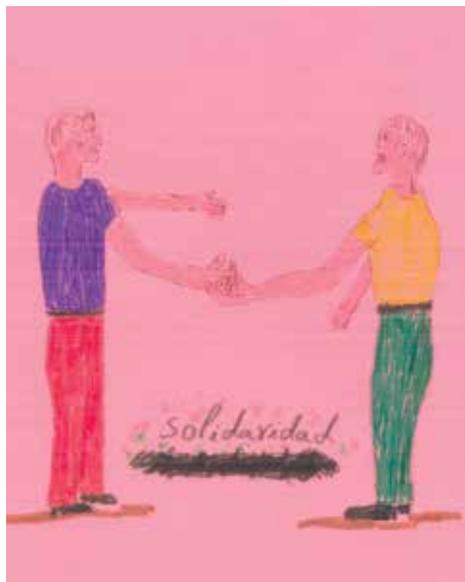
No me da pereza ir a entrenar con ellos, no me sacrifico en mi vida de ninguna manera, de hecho me apetece que llegue el momento; jugar a fútbol, reírnos, que me cuenten sus problemas, intentar ayudarles, ver lo contentos que se van después de hacer deporte, cómo se van haciendo amigos y quedan fuera del centro para irse al cine, o a cenar...No me estoy sacrificando por hacerlo, no me duele. ¿Debería dejar de hacerlo por ello?; ¿Pierde valor?; ¿No soy una persona solidaria?

Sinceramente, no lo sé, pero creo que la solidaridad no tiene que doler, no tiene que costar, no tiene que pesar. No debería ser un camino sangrante hacia la heroicidad. Dejemos el ego a un lado. Tiene que fluir. Únicamente tenemos que ayudar a llenar vacíos poniendo nuestro corazón en ello, como seres humanos, o mejor, como lobos, siendo fuertes en nuestra soledad para poder ser todavía más solidarios en grupo.

La solidaridad, simplemente, es poner alegría donde haya lágrimas y fortaleza donde haya debilidad.

me considero una persona solidaria y siempre he intentado ayudar a los demás en la medida de mis posibilidades. Y lo he hecho hasta el punto de que, en ocasiones, he dado el poco dinero que tenía a conocidos, amigos o incluso a gente con la que apenas tenía relación, pero que, en ese momento, lo necesitaban más

que yo. Por eso me duele mucho ver a la gente que se ríe de aquellos a los que se encuentran pidiendo en la calle y ponen mil excusas para no ayudarles. En mi caso, siempre que puedo lo hago y, alguna vez, me he quitado mi ropa de abrigo para dársela a alguien en peores circunstancias que yo. Por eso, siempre digo lo



mismo: yo nunca seré rico porque no soporto ver a mi alrededor gente necesitada”, recalca.

Dar a los demás sin condiciones. Este es el ‘leitmotiv’ de la solidaridad, un acto generoso que no solo beneficia a quien lo recibe, sino que también beneficia a quien da lo que tiene, ya sea tiempo, compañía, dinero o las tres cosas. Como bien recuerda Zulay, “si ofrecemos nuestra generosidad a los demás, nos vamos a sentir mejor con nosotros mismos, porque hay mucha más felicidad en dar que en recibir”.

Como ejemplo para confirmar esta sentencia, Antonio les contó a sus compañeros las conclusiones de

un artículo que leyó hace un tiempo sobre los beneficios que tiene para el cerebro ejercer cualquier acto de solidaridad. “En el texto hablaban de una empresa que monitorizó el cerebro de un grupo de personas y descubrió que un monje tibetano tenía un grado de satisfacción nunca visto anteriormente, por lo que se le concedió el título de hombre más feliz del mundo, algo que, al parecer, no le gustó mucho. A este estudio me remito para insistir en los beneficios que lleva acarreados el hecho de adherirse a causas solidarias y formar parte de un voluntariado o una oenegé”, matiza.

Por este motivo o por otros bien distintos, todos los presentes, en un momento u otro de su vida, sintieron una ‘llamada’ interior para formar parte de una organización de estas características, pero, por una razón u otra, en ese momento no lo hicieron, aunque en algunos casos sí materializaron este sueño con posterioridad.

Así le ocurrió a Antonio, quien recuerda que “de joven me planteaba que mi vida estaba vacía. No le encontraba sentido y en alguna ocasión pensé en apuntarme a una oenegé, pero no di el paso. Y no lo hice, bien por no salir de mi zona de confort o bien porque no solía apuntarme a cosas que desconocía. La verdad es que hubiese encontrado sentido a mi vida antes si hubiese

se formado parte de una entidad de este tipo”.

ASAPME le dio la oportunidad de quitarse esa espinita hace años, animándole a mostrar su testimonio de vida ante los medios de comunicación, contando su historia, cómo había afrontado su enfermedad, cómo la había vivido y, por ende, cómo había sido su pasado y cómo está siendo su presente.

Antonio asegura que aceptar ese reto fue una de las mejores decisiones que ha tomado en su vida ya que “conforme iba contando mi existencia observé que me iba abriendo y esto me ayudó a que desapareciera el autoestigma y pudiera normalizar mi enfermedad. Además, me permitió reflexionar sobre lo que me había sucedido en el pasado y esto me permitió llegar a una serie de conclusiones que me permitieron madurar. Era una terapia más de mi enfermedad”, aclara.

A él le gustaría que este acto solidario y altruista, que tanto le ha reportado a nivel personal, sirviera también a los demás. Pero, sobre todo, le gustaría que sus palabras y su discurso ayudasen, en la medida de lo posible, a “normalizar la visión que se tiene de la esquizofrenia y a luchar contra el estigma. También me encantaría transmitir a otras personas en esta misma situación y a sus familiares la esperanza de seguir luchando para dejar de

sufrir, ya que no todo es tan negativo como creemos al principio, cuando nos diagnostican la enfermedad, aunque bien es cierto que es imprescindible emplear los recursos clave y adquirir la formación necesaria para hacer frente a ella”, matiza.

A Antonio no le resultó fácil al principio hablar de su enfermedad, ser solidario y compartir sus emociones y sentimientos, pero es que nadie ha dicho que ser solidario sea fácil y sencillo. Y no lo es porque “la solidaridad nos obliga a ir más allá de nosotros mismos, de nuestros intereses personales o necesidades particulares”, matiza Román, a quien también le gustaría ayudar más a los demás, sentirse útil, “pero para ello tengo que estar mejor yo, porque si no no sirvo de gran ayuda a los demás”, indica.

Este ayudar a los demás es también el propósito de sus compañeros y cada uno lo intenta a su manera. Ana, por ejemplo, lo hace a través de su puesto como subdelegada del Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de la Federación Salud Mental Aragón, en la Confederación de Salud Mental de toda España, y también en una entidad donde ayuda a otras personas con discapacidad a formarse en cursos de búsqueda activa de empleo. Una actividad que ha iniciado este año “porque creo que es muy importan-

te compartir mis conocimientos y ayudar a quien lo necesite. Me siento mucho mejor como persona”, anota.

Antonio está de acuerdo con Ana en que formar parte de una oenegé u otra entidad sin ánimo de lucro puede ayudar a mejorar sus habilidades sociales. “Fomenta la tolerancia, la paciencia, el trabajo en equipo e incluso puede llegar a aumentar la confianza en nosotros mismos”, aclara.

Y es que todos coinciden en que la solidaridad bien entendida no consiste solo en darse cuenta de que podemos brindar apoyo, sino hacerlo. Es decir, se trata de reconocer las necesidades de los demás y actuar porque existen muchas maneras de poder poner en práctica la solidaridad.

FALSOS SOLIDARIOS

En el otro lado de la moneda están los falsos solidarios, personas que han existido siempre, ya que hay muchos individuos en el mundo que no solamente quieren ser solidarios, sino que necesitan que se sepa que lo son. Personas a las que les gusta dejar constancia de lo que hacen, alejándose del precepto que exige “que no sepa tu mano derecha lo que hace la izquierda”.

“En muchas ocasiones, estos individuos confunden la solidaridad con el aporte económico y esto desprestigia tremendamente el acto en sí. Son solidarios de causas grandilocuentes y se apuntan a Médicos sin Fronteras cuando podrían ayudar en el centro de salud más humilde o necesitado de su ciudad”, afirma Pedro. Y lo hace con un matiz de dolor en sus palabras, porque él también está convencido de que el tiempo hace que se olviden muchas causas que nos parecen importantes en un momento determinado.

Zulay redundante en esta idea y asegura que la solidaridad solo tiene sentido cuando “nos lleva a ponernos en el lugar de otra persona que está o se siente desfavorecida por una causa y nos incita a colaborar con ella, para ayudarle a mejorar su situación. Pero tenemos que hacerlo sin intención de recibir nada a cambio. Esto es para mí la solidaridad, compartir lo material pero también lo sentimental”.

Ella tiene muy claro que la solidaridad es uno de los valores humanos más importantes y esenciales de todos. Es sinónimo de compromiso con la gente que nos rodea y con el resto del mundo. Y esta es la idea con la que quieren terminar este capítulo.

¿A QUIÉN AYUDARÍAS? ¿CON QUIÉN TE GUSTARÍA SER MÁS SOLIDARIO?

Como punto y final a sus comentarios, sobre la mesa surgió la pregunta de a quiénes les gustaría ayudar o qué problemas les generan una actitud más solidaria. Estas son sus respuestas:

José María

Yo si tuviera un golpe de suerte económico me gustaría colaborar más con ASAPME, contribuir con mi aportación para que puedan ayudar a otras personas tanto como me han ayudado a mí. Por eso creo que daría mucho de ese dinero a la entidad y también a mi familia y amigos que me han apoyado.

Ana

Gracias a este taller, este año estoy ayudando a otras personas con discapacidad a resolver sus problemas de tipo legal o administrativo. Pero también me gustaría contribuir con mi esfuerzo o mi ayuda económica a mitigar causas cercanas, sobre todo impulsadas por asociaciones no gubernamentales.

Pedro

A mí me encantaría ayudar a la gente que tengo más cerca, pero me gustaría hacerlo sin hipocresía, ayudándoles por un motivo honesto.

Román

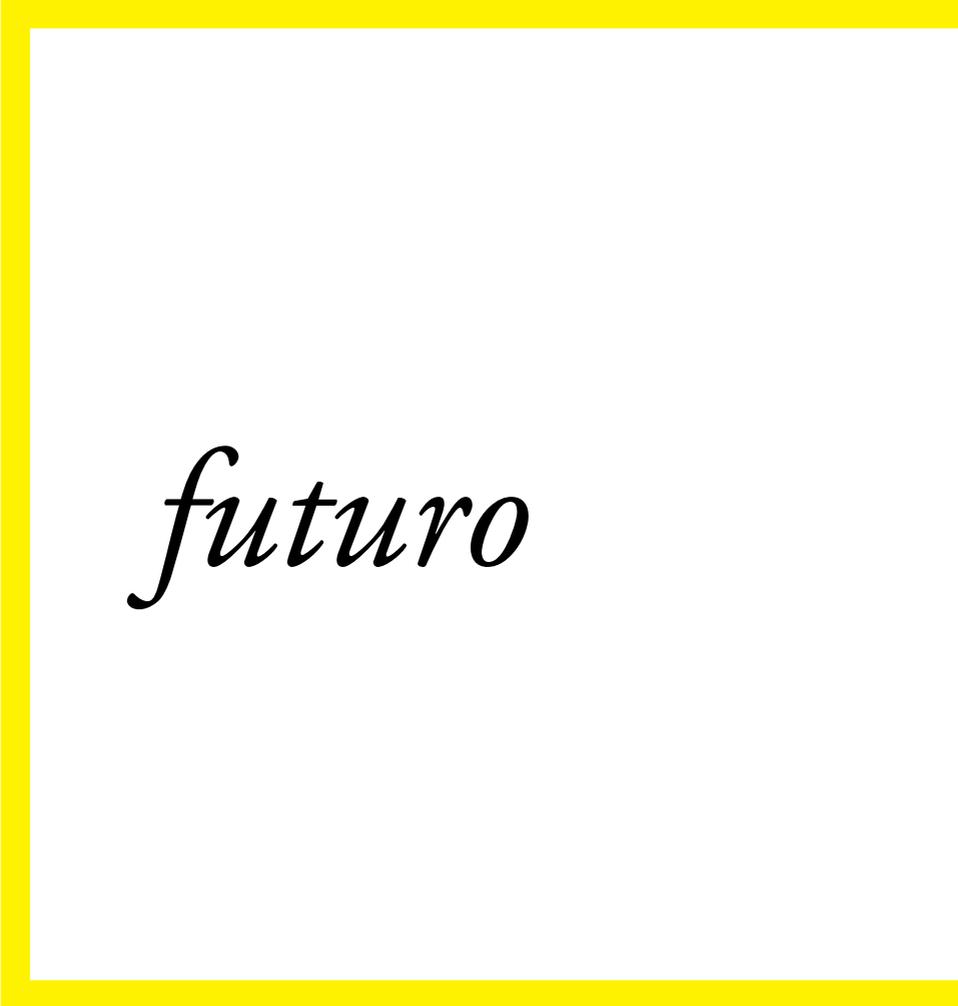
Cuando mis condiciones físicas me lo permitan, me gustaría colaborar con alguna onegé y aportar mis conocimientos para ayudar a la gente más cercana.

Antonio

Me gustaría seguir ayudando, con mis charlas, a acercar el mundo de la enfermedad mental al resto de la sociedad y también a los enfermos mentales, para que vean que todo tiene solución. Mi granito de arena pasaría por ayudar a los que tengo más cerca y disminuir su sufrimiento.

Zulay

A mí me encantaría colaborar con Cruz Roja y quitarme el gusanillo de la medicina, que tanto me apasiona.



futuro

FUTURO

‘La vida hay que disfrutarla a cada segundo a cada minuto...
Vive el presente no el futuro’.

Mahatma Gandhi

‘El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños’.

Eleonor Roosbtell

‘El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad’.

Víctor Hugo

‘El futuro no es una página en blanco, es una fe de erratas’.

Mario Benedetti.

DEFINICIÓN DE FUTURO (DLE)

1. adj. Que está por venir.
4. m. Gram. Tiempo que sitúa la acción, el proceso o el estado expresados por el verbo en un punto posterior al momento del habla.

EL FUTURO

En esta serie de reflexiones sobre sentimientos universales y valores, quisimos abordar durante los últimos días de este interesante taller organizado por ASAPME el tema del futuro. Y como el futuro es, según la Real Academia de la Lengua, todo aquello que está por venir, no hemos arrancado este capítulo con una experiencia personal, como sí hemos hecho en el resto de textos que nos preceden, sino con varias frases que los usuarios eligieron estos días y que son fiel reflejo del momento vital en el que se encuentran y las esperanzas que tienen depositadas en este periodo de tiempo.

Alrededor de la mesa que tantas emociones nos despertó a lo largo de los seis meses que duró esta actividad, Román, Pedro, Antonio, José M^a, Ana y Zulay pensaron en el futuro y decidieron elegir un color para representar las sensaciones y sentimientos que les inspiraba ese momento.

Tonalidades que oscilaron entre el blanco y el gris, sin olvidarse de otros colores tan vivos como el verde; o tan envolventes como el

rosa, el elegido por Ana, ya que, además de ser su tono preferido, es el que mejor define el estado vital en el que se encuentra ahora y que confía que permanezca así en días venideros.

“En este instante puntual de mi vida, yo veo el futuro como algo positivo. Por ejemplo, hay ciertas actividades que antes no podía hacer y ahora sí que puedo realizar y que me llevan a recordar el momento en el que tuve mi primera crisis y no me ingresaron, poniendo como condición que me cuidara mi familia y estuviera conmigo las 24 horas del día. No podían dejarme sola ni a sol ni a sombra. En esos momentos, algunas pequeñas cosas, como salir a la calle y respirar o ir en los medios de transporte sin compañía, eran un reto para mí, porque no podía ni quería hacerlas. Sin embargo, a fecha de hoy, he ganado en independencia y autonomía y he superado situaciones cotidianas que antes se me ponían muy cuesta arriba. Ahora, gracias a los nuevos sentimientos que afloran en mi día a día, confío en que, en un futuro

próximo, pueda seguir superando nuevos retos”.

Ana desea y quiere pensar que su futuro va a ser tal y como es su presente actual, un periodo de tiempo en el que ha conseguido grandes avances que han permitido que mejore su calidad de vida y la de las personas que la rodean. Y para lograrlo, este año, gracias al taller en el que abordamos el tema de la solidaridad, decidió hacerse voluntaria y contribuir con sus ideas y su trabajo a apoyar a otras personas que lo necesitan. “Es una decisión que me ha aportado la satisfacción de poder ayudar y ser útil a la sociedad y a un grupo de personas concretas con las que compartes tu tiempo o tus conocimientos. En mi caso, son personas que forman parte de colectivos más desfavorecidos, especialmente sensibles, lo que me ha permitido empatizar con ellos, porque he visto que tenemos muchas cosas en común”.

Ana confía en que cada día que tiene que venir será mejor que anteaer o al menos cuenta con las herramientas emocionales necesarias para enfrentarse a los problemas que le vayan surgiendo en el largo camino de la vida.

Una preocupación que ronda por la cabeza de todos y cada uno de los protagonistas de este taller, ya que si hay un denominador común a la hora de abordar y enfren-



tarse al futuro, éste es la importancia que la enfermedad mental tiene para ellos a la hora de pensar en un mañana.

¿Qué pasará si vuelvo a recaer? ¿Podré salir de nuevo del pozo? ¿Me servirán mis terapias para enfrentarme al vacío? ¿Merece la pena tener grandes expectativas? ¿Me frustraré si no consigo materializarlas?

Estas son algunas de las preguntas que asaltan de vez en cuando a nuestros tertulianos cuando hablan del futuro.

Entre frase y frase llegan a la conclusión y están convencidos de que con sus experiencias vitales y los tratamientos médicos y psicológicos en

BAILANDO SOBRE LA LÍNEA DEL TIEMPO, UNA REFLEXIÓN SOBRE EL FUTURO

Responsable de Comunicación y Sensibilización en ASAPME.

HILDA VÁSQUEZ-GAICEDO

El futuro alimenta nuestro presente, marca la rutina que da forma a nuestros días, nos llena una o varias agendas con tareas que miran hacia objetivos personales, más o menos medibles... Sin embargo, la mayoría construimos nuestras vidas en torno a un ideal de futuro que suele ser común entre los que forman parte de una misma generación.

En el caso de la mía, creo que, en general, invertimos la mayor parte de nuestro tiempo en hábitos como formarnos permanentemente, en una profesión concreta, o en varias diferentes; aprender idiomas, hacer deporte para conseguir la talla soñada y ahorrar para adquirir propiedades (un coche, una casa grande, algo que dejar a nuestros hijos...).

Es curioso recaer en la cantidad de personas que estudian inglés, únicamente, por haber interiorizado aquello de que "sin él no se llega a ninguna parte", sin preguntarse si son felices tras el mostrador de ese negocio local, o gestionando proyectos que se desarrollan en sus barrios, a los que quieren contribuir y donde desean residir, siempre.

Que levante la mano quien todavía estudia por el placer de aprender, aquel que trabaja para poder viajar y vivir nuevas experiencias, el que aprende idiomas para comprender mejor otras culturas, ese que ni siquiera está seguro de haber encontrado a una persona con la que merezca la pena formar una familia...

UNA POSIBILIDAD

Una de las mejores personas que he tenido la suerte de conocer, cumplía, en gran medida, con esa forma de pensar tan responsable, basada en el esfuerzo y en el valor que

los que se apoyan el futuro se presenta más optimista y muestra una cara mucho más positiva que el pasado más reciente, que dejan atrás con una serie de vivencias que les han convertido en personas diferentes.

Es el caso, por ejemplo, de José María, quien ahora sueña con un futuro que hace unos años no existía para él. En el momento

más álgido de su enfermedad, e incluso antes, su día a día consistía en ver pasar las horas encerrado en la habitación de su casa familiar. Solo, aislado del mundo física y emocionalmente, con la única compañía de un paquete de tabaco y las voces y sonidos que emitían su madre y su hermano al otro lado de la puerta.

cada paso tiene en la consecución de una vida estable y segura, tanto para ella, como para los suyos. La enfermedad se la llevó en 30 días. Los años que no llegó a cumplir...

Hasta entonces, yo, simplemente, daba por hecho que nuestras vidas, con sus correspondientes etapas, iban a transcurrir por caminos paralelos. Ahora sé que el futuro es una posibilidad.

Tanto para la trabajadora hormiga que sale al exterior para recolectar comida y se encuentra con la suela del zapato del niño que juega en el parque, como para nosotros... el futuro es la ocasión de ser y estar en la siguiente porción de la línea del tiempo. Y, sin embargo, tal vez por ocasional, quizá por imprevisible, seguramente, porque la misma incertidumbre constituye una oportunidad, uno no puede dejar de soñar en que mañana será mejor que hoy.

UNA OPORTUNIDAD

Es cierto. Puede que no sepa dónde estaré mañana, pero tengo, en cierta medida, posibilidad de escoger donde quiero estar hoy y quién quiero que me acompañe...

Hoy...

Hoy puedo elegir patinar sobre un puente mientras cae el sol, intentar disfrutar más del trabajo, pasar la tarde con mis sobrinos o apuntarme a un proyecto solidario...

Puedo soñar con volver a ese acantilado donde todo tiene sentido, enamorarme, reír hasta llorar con amigas de verdad; todavía puedo abrazar a mis padres, quizá retome los estudios de lenguas clásicas y hasta puede que vaya al cine sin saber qué película voy a ver.

¿Por qué asegurar el mañana en lugar de vivir el momento actual de la mejor forma posible? ¿Por qué no aprender a bailar sobre la línea del tiempo? Si cada momento cuenta, si cada instante es ese tren...

Lo único que espero del futuro es haber conseguido vivir el presente.

“En aquel momento no pensaba en el futuro, vivía al día, sin preocuparme por nada ni por nadie, ni por mi propia salud. Ahora, cuando me miro al espejo me gusta lo que veo y solo le pido una cosa al mañana, que este mismo cristal no vuelva a reflejar la imagen negra que yo veía en esos años de oscuridad, soledad y miedos. No quiero ser como era

antes, quiero quererme un poco más para poder querer a los demás”, apunta mientras reconoce que ve su futuro de color blanco, tan blanco como las paredes del piso en el que sueña vivir independiente dentro de un futuro inmediato.

Pero para conseguirlo, José María sabe que tiene que tomar las riendas de su vida, que tiene que



vivir pensando en él y en las consecuencias de sus decisiones. Ahora no vale con encerrarse de nuevo en su cuarto. “Tengo que mirar a la vida de frente y creer en mí mismo tanto como los demás creen en todo lo que soy capaz de hacer”, confirma.

Esta opinión llama la atención de Zulay, porque ella ve el futuro como algo irreal, ya que cree firmemente que lo único que existe es el presente, ni tan siquiera el pasado, que depende tanto de nuestros recuerdos. Rodeada del silencio de los demás, explica con meticulosidad exquisita las ideas de otros grandes pensadores para quienes el futuro no existe, no existió ni existirá jamás, es solo una conversación que tenemos hoy en el presente. No podemos predecir el futuro como si existiera, lo que podemos

hacer es, según Zulay, “crearlo a nuestra manera”.

En su vehemente explicación, Zulay cita al célebre futurólogo inglés Patrick Dixon, autor del mundialmente conocido libro ‘Futurewise’ y nos recuerda que es necesario “tomar las riendas del futuro o el futuro tomará las suyas”.

Ella todavía no es capaz de tomar las riendas de su presente, por eso ve el futuro en un tono gris, aunque confía en que cuando tenga las fuerzas y la confianza suficiente para encararse a ese mañana, los colores del arcoiris sustituirán a ese gris anodino que le sirve ahora para visualizar su mañana y que está a medio camino entre el sueño de un futuro mejor y las pesadillas de un pasado cercano que siguen ahí, en silencio, a la expectativa.

Al igual que le ocurre a Zulay, las vivencias y los recuerdos del pasado condicionan los pensamientos de futuro de la mayoría de ellos. Pero en algunos casos estos recuerdos, los problemas del pasado y la manera cómo los han afrontado son el resorte que les hace encarar el día de mañana con una mirada esperanzada o, al menos, conciliadora.

Esto es lo que le sucede a Antonio, quien insiste en la importancia de confiar en uno mismo para ser un poco más feliz en el futuro. Y lo hace sin complacencia, con realismo. “Soy muy consciente de que puedo empeorar en mi enfermedad. Pero vivo sin angustiarme por este hecho, aunque es cierto que me responsabilizo y me preocupo de mi estado de salud. Día a día espero seguir evolucionando, no involucionando.

Vivo con la esperanza de que si recaigo en mi enfermedad me haré más fuerte cuando me recupere, de manera que, si vuelven a parecer los síntomas, sé que debo ser optimista con mi pronóstico. Es mi obligación pensar que lo volvería a superar, porque mi estado de ánimo y mi actitud influyen en mi recuperación.

Ya me rendí una vez. Ahora espero que, si la situación se repite, esto no vuelva a suceder”, apunta mientras termina su intervención asegurando: “Podría engañarme y vivir

feliz siendo optimista o vivir sintiéndome con angustia y ansiedad siendo pesimista. Las dos opciones son una forma irreal de afrontar el futuro. Mi lección aprendida es no tener expectativas, estar y disfrutar del presente siendo consciente del aquí y el ahora como predicaban los expertos en técnicas de mindfulness”.

Su mensaje va más allá y es consciente de que si ahora no tiene expectativas, no se frustrará si no consigue alcanzarlas. “Lo importante en mi vida es tener este ‘leitmotiv’. Eso sí, en la vida hay que buscar un equilibrio para que, el hecho de no tener expectativas, no te quite la ilusión de vivir en un futuro”.

Por eso, Antonio, cuando tiene que elegir un tono para visualizar el futuro, elige el blanco, la pureza de una tonalidad neutra, que no le impide soñar con unos felices días venideros. “Si me preguntas qué espero del mañana, diré que espero ser feliz, aunque a veces hay que perder para ganar. Es decir, hay que saber soltar emociones o situaciones que nos atan para seguir avanzando. Además, para ser feliz hay que tener compasión o bondad y hay que intentar disminuir, en la medida en la que esté en nuestras manos, el sufrimiento de los que queremos.

Una persona muy importante en mi vida, continuamente me decía: “Cuidado con lo que deseas en la

vida porque a veces se cumple”. Yo ahora tengo la esperanza de que todos mis deseos se cumplan en un futuro, porque ahora sí que estoy preparado para ello”, afirma.

Optimismo y alegría; cautela y prudencia; temores y dudas... Sentimientos encontrados y enfrentados al hablar de un futuro que los seis encaran con los pies en la tierra, siendo conscientes de sus fortalezas y sus debilidades, pero siempre esforzándose en superar los obstáculos que vayan surgiendo, empleando para ello los recursos y medios que tengan a su alcance.

Esta es la idea que más se repite en su discurso sobre el futuro, un futuro que ellos encaran con una pasión razonable y una ilusión que combinan con el duro aprendizaje que han experimentado en sus propias carnes en un pasado más o menos reciente.

En algunos casos, como el de Román, esa ilusión viene de la mano de las ilusiones y sueños de sus hijas, para quienes desea un futuro de miel y rosas. Él es incapaz de visualizar su mañana, “porque no sé si voy a salir del agujero en el que vivo hoy”, pero sabe cómo le gustaría que fuera el de sus hijas.

“Aunque es cierto que el futuro es algo que no puedo conocer y que la enfermedad nunca se va de nuestra vida, lo cierto es que en estos momentos, poco a poco, y gracias so-

bre todo a la influencia de la gente que me rodea, ya no lo veo negro, sino que lo visualizo en tonos grises. Y todo esto es posible porque la influencia positiva de los demás es vital para enfrentarnos a la vida y afrontar lo que nos vaya sucediendo”, apunta Román.

Alrededor de la mesa, sus colegas de taller le miran y asienten con la cabeza porque el Román hermético, tranquilo y silencioso habla con vehemencia mientras sonríe al recordar a sus hijas. Ellas y su mujer son los pilares de su vida y las tres únicas personas capaces de hacer que su futuro, que muchos días él ve de color gris, se muestre en tonos más amables, como el azul y el verde del cielo y los campos de su pueblo querido.

“En estos momentos veo el futuro con los ojos de mis hijas. Me alegran sus buenas notas, sus avances personales y académicos y sueño con que encuentren un buen trabajo y un buen compañero de viaje que las apoye siempre, como su madre me ha apoyado a mí. En mi caso sueño con un futuro en el que mi esposa, el pilar de mi vida, siga a mi lado, como hasta ahora, en lo bueno y en lo malo, pero esta vez espero que vivamos más cosas buenas que malas. A veces me cuesta pensar esto y me retraigo, pero lo cierto es que ahora tengo más motivos para soñar también



con un futuro de color de rosa”, señala.

Román ve el futuro a través de los ojos de sus hijas, de sus ilusiones y sueños, que todavía tardarán un tiempo en materializarse, pero para otros usuarios, como Pedro, el futuro es mucho más cercano. Es un instante tan próximo que es capaz de tocarlo con las manos.

Él opina que el futuro es tan inmediato que prácticamente no existe, por eso se inclina por vivir el día a día. “Mi teoría es vivir el instante, disfrutar de los buenos momentos y hacer frente a los menos buenos. A mí me funciona, porque hay días buenos y otros malos”.

A pesar de este baño de realidad, Pedro ve su futuro de color verde esperanza y tiene momentos en los que sueña con el mundo que le gustaría encontrarse dentro de unos años. Unos sueños de futuro colectivo, en los que apenas hay hueco para deseos individuales, como así lo redactó en una preciosa nota que escribió en diciembre de 2016, con motivo de la llegada del Año Nuevo, y que reproducimos a continuación.

“Este sería el futuro ideal para mí. Tal vez sea poco original, pero creo que el mundo no está para frivolidades. Mi deseo es la paz, y con ello quiero decir:



- Que terminen los conflictos bélicos. Pequeños, grandes, incluso los que nos son desconocidos...
- Que no haya más atentados en ninguna parte del mundo.
- Que se acabe la violencia, el ojo por ojo, la intolerancia...
- Que no haya más niños entre los escombros de una bomba mal tirada.
- Pido paciencia y saber estar para los que dirigen este planeta.
- Quisiera que las generaciones venideras lo encontraran, como mínimo, como nosotros lo hemos encontrado.
- Que no haya victorias ni derrotas, ni vencedores, ni vencidos.

- Que el sol salga cada día para cientos de personas.
- Que los pueblos se desarrollen, que encuentren su destino.
- Que sus habitantes no encuentren más piedras en el camino.
- Futuro. Un futuro para él, para ella...
- Un minuto de silencio y, tras él, millones de minutos de trabajo duro, para construir un porvenir lleno de expectativas. Un porvenir en el que nuestros jóvenes se sientan orgullosos de nosotros.

No se trata de originalidad, sino de humanidad. Por eso solo pido “paz”, concluye.

Con lo que sí sueñan todos es con un futuro en el que los avances médicos y los nuevos programas de rehabilitación psicosocial y laboral les permitan desenvolverse de forma normalizada y reintegrarse totalmente en la sociedad.

Evolucionar todos juntos y no involucionar. Esta es la clave, junto a un buen estado de ánimo, para ver el futuro y encararlo con optimismo. Todos son conscientes de que con una pasión lógica y razonable es posible creer en un futuro mejor para un mismo y para los demás.

Eso lo tiene muy claro Ana, quien pertenece al Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de la Federación Salud Mental Aragón, en la Confederación de Salud Mental de

toda España, “una entidad que nos da voz y voto en cuestiones que nos afectan. En estas reuniones nos escuchan y eso hace que nos empoderemos. Es decir, que no decidan otros por nosotros, los enfermos mentales. Nuestra palabra y nuestras voces merecen ser escuchadas. Ese es el futuro cercano, gente feliz porque la

sociedad los tiene en cuenta”, señala Ana. Ella y sus compañeros se imaginan un futuro donde la integración social y laboral de las personas con enfermedades mentales crónicas no sea un sueño, sino una realidad que les permita adquirir una formación, para así trabajar y convivir normalizadamente.

El reto que ASAPME se propone con estos relatos es mostrar la particular visión de algunos de sus usuarios sobre sentimientos tan universales como el amor, la amistad, el miedo, la solidaridad...

Una visión única, como la de todos y cada uno de nosotros, que se quiere reflejar en este libro con el firme propósito de que la sociedad sea consciente de que una enfermedad mental no es un freno para sentir con intensidad estos sentimientos.

El libro también servirá de ayuda para que otras personas en situaciones similares se den cuenta de que no son diferentes, ni "raros", y que hay muchas personas que han sentido, sienten y sentirán de la misma forma.

ASAPME

Esta entidad social es pionera en salud mental en Aragón. En el ámbito sanitario y social, atiende a más de 840 familias, a través de distintos recursos, con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Además, promueve el bienestar emocional en la sociedad a través de la información, la promoción de hábitos saludables, y la sensibilización sobre los problemas de salud mental.

ANA ESTEBAN

La coordinadora de este trabajo lleva más de veinte años vinculada al mundo de la discapacidad gracias a su trabajo como periodista en HERALDO DE ARAGÓN, donde ha coordinado la página Sin Barreras y el blog del mismo nombre en heraldo.es. Gracias a su trabajo, ha aprendido a conocer, valorar y respetar al mundo de la discapacidad y a las personas que trabajan por y para este numeroso colectivo. De ellas ha aprendido lecciones de vida importantísimas para su presente y su futuro.