

BAJO LA PIEL DEL MONSTRUO

ESTER IRANZO MERENCIANO

CONVIVIENDO CON UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



18 reflexiones y estrategias para todo aquel que reconoce la presencia de su *monstruo* y se siente atrapado por él

BAJO LA PIEL
DEL MONSTRUO



Ilustraciones de Víctor Casado García

A todas las personas que han hecho más pequeño al *monstruo* con su presencia y apoyo.

A todos mis perros que han sido mi motor y me ayudan a continuar.



Gracias a los que han hecho posible la edición de este libro.

El Hospital Universitario de Bellvitge y La Fundación Hospitalarias Martorell. En especial la doctora Nuria Jaurrieta Guarner, coordinadora de la unidad integral de recuperación de los trastornos de la conducta alimentaria, por su apoyo y por animarme a materializar este proyecto y Alba Felip Rodríguez, la responsable de su área de comunicación.

Víctor Casado García, el artista que ha creado las ilustraciones de este libro. Por su paciencia, dedicación y por haber sabido captar tan bien mis ideas y plasmarlas en los dibujos. Pedro Civera Sánchez, *Piedra rota*, quien me dio a conocer su talento. Óscar Morón Estévez y Alfonso Carril Merenciano, quienes han realizado la edición digital de las ilustraciones.

PRÓLOGO

Este libro quiere hacer llegar un mensaje de esperanza, aceptación y realismo a las personas que están sufriendo una enfermedad mental similar a la mía. Me he propuesto contar mi historia recopilando las reflexiones y vivencias que he ido experimentando a lo largo de la enfermedad intentando mantener siempre una actitud de superación y optimismo.

La finalidad de este proyecto es lograr la empatía necesaria para que este mensaje pueda servir de ayuda. Asumo el riesgo de tener un público inicial limitado y por ello pretendo ampliar la difusión de este mensaje haciéndolo llegar a cuantos más pacientes sea posible así como a las personas cercanas a ellos.

En esos momentos difíciles de la enfermedad donde es complicado entender el proceso, espero que estas reflexiones puedan servir de ayuda y contribuyan a superar las situaciones de crisis donde no se contempla la posibilidad de tener una salida.

Deseo que este proyecto sirva para dar visibilidad a las enfermedades mentales y ayude a eliminar los tabús que todavía existen alrededor de estas.

1-ORIGEN

2-DIRIGIENDO LA VISTA ATRÁS

3-MISMA ENFERMEDAD,
DIFERENTES PERSONAS

4-CULPA





Y DOLOR

5- AL MARGEN DE LA REALIDAD

6- VÍNCULOS

7- CULTO AL CUERPO Y MENTE

8- PERRO VERDE

9- QUIETUD

10- DESAMPARO/AMPARO

18- VARITA-BATUTA

17- GANAR EL CASO PERDIDO

16- TRIPULANTES

15- MECIENDO AL MIEDO

14- Y EL MONSTRUO
TAMBIÉN SE VIENE A LA CAMA

13- MOTIVACIÓN

12- AGRIDULCE

11- IMPREVISTOS

ORIGEN

En este instante, estoy escuchando los pasos de patitas viniendo hacia la habitación donde por fin, he decidido empezar a escribir.

Cuando me invaden la angustia o el vacío busco su mirada. Él se llama *Ros* y es un perro que no es consciente de que es un terapeuta de 4 patas increíble. Un terapeuta «sin papeles» como yo lo llamo.

Al hilo de este concepto de terapeuta «sin papeles», con frecuencia viene a mis pensamientos la gran importancia y el valor que tienen los que te acompañan sin ser profesionales de la salud mental. Quizá sea una madre, una amiga, una pareja, un perro, dos o todos los que hayan pasado por tu vida, a veces de puntillas, porque no entienden qué ocurre en tu mente y cómo hacer para contrarrestar el dolor que sientes.

La capacidad que tenemos para ayudar al otro es impresionante. ¡Cómo somos capaces de volcarnos en quienes tenemos al lado, en quienes nos importan de verdad, sin quienes seríamos incapaces de vivir si nos faltasen! Nos desvivimos, en muchas ocasiones, por quienes sentimos que lo necesitan.

Tengo cuarenta años y mi vida ha sido, casi siempre, un remolino. Una lucha continua por mantenerme medianamente «cuerda». Ser aceptable y funcional pasa cada día por acallar al *monstruo* que me atormenta. Forma parte de mí, pero, hasta el día de hoy, tengo que decir que me sigue abrumando.

Pienso que, en cierto modo, todos tenemos a ese *monstruo*, voz interior, o ángel y demonio revoloteando. Llámalo como buenamente puedas o quieras, pero no permitas que se convierta en protagonista de tu vida. Deja que te acompañe en tu historia porque, en cierto modo, acallarlo del todo no tiene sentido. Que te sirva de alerta. No lo tomes por incuestionable porque cuanto más crezca menos poder te dejará a ti. Plántate ante los pensamientos autodestructivos que *él* plantea como la verdad absoluta. Solo de esta manera empezarás a ser tú el protagonista. Así podrás vivir tu vida de verdad y no pasarás de puntillas por ella.

Vuelvo a retomar ese hilo que teníamos líneas más arriba. Los párrafos anteriores son el ejemplo perfecto. Soy capaz de batallar porque otros se cuiden. Abanderar el «trátate bien», «no te machaques» hasta utilizar el desvaído y desgastado «tú puedes» y, al mismo tiempo, ser incapaz de decírmelo a mí misma y aplicarlo en mi caso.

He decidido embarcarme en escribir mi historia. Sin pretender ser la solución mágica para nadie, solo espero poder llegar a ser un poco de ayuda para quien esté pasando por una situación similar.

Para el que se sienta atrapado en sí mismo, no vea salida a su situación, no entienda qué le está pasando o se pregunte mil veces: «¿Por qué?», «¿qué he hecho mal?», «¿merece la pena seguir luchando?». ¡Desde ya te puedo decir que es la enfermedad la que se hace esas preguntas. La que echa la red y te tapa los ojos, te enmudece, ensordece y anula! Te aleja de tu entorno para ganar terreno hasta conseguir agotarte tanto que eres incapaz de reaccionar.

Ahora mismo, escribo con un café y una galleta que ya meuerzo a coger y quizá te hagas una idea de todo lo que estoy «escuchando» acerca de una simple galleta. Mi gran pregunta siempre ha sido: «¿En qué momento la mente se tuerce y enajena para empezar a enviarte este tipo de fatídicos mensajes?». Igual que con el rechazo a la comida podría haberse iluminado con cualquier otra cosa. Solo busca que te destruyas, que te dejes morir (así de claro) porque resulta que «no te mereces vivir». Ahora piensa y dime: ¿y si esto mismo se lo estuvieses escuchando a otra persona?, ¿qué le dirías?, ¿qué tiene sentido?, ¿que le hiciese caso a la «voz»? Seguramente, no.

Y entonces: ¿a qué esperamos? Ojalá tuviese la respuesta, te la diría una y mil veces y me la repetiría a mí también. Pienso que la clave está en invitar a tu *monstruo* a sentarse a tu lado sin intentar buscar una forma de escapar de él.





DIRIGIENDO LA VISTA ATRÁS

Después de estos años en los que he sido debutante, me he recuperado y he recaído, estoy ahora en proceso de «re-recuperación» (como yo lo llamo) y me atrevo a decir que el trastorno siempre me va a acompañar. Se ha acomodado en el mismo rincón de la mente donde va a tener que aprender a convivir con la parte sana y allí se instalará mientras tú seguirás, como puedas, con tu vida.

Con diecisiete años lo que yo más eché en falta es haber podido hablar con alguien que hubiese pasado por lo mismo que yo estaba pasando, lo hubiese superado o no, pero que pudiese llegar a entender todo lo que rondaba por mi cabeza y me hubiese ayudado a intentar darle forma. Mi historia no empezó relacionada con el rechazo a la comida. Por «papeles» tengo un cuadro de depresión mayor con sintomatología de un trastorno de la conducta alimentaria del tipo anorexia nerviosa.

Si me paro a pensar en aquella época, lo que recuerdo es que sentía un gran vacío. No tenía nada a mi alrededor que, aparentemente, lo pudiese haber motivado, pero es lo que cada día sentía. Vacío y tristeza. Todavía se me remueve el cuerpo al recordarlo y más al escribirlo, pero es muy necesario exteriorizarlo. Eso sí que lo he aprendido en años de terapia, de la mano de los tres psiquiatras con los que he tenido la suerte de cruzarme entre los muchos otros profesionales que me han tratado.

Me atrevería a decir que encontrar al profesional con quien te sientas comprendido es de lo más crucial. Tienes que confiar en que, si todavía no ha aparecido, va a aparecer y tiene más tablas en lidiar con *monstruos* que tú y las personas de tu entorno. Déjate guiar. Escucha, aunque te duela y te niegues a hacerlo.

Dentro de esa consulta a la que vayas en tu espalda llevas al *monstruo*, vestido de traje, dispuesto a dominar la situación y decirte: «Echa a correr. Sal de ahí. Esto no sirve para nada. Tú no necesitas ayuda».

Yo sé que es más que probable que nunca recupere una relación normalizada con la comida y todo lo que eso conlleva. En el momento en el que apareció en mi mente ese malnacido recurso autodestructivo ya solo quedaba aceptar la situación sabiendo que iba a ser uno de mis puntos débiles. Es surrealista rechazar algo tan natural como los alimentos. En mis inicios nunca hubo una idea de adelgazar, hacer dietas, controlar el peso o marcar una meta de delgadez. Nunca le he dado importancia al aspecto físico, al contrario, más bien lo he ignorado y quizás eso tampoco sea del todo normal.

En mi época de estudiante, en el colegio, se fraguó más de lo que yo pensaba. En aquellos tiempos, sobre 1994, no estaba ni acuñado el término de *bullying*, pero sin duda existía. No había tanta sensibilización ni actuaciones concretas como en la actualidad que se trabaja para atajarlo y ayudar a quienes lo han sufrido a superarlo (hay un porcentaje muy alto de personas con trastornos mentales que en su día fueron víctimas de abusos).

La relación de dominancia. De ese supuestamente fuerte contra el supuestamente débil. Digo supuestamente porque, en el fondo, ese fuerte sufre sus carencias, complejos y, en general, debilidad atacando al otro y el débil sobrevive y lucha teniendo más fortaleza de la que cree tener.

A pesar de pertenecer a un grupo y ser sociable tuve que pasar por temporadas duras de acoso, insultos y menosprecios que pensé quedaron superados, pero que determinaron, en gran parte, mi personalidad y camino a la edad adulta. No voy a entrar en más detalles, pero sí quería contar que esto me sucedió. Sucedió durante años y lo sufrí a niveles insostenibles. Quizás el protagonista de todo aquel daño, si alguna vez se cruza con estas líneas, se vea reflejado. ¿Qué puede ocurrir en tu mente para disfrutar haciendo daño a otra persona?

En esa etapa escolar siempre estuve acompañada por dos grandes personas: Rocío y María. Fueron mi soporte. Ellas me ayudaban a caminar con fuerza, a levantar la mirada y a no esconderla. En la época del instituto, había una parte de mí que todavía se ilusionaba. Me interesaba por la política y la filosofía. Disfrutaba mucho con Begoña, otra gran amiga, conversando sobre estos temas pero, ya en aquellos años iban apareciendo en mí sentimientos de inseguridad y debilidad mental. La enfermedad iba ganando terreno. Me fue arrebatando las ganas que tenía de cambiar el mundo y de luchar contra las injusticias. Me iba anestesiando poco a poco. Más tarde, cuando llegó la hora de comenzar la etapa universitaria, Laura fue mi gran apoyo. Todavía hoy a veces pienso en lo duro que tuvo que ser acompañarme durante aquella época en la que mi mente ya no podía asumir más normalidad. Tener un vínculo de este nivel con alguien es un tesoro incalculable.

Conocerte desde hace treinta y siete años y mantener la relación hace que valores la amistad con una profundidad que provoca la calidez que todos necesitamos.

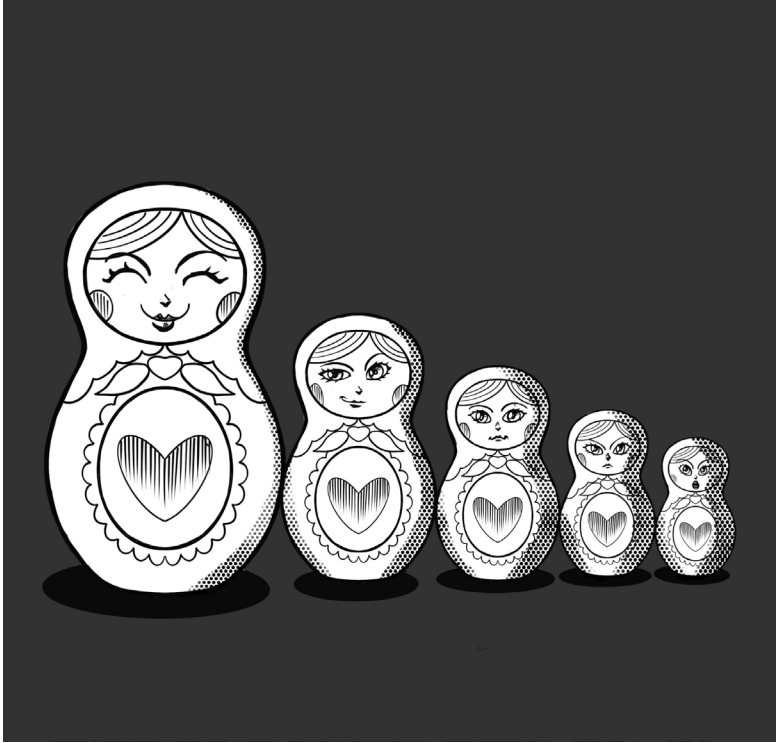
Cuando asomó mi *monstruo* ya habían dejado huella esos años de agachar la cabeza y buscar ser invisible. Esa inseguridad provocada por aquellos que me hicieron daño y tener la autoestima bajo mínimos contribuyeron a que empezase a sentir un vacío y una tristeza de los que no sabía cómo salir.

Ahí empezaron las ideas negativas y autodestructivas. No me sentía parte de nada y tampoco quería relacionarme con nadie. Empecé a cambiar. Me aislé. Poco a poco me hice todavía más pequeña y al final me superó la situación.

Vivía de forma pasiva, me iba *dejando morir*. Sí, duro de leer, pero así fue. Empecé a comer cada vez menos. Si comía era porque mi familia insistía y si lo acababa teniendo que hacer, después me las ingeniaba para vomitarlo. No podía soportar la idea de que entrara la comida en mi cuerpo porque, para mí, eso iba en contra del macabro plan de «dejarme morir».

Tengo un recuerdo horroroso de aquellos años. Cuando estás así, cada día se convierte en una batalla insufrible para todos y solo a *posteriori* eres consciente del sufrimiento que provocó tu enfermedad en tus seres queridos.

Nunca lo creas si te escuchas decir: «Fue culpa mía», «les destrocé la vida» o «estarían mejor sin mí» porque NADIE quiere sufrir. Nadie elige estar enfermo. Nadie.



MISMA ENFERMEDAD, DIFERENTES PERSONAS

Cuando te diagnostican de un trastorno mental entras en una dinámica de patrones de enfermedad ya que desde ese momento te empiezan a tratar guiándose por antecedentes, estadísticas y experiencia profesional sobre la patología. Por un lado, es comprensible, ya que compartes síntomas y conductas que se ajustan a un determinado patrón. Por otro lado, creo que se equivocan los que caen en la idea de que todos somos iguales.

Sí, es cierto que compartes rasgos con otros pacientes con la misma patología, pero cada persona desarrolla la enfermedad, la lucha y la vive de una manera diferente.

Sin ir más lejos, yo estoy diagnosticada de anorexia nerviosa de tipo restrictivo, pero considero que no soy «de libro» y han estado de acuerdo con ello diferentes profesionales.

Nunca me ha importado el aspecto físico ni me he obsesionado con dietas para adelgazar ni he seguido un canon de belleza. No es ni más grave ni menos; ni se sufre más o menos, no es cuestión de comparaciones. Cada persona lleva dentro de él su losa y su *monstruo*. Sea como sea que empiece a destartarse una vida, los profesionales deberían tener en cuenta las singularidades de cada persona y no «cortar por el mismo patrón» al paciente a la hora de tratarlo.

Tengo que decir que, en general, considero que he tenido suerte con los profesionales y las unidades hospitalarias en las que he tenido que ingresar, pero, en ocasiones, me ha perjudicado y he sido incapaz de cumplir con las pautas que se me exigían. En la mayoría de las unidades de trastornos de la conducta alimentaria se centran en controlar el peso, marcar las cantidades de comida a ingerir y supervisarte.

Estoy de acuerdo con que ante una situación extrema de desnutrición, como ha sido mi caso, en el inicio del tratamiento la pauta médica se centre en conseguir una recuperación física porque está claro que sin un peso sano corres un riesgo vital, pero a la hora de abordar el proceso de reeducación ante la alimentación considero que se deben de respetar ciertos aspectos personales.

En mi caso, yo soy vegetariana desde hace más de veinte años y lo soy por convicción, por ideología. No quiero formar parte del entramado que hay en torno al mundo del consumo de alimentos de origen animal.

Me he encontrado con unidades de trastornos de la conducta alimentaria en las que este aspecto, de forma radical, no se respetaba ni se tenía en cuenta durante el tratamiento.

Entiendo que, en el caso de los trastornos alimentarios, se tiende a restringir la ingesta de alimentos y que muchas veces la mente de algunas personas enfermas lo utiliza de excusa para excluirlos de su dieta, pero los profesionales que se dedican a la psiquiatría y están especializados tienen que entender que es inasumible y contraproducente obligarte, aunque el ingreso sea voluntario, a comer alimentos que psicológicamente no quieres consumir.

He tenido que abandonar unidades en las que, a pesar de que el trato era impecable, las terapias eran de gran ayuda y el equipo era maravilloso, por protocolo no aceptaron respetar que siguiera una dieta vegetariana. Tuve que aceptar una dieta basal que incluía carne y pescado. Fue tan sumamente duro enfrentarme a ello cada día, durante los casi dos meses que aguanté (engullía la comida con agua), que llegó un punto en el que fue inasumible y tuve que abandonar. Entonces me quedé «sola» y no considero que sea justo.

Por otro lado, y por suerte, sí que he ingresado en unidades donde este aspecto sí que se respeta. El cambio fue tan considerable y lo agradezco tanto, que cumplí con todo el tiempo de ingreso que el equipo consideró que era necesario para mí.

Deseo y espero que igual que, por ejemplo, por cuestiones religiosas sí que se tiene en cuenta, se respeta y se modifica la dieta de la persona para que no incluya alimentos derivados del cerdo, llegue el día en el que la dieta vegetariana y vegana sean respetadas y las unidades consideren modificar las pautas a seguir durante el ingreso hospitalario. Si sirve de algo, desde mi experiencia, puedo asegurar que es de gran ayuda y facilita la recuperación de la persona que se respeten este tipo de cuestiones.

El mero hecho de tener que aceptar un ingreso ya es, en sí mismo, una situación muy complicada. En ese momento, tu mente estará debatiendo entre lo que sabe que es correcto y necesario y lo que el *monstruo* le dice que haga.



CULPA Y DOLOR

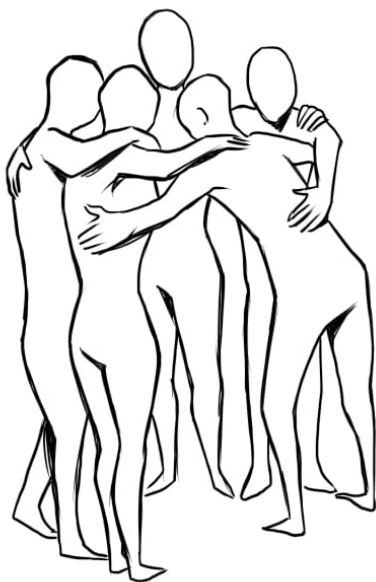
Pensarás: «Todo lo que me pase es poco», «bastante bien estoy para cómo podría estar», «no me merezco vivir». Vendrá la idea de que como has castigado a tu cuerpo te mereces el dolor. Injusto del todo, pero ¡convence a tu mente para que deseche ese discurso fatalista!

Puede ocurrir que, en ocasiones, la manera que encuentres para aliviar el dolor que sientes y no logras soportar sea haciéndote daño a ti mismo. Algo que puede parecer contradictorio se convierte en un malvado aliado. Descargar la ansiedad así no es la mejor solución. Después de hacerlo sentirás todavía más culpa y dolor. Intenta desviar esta conducta hacia otra más adaptativa que no te sume dolor. Empieza a respetar tu cuerpo dejando de maltratarlo hasta que seas capaz de cuidarlo.

En este aspecto del cuidado corporal mi gran ayuda es Imanol, mi fisioterapeuta. Alguien de confianza con el que siempre me he sentido a gusto. Con él, el hecho de exponer mi cuerpo maltrecho no se hace tan complicado. A través de sus terapias, he podido aliviar el dolor físico que conlleva este trastorno. Si puedes contrarrestar uno de los dolores, ya no es tan amargo el camino e incluso el dolor psíquico se alivia en parte.

Lleva tiempo acallar ese discurso fatalista del que hablaba al comienzo, ese que te culpabiliza de todo. No es fácil conseguir acallararlo o vencerlo. Tendrás que conformarte con darle valor a las veces que consigues apaciguarlo. Es probable que siempre te acompañe. Batallar será, en unos momentos, menos difícil y, en otros, no serás del todo capaz de rebatirlo, pero no desesperes. Nadie es del todo capaz de acallar a su *monstruo*. Hay que negociar treguas mentales. Despistarlo.

No pidas perdón por estar sufriendo. Me refiero a que cuando ves que tus seres queridos sufren porque tú sufres empiezas a sentirte cada vez más culpable. Bastante tienes con tu dolor. Sí, piensa en ellos, recoge fuerzas para continuar el camino a su lado, pero no te machaques por tener una enfermedad. Nadie quiere sufrir ni ver a otro sufrir, pero la realidad es la que es. No hay culpables, solo situaciones incapaces de ser bien gestionadas.



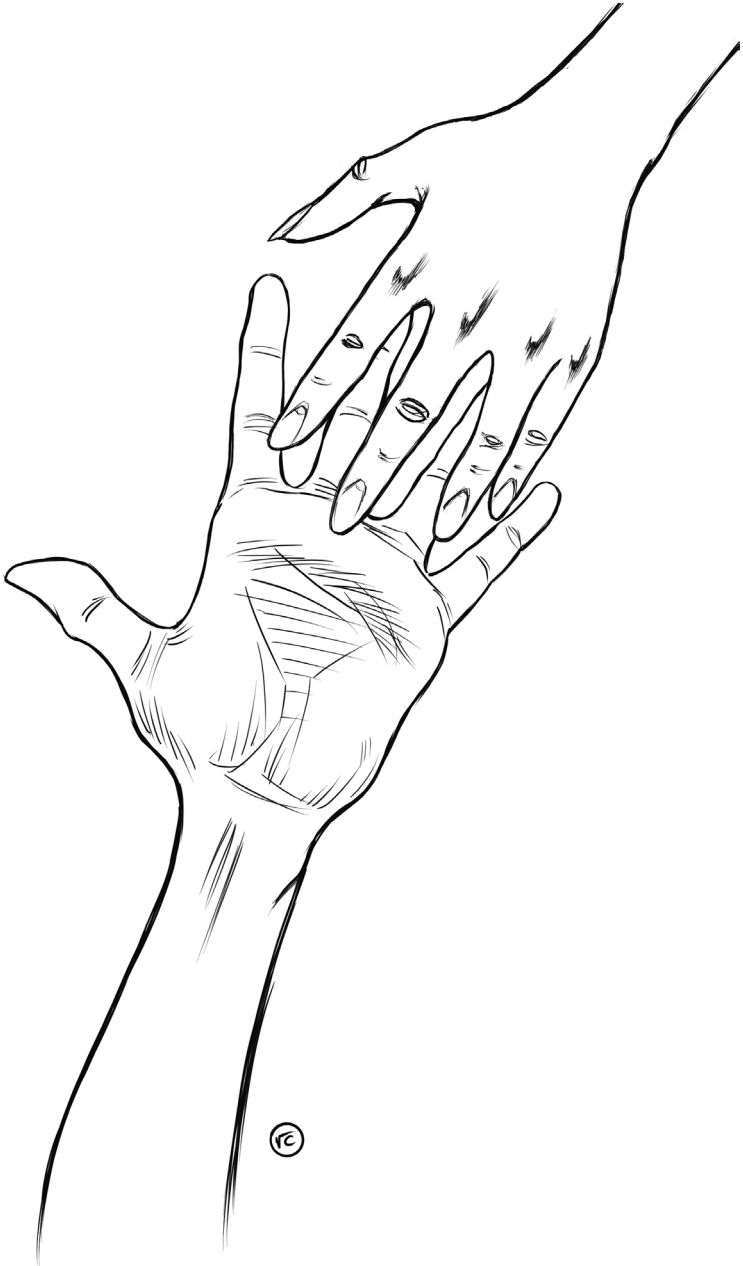
AL MARGEN DE LA REALIDAD

Las personas suelen confluír. Se cruzan sus caminos y sus vivencias; sus puntos de vista y su manera de ver la vida se parece y entonces entablan una relación. Empiezan a compartir momentos y disfrutan de su compañía.

¿Qué ocurre cuando tu vida la sientes al margen de esa realidad? Comienzas a delimitar una zona restringida: «No te acerques. No me mires. Ignórame». No deja de ser un mecanismo de defensa, pero que hace que te aisles. Al principio, querrás pensar que es por tu bien y por el de los demás, pero nada más lejos de la realidad. Es una conducta patológica. El miedo te domina.

Cuando comiences a rechazar ver a alguien o sientas la necesidad de estar solo y apagarte, tómallo como una señal de alerta. Daniel, mi psiquiatra, fue el que me hizo ver que algo no iba bien: «¿Por qué te aíslas?», me decía (¡cuánto odiaba que me lo dijera, en ese momento en el que todavía no era capaz de reconocer que me estaba apartando y quedando al margen de la realidad!). Acotaba mi mundo y no era consciente. En ese momento el *monstruo* era demasiado grande. Y aquí es donde el miedo empieza a apoderarse de ti. Miedo a relacionarte. Miedo a conocer personas nuevas. Miedo a que noten que algo te ocurre. Miedo a sincerarte. Miedo a darte a conocer. Miedo a que sepan cuáles son tus puntos débiles. Miedo al miedo.

Frena, párate a pensar y compara tu actitud y conductas de ahora con las de antes. Cuando te sentías mejor, ¿cómo eras?, ¿qué te gustaba hacer?, ¿con qué disfrutabas?, ¿qué era lo que te ilusionaba? Solo haciéndote este tipo de preguntas podrás llegar a la conclusión de cómo la enfermedad te está transformando en alguien que no eres tú. Poco a poco surgirán las respuestas solas, podrás hacerte una idea y ser consciente de que no puedes dejar que te invada. Recuperar tu vida y recuperarte hará que dejes de estar al margen de la realidad.



VÍNCULOS

El ser humano es un animal social. Se nutre de relaciones personales. Cuando estás en una etapa de debilidad pasas por una fase de aislamiento social y, a su vez, estableces unos lazos teñidos de cierta dependencia.

La enfermedad crea vínculos que a veces pueden ser asfixiantes tanto para la persona que la padece como para el círculo de apoyo.

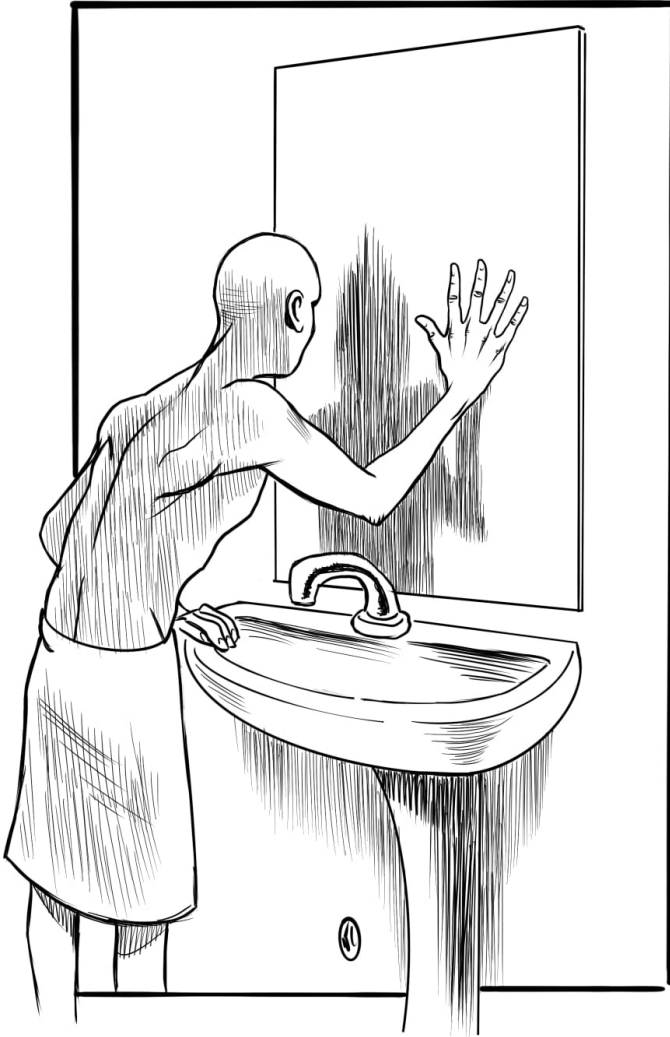
Tienes que encontrar la manera de ser independiente. Salir del bucle de necesitar soporte generalizado. No hablo de aislarse, sino de recuperar la autonomía porque si no, es muy difícil salir del rol de enfermo. He pasado la mitad de mi vida inmersa en la enfermedad, me he sentido más tiempo intentando salir de ella que viviendo y eso ha hecho que se haya establecido en mi familia una relación de casi completa dependencia y eso no es beneficioso para ninguno.

Crear vínculos es inevitable y necesario, pero hay que estar muy atento al tipo de vínculo que se crea. El apego puede ser sano, pero en ocasiones enfermizo.

En el más mínimo momento en el que te sientas más fuerte y capaz aprovecha para hacer «simulacros de vida» como yo los llamo. Solo así podrás salir de esa espiral de dependencia.

El *monstruo* te dirá: «No eres capaz de vivir solo», «no te atrevas a intentar llevar una vida normal», «sin ellos no eres nadie» y eso hará que te llegues a creer que dependes de todos, que sin alguien no puedes vivir. Te refugias y te apoyas tanto en los otros que te crearás la idea de que tienes que agarrarte a alguien para poder continuar.

Eso hace que no te responsabilices de tu vida porque da miedo tomar decisiones y buscarás siempre la aprobación del otro porque la enfermedad infantiliza. Nunca es tarde para recuperar la madurez.



CULTO AL CUERPO Y MENTE

La clave de todo es la educación. El aspecto físico sigue capitaneando el mundo y lo mal llamado «normal» es lo que abandera la mayoría de la gente. Guapo y normal. Dos adjetivos en apariencia inofensivos.

Yo he llegado a un punto en el que no acabo de sentir mi cuerpo como tal, ni como mío ni como algo natural. Es difícil de entender. Sientes como si fuese una especie de caparazón, una carcasa, algo que te permite hacer las funciones fisiológicas básicas, pero con el que no te sientes identificado. Es una especie de disociación de la imagen corporal. A esto se le suma la culpa que se crea por haberlo llevado a límites extremos, a haber llegado a consumirlo y a que te diera las señales de que ya no podía sostenerte más. Entrás en una vorágine de culpabilidad y vergüenza. No sabes cómo reconciliarte con él.

De la mano de Jessica, psicóloga de una de las unidades en las que he estado ingresada, fui consciente de que tenía una distorsión de mi imagen corporal. Aprendí a poner en duda lo que veo y a gestionar las sensaciones corporales. Para ello, las terapias de imagen corporal son sumamente importantes. Cuando te recuperas tienes que reconciliarte con el cuerpo sano. Entrás en una fase de despedida y duelo del cuerpo enfermo para darle la bienvenida al cuerpo sano.

Si sufres un trastorno de la conducta alimentaria, se fusionan los problemas mentales y los físicos. La persona no se da cuenta y poco a poco entra en una espiral de ir a merced de la corriente de lo que está socialmente aceptado. Lo monstruoso va ganando terreno poco a poco y a la persona le va calando lo que le llega del exterior, sin cuestionarse lo que escucha o lo que ve. Y lo peor es que en este entramado social se ven involucradas personas cada vez más jóvenes. Está claro que no a todos nos influye de la misma manera nada. A alguien más sensible, inseguro, obsesivo o perfeccionista puede calarle más una determinada situación y, en cambio, a otro le puede pasar desapercibida o sin mayor importancia.

La vida y los problemas no van a desaparecer. Si ya desde la infancia, la familia, los profesores y los profesionales de la salud nos fuesen mostrando que no hay una sola forma válida de hacer o de sentir y se nos presentase la vida desde una perspectiva más flexible (donde nada es solo o blanco o negro), conseguirían transmitir y aportar más entendimiento a las personas. Con esta ayuda contemplaríamos como posibilidad que te puedes equivocar y que lo vas a hacer.

Tendrás imprevistos, errores o inseguridades y solo de esta manera se podrían evitar tantas carencias emocionales. Los *bichos raros* nos hubiésemos dado cuenta de que no éramos ni tan bichos ni tan raros.



PERRO VERDE

Intentarás encajar en el mundo. Formar parte de la sociedad. Adaptarte a los problemas y preocupaciones cotidianas que tiene la gente. Pagaría por tenerlos y agobiarte con ellos. Los temidos problemas corrientes en los que las personas se suelen ahogar. Como una vez, hace muchos años, mi amigo Añón me dijo: «Qué ganas tengo de que solo tengas problemas *de andar por casa*».

De forma agotadora intentas encajar mientras no dejas de preguntarte por qué tienes que hacerlo si tú no quieres formar parte de nada y, a la vez, quieres que no se fijen en ti, que te dejen en paz y que no se esfuercen en querer integrarte en un mundo del que no te sientes parte la mayoría del tiempo.

Trosko, mi primer gran compañero de 4 patas, fue quien me devolvió a la vida. A esa vida cotidiana. Yo era su «perro verde». Llegó a la familia en mi época más oscura. Cuando todo comenzó a precipitarse y el vacío era cada vez más absorbente. Fue mi motor y mi batería.

Me cargaba de energía para el día, porque eso es lo genial de los animales: viven el presente al 100%, el «aquí y ahora». Con él era capaz de enfrentarme al día porque además era un cachorro que necesitaba a alguien que lo guiara por la vida. Lo que para mí misma no era capaz de hacer, por él lo hacía y, al fin y al cabo, lo hacíamos juntos. Un humano y un animal acompañándose.



QUIETUD

La mente te engaña. Crea la falsa idea de que estando en movimiento los problemas van a desaparecer. Cuerpo y mente están unidos, de eso no hay duda.

Rozando la hiperactividad, entras en un extraño bucle de no parar quieto. *Trosko*, tenía muchos problemas gastrointestinales y para paliar las molestias echaba a correr. Yo creo que era su forma de huir del dolor. Era su mecanismo de defensa. Correr.

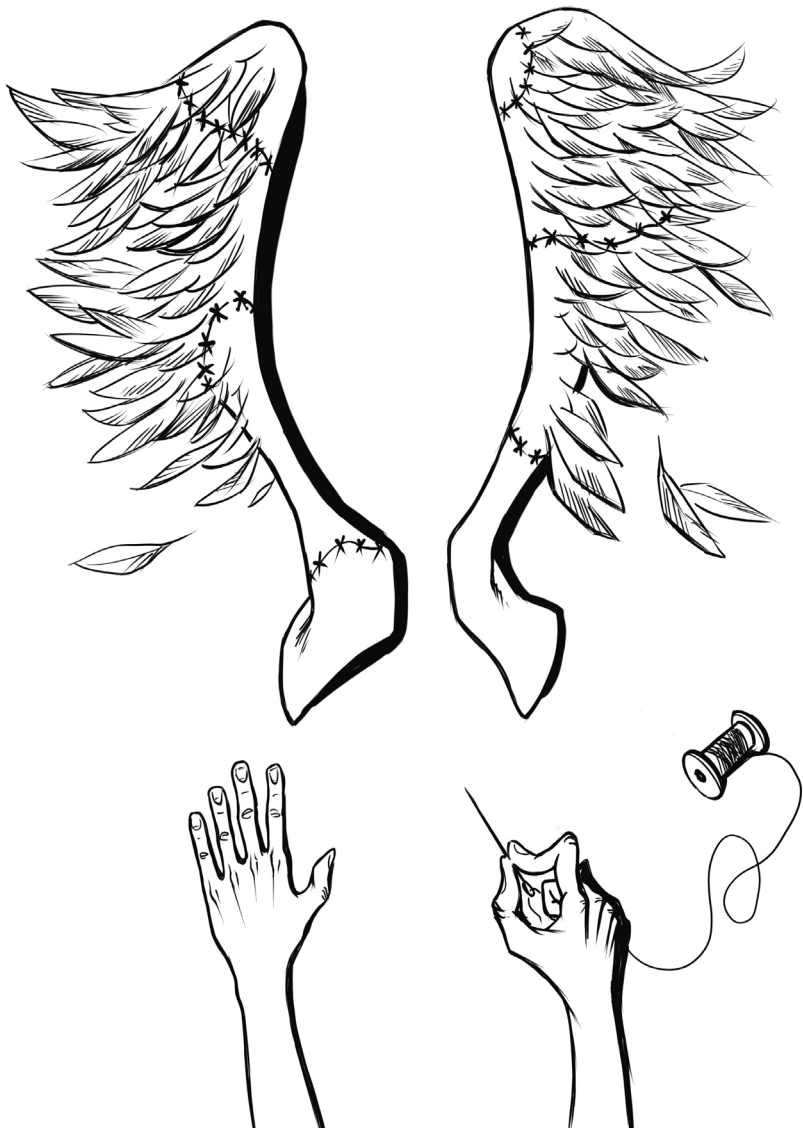
Cuando la mente entra en ese *discurso infernal* te sumerge en un estado de desazón, angustia y ansiedad.

Creo que una de las formas que yo tengo de acallar al *monstruo* es hacer muchas cosas seguidas y me he dado cuenta porque mi familia se ha dado cuenta. Se me ocurre de todo, desde ordenar las cosas de la casa, hasta limpiar o lavar las cunas de los perros de manera casi frenética. Y, claro, muchas veces soy incapaz de discernir entre lo que es lógico y normal hacer y lo que es patológico.

No soy del todo consciente de que acabo agotada físicamente, pero de lo que sí soy consciente y llego a poder detectar es que lo que estoy haciendo no lo hago yo, sino que es la enfermedad la que me lleva a actuar de esa manera caótica.

Hay que saber parar y analizarse. No te obsesiones con si eres tú o es tu trastorno el que motiva las acciones que llevas a cabo. Intenta, eso sí, no descontrolarte. Si ves que se te está *yendo de las manos*, ¡para! Oblígate a parar. Es probable que sea tu entorno el que te avise. No vayas contra ellos cuando te digan que no paras quieto. Desde fuera todo se ve desde una perspectiva más objetiva.

Tienes que aprender a aceptar consejos y comentarios de quienes se preocupan por ti. El *monstruo* te dirá: «Que no les hagas caso», «que lo que estás haciendo es normal». Ten en cuenta la posibilidad de que lo más probable es que quien esté en lo cierto sea el que tengas a tu lado y no el *monstruo*. Aprenderás a cuestionar su *discurso infernal* y el ajeteo mental que te provoca y, solo así, podrás disfrutar de la quietud.



DESAMPARO / AMPARO

Durante la enfermedad y la vida pasas por mil fases, etapas y situaciones en las que no cesas de replantearte el sentido de vivir, de continuar.

Ocurre que siempre te sientes *en manos de otros*. Cuando estás inmerso en un tratamiento terapéutico te das a los profesionales, dejas que se acerquen a tu caparazón y te guíen cuando de verdad te sientes perdido. Después, si te vas recuperando, pasas a otra fase: la de intentar *caminar* por tu cuenta, enfrentarte y formar parte de la vida estándar.

Los terapeutas son como una *muleta*, un soporte. Cuando ellos consideran que vas a ser capaz de volar solo, te van mostrando que tienes unas alas. Alas magulladas, pero en posible proceso de cicatrización. Y ahí es cuando el miedo cobra fuerza. Se asemeja a una especie de pánico escénico donde las inseguridades, los cuestionamientos y la convicción de no sentirte capaz toman más protagonismo.

En un momento dado es necesario soltar amarras. Ser valiente o intentar serlo. Enfrentarte a la realidad. Intentar ser uno más. Te dará miedo hacer lo cotidiano, formar parte de un grupo, ser compañero de trabajo, pasear por lugares desconocidos o cruzar por sitios que conoces perfectamente. Sentirás que eres transparente, que tu cuerpo deja entrever tus taras.

Es así, no hay más. Toca intentarlo. El doctor Plané, mi primer y más querido psiquiatra, ya me lo dijo: «Que nunca digan que no lo intentaste». Esta cita me la vas a leer muchas veces porque, sin duda, estas palabras que escuché hace ya más de veinte años, han sido de las que más veces han resonado en mi mente y más consuelo me han proporcionado.

Es una frase que, pienso, brinda objetividad, hace que te plantees expectativas realistas y te da fuerza para continuar.



IMPREVISTOS

Acostúmbrate a los imprevistos. A las situaciones espontáneas que vengan de la mano de otros. Tu mente querrá tenerlo todo controlado, sin margen para el error, sin opción a amoldarse a una situación que no te esperabas y entonces, ¿cómo te adaptas?

Respira hondo, vete a un rincón y llora o grita, lo que sea necesario para rebajar la ansiedad de ese momento y no te hundas en la sensación de no ser capaz de asumir la situación. Empezarás a escuchar que eres un bicho raro, que es mejor no relacionarse con la gente, que así no tienes que aguantar esas situaciones y mil frases lapidarias más que se agolparán en tu mente de la mano del registro del *monstruo*.

Te va a llevar tiempo, esfuerzo y sofocones saber gestionarlo. Lo menos malo es relativizar, quitarle importancia, en ocasiones hasta forzarse a hacer según qué cosas. Intentar no pensar. Engañar a la mente; hacerlo y punto. Unas veces saldrá mal, otras no tanto y otras hasta incluso será llevadero y mejor de lo que esperabas.

No te obsesiones con lo que pueda pasar. Amaya, mi psicóloga, me dice: «Los “y sis” no existen» (¿y si no sale bien?, ¿y si me equivoco?). Deja margen para los imprevistos y no intentes planificarlo todo porque los imprevistos sí que existen, pero no tienen por qué tener un tinte negativo o catastrófico. Ese enfoque es el abecedario del *monstruo*. Hay que remar a contracorriente del *monstruo* para conseguir disminuir su fuerza.

Esto no quita que puedas hablar con quien tengas más confianza de tu círculo para decirle que no estás preparado para asumir según qué situaciones: comidas con amigos, quedadas, lugares públicos, etcétera. Todo tiene que ser gradual. Confesarte con alguien cercano lo convertirá en tu cómplice y eso te facilitará la situación complicada.

No te mentiré, la mayoría de las veces, por lo menos al principio y durante las recaídas, te vas a arrepentir de haber hecho cosas que no querías hacer. No caigas en el error de reafirmarte y amenazarte con que será la última vez que lo hagas porque sabes que surgirán más situaciones similares, imprevistas, en las que te verás en la «obligación» de adaptarte a ellas y tener que gestionarlas. Así que, algunas veces, tocará hacer sin querer hacer, para luego poder hacer queriendo hacer o, por lo menos, hacer sin dificultades añadidas. Buen trabalenguas; adecuado a la densa situación que atraviesas.



AGRIDULCE

Y llega ese momento en el que por fin te atreves a embarcarte en un proyecto. Algo como estudiar o trabajar y, ¿qué ocurre ya de primeras? Que el primero de la fila será el *monstruo* por supuesto, *él* no se pierde ni una oportunidad. Dará codazos mentales, si es necesario, para ponerse enfrente de ti y decirte: «No puedes», «no merece la pena ni que lo intentes», «no lo vas a conseguir», «vas a estar con gente desconocida y van a notar que no eres normal, que te pasa algo», «no podrás con ello», «es demasiado para ti», «no te mereces disfrutar con algo que eliges y que te puede gustar».

Toca decir otra vez: ¡stop! Puñetazo en la mesa, figurado, pero puñetazo. Puedes y eres capaz de, al menos, intentarlo. Ya sabes: «Que nunca digan que no lo intentaste». Necesitas probar. Hacer. Si te has atrevido a intentarlo, con lo que eso conlleva mentalmente, merece la pena, sin ninguna duda, que vayas, hagas y pruebes. El *discurso infernal* va a estar ahí y es entonces, precisamente ahí, cuando tienes que despistar a tu mente. Distráela hasta que seas capaz de controlarla mejor. Dirige tu atención a lo que tienes enfrente. Yo muchas veces me digo: «Si partes de la nada, no tienes nada que perder y quizá sí algo que ganar».



MOTIVACIÓN

Encuentra una motivación. Quédate con estas tres palabras. Suena a tópico, pero es la clave para continuar sin desesperarte más. Fácil es de leer la frase e, incluso, escucharla de otros, pero ¿cómo lo consigues? Lo principal es, no obsesionarse en buscar la motivación. Surgirá. Hace falta estar receptivo, eso sí.

Cuando el *monstruo* escucha la palabra motivación, se relame. Desenfundará todo su arsenal para evitar por todos los medios que la encuentres. Sabe que pierde poder si tú consigues ilusionarte con algo. Rocío, mi gran amiga, me suele decir en momentos de crisis: «Si cada día “achicas” al *monstruo*, cada día tendrá menos poder sobre ti».

Así que piensa: ¿qué es lo que antes hacía que disfrutases?, ¿con qué te entretenías?, ¿dónde elegías ir?, ¿con quién te sentías tú mismo?, ¿qué te venía a la mente y hacía que salieses del bucle?

Piensa en ello. Pilla desprevenido al *monstruo* y haz memoria. Recupera el tiempo. Empieza sin forzarte mucho a retomar aquellas cosas que te hacían ilusión. Ponte metas pequeñas. No te exijas demasiado y no tengas miedo de fracasar. Sentirás que partes de la nada, así que poco tienes que perder por intentarlo. Recuerda: «Qué nunca digan que no lo intentaste».

Quizás alguna vez pueda parecer que soy demasiado dura con mis palabras, pero cuando sientes que vivir esta vida no merece la pena, no hay florituras posibles.

Es muy duro enfrentarte a todo cada día, así que, por poco que te parezca, cualquier avance sumará.

Y EL MONSTRUO TAMBIÉN SE VIENE A LA CAMA

La noche, además de ser oscura por definición, también lo es emocionalmente. El momento de irse a la cama, a intentar dormir y descansar, implica un ritual de quietud y calma. Dos conceptos difíciles de aunar si se tiene un hervidero de pensamientos en la cabeza.

Cuando te tumbas y tu cuerpo para la actividad parece que, por lógica, la mente debería de acompañarlo, pero lo que ocurre es todo lo contrario. La mente no se apunta al momento de quietud. Ella entra en modo «escaneo del día» y tiene la costumbre de hacerlo en el modo que yo llamo «negativo-catastrófico». No te quedes con la idea de que ese momento es representativo, ni crucial ni objetivo de la realidad porque te vas a amargar y va a invadirte una sensación de angustia de la que es difícil escapar y, por consiguiente, te va a costar mucho más dormirte.

Cuando llevas años con medicación somnífica, es más fácil conseguir dormir, pero te invade la sensación de sentir que ni eso puedes hacer por ti mismo: el dormir como una persona normal. Es otra de las cosas que tienes que aceptar, que la medicación es otra *muleta*, que es necesaria en un momento dado, pero que puede ser temporal. A día de hoy, yo he conseguido no llevarla y me cuesta más rato dormirme, pero lo consigo. Hace que, aunque sea costoso en tiempo, te haga sentir más autónomo.

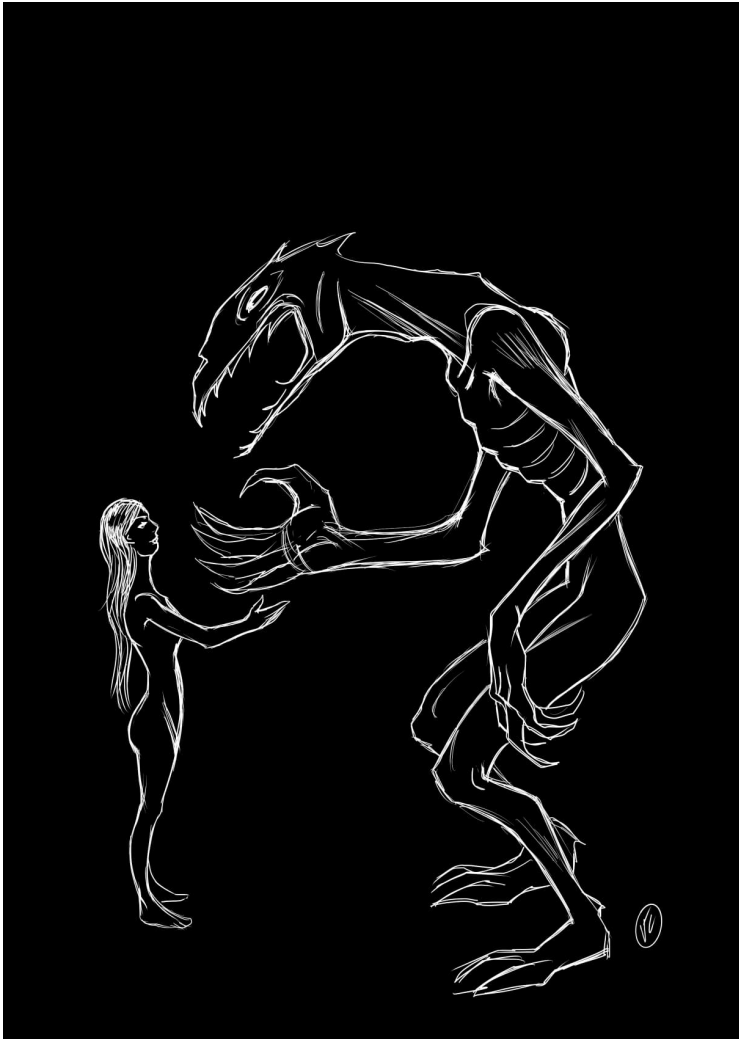
Volvamos a ese compañero de cama y de sueño. ¿Cómo no iba a querer el *monstruo* acompañarte a la cama si está tan presente durante las horas de luz? Va a apuntarse al *show* de la noche, no lo dudes. Así que vuelve a tocar ponerse firme con él. Escucha ese parloteo mental, pero no te quedes en él. Déjalo expresarse pero que no te bloquee.

Últimamente me he interesado por el *mindfulness*. La atención plena o consciente que se desprende de esta técnica hace que sientas que eres más capaz de vivir en el presente, en este momento. Te ayuda a suplir esa anticipación que sueles tener, normalmente en negativo, de los acontecimientos futuros.

Me acerqué más al *mindfulness* en mi último ingreso de la mano de mi psicóloga Nuria. Pienso que es una herramienta eficaz para esos momentos del día a día donde te invade la angustia o el vértigo de no ser capaz de adaptarte a la rutina. Acércate a conocerlo si no lo utilizas ya y, si lo haces, sé constante porque ayuda mucho.

Al final, lo que necesitamos es ser capaces de tener a mano recursos sencillos para batallar con el día a día, que nos hagan más llevadero el camino y, sobre todo, que dependan de nosotros mismos, porque eso hace que te sientas más independiente y capaz, dos rasgos que suelen perderse en el camino cuando lo cruzas acompañado del *monstruo* y este ocupa demasiado espacio en tu mente.





MECIENDO AL MIEDO

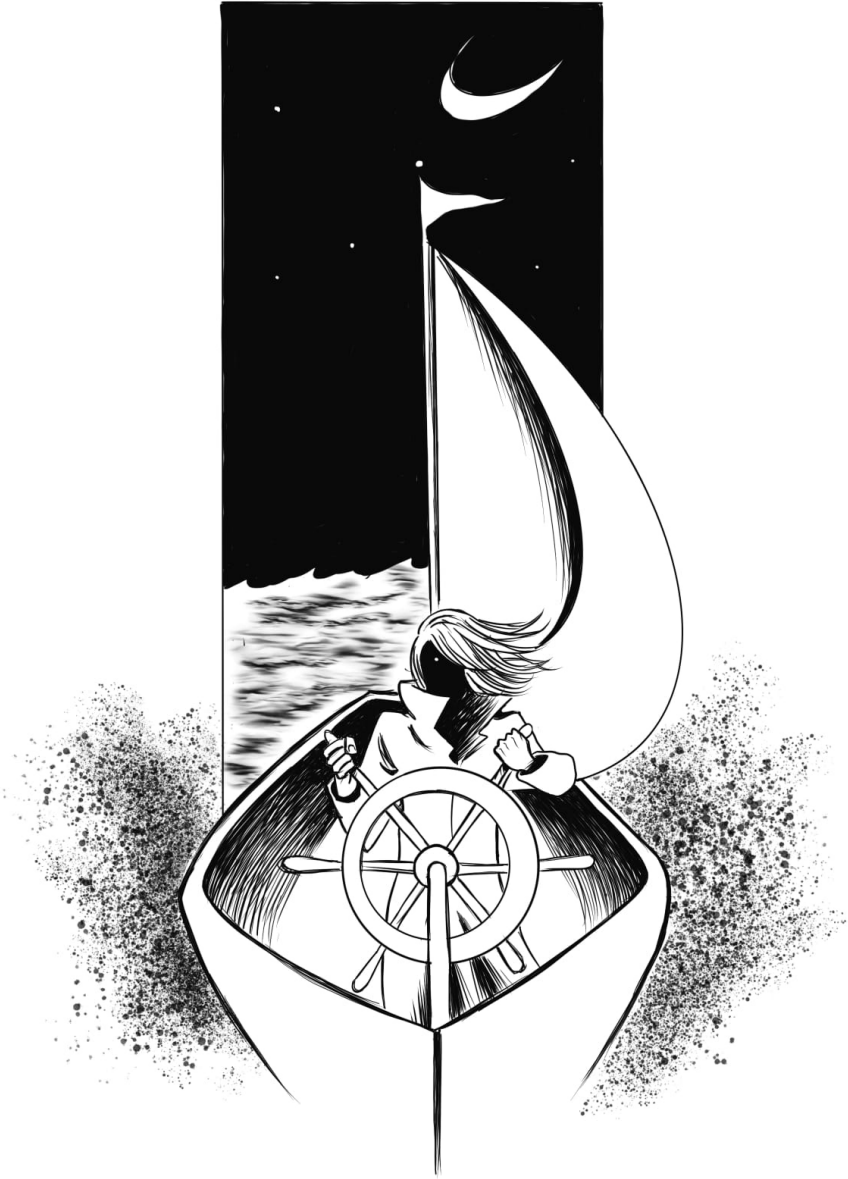
El miedo es el capitán de los *monstruos*. Sientes que el *monstruo* te maneja a ti, pero a él lo maneja el miedo. El miedo bloquea, acobarda, anula, te hace pequeño y no te deja avanzar.

He llegado a la conclusión de que no hay que evitarlo o dejarlo a un lado. Hay que conciliar con él. Tiene que convertirse en una especie de compañero, aunque sea molesto; hay que considerarlo parte de uno mismo. No se trata de resignarse a que esté presente, sino de aceptar su presencia. Si tu personalidad tiende a ser temerosa, insegura o dependiente, la variable del miedo presente va a estar en tu vida.

Así que, una vez aceptes esto, sentirás una especie de liberación e incluso algo de empoderamiento, aunque parezca contradictorio, porque harás, decidirás y actuarás a pesar de tener miedo de hacerlo.

Alex, trabajadora social de una de las unidades donde he estado ingresada, me dijo una vez: «Escúchate, échate el miedo a la espalda y "para adelante"».

Conseguirás asumir su presencia como *molesto compañero* y seguirás con tu vida. El miedo probablemente vaya a estar presente siempre, en mayor o menor medida, así que ¡haz todo con miedo! Ya que va a acompañarte, atrévete a pesar de él. Si va a estar cerca que no te invada. ¡Con el miedo «para adelante»! Y cada vez perderá más poder, se irá haciendo más pequeño porque se dará cuenta de que ya no le temes tanto.



TRIPULANTES

En todo este camino en el que vas luchando por vivir y no solo por sobrevivir, estás acompañado por alguien, seguro. Aunque no te sientas parte de nadie ni de nada, quien te quiere va a estar ahí (quieras o no). La enfermedad te va pedir apartarte de todo y de todos, pero tienes que cuestionar lo que te diga porque solo no se puede.

Mientras escribo estas líneas vienen a mi mente muchas personas; por suerte siempre he tenido apoyo cerca. Aunque hayamos pasado por fases de peleas, gritos, rabia y llantos, agradezco mucho a los que han estado siempre conmigo.

Hay que tener en cuenta que no todos se verán capaces de seguir a tu lado porque, seamos sinceros, es una lucha dura, sufrida y complicada. Quédate con quien sí que sigue a tu lado y no dejes de valorarlo.

El *monstruo* querrá que te apartes de todos para quitarse competencia y que lo que *él* diga sea lo único que escuches y no cuestiones.

Montse, mi madre, es la capitana del barco. Ella es de las que sí que siguen a mi lado y creo que se merece estas líneas. Con ella es con quien más he peleado, gritado, rabiado y llorado. Ha sido mi motor y la que me ha sostenido. Mi padre, que ha conseguido *quitarle hierro* a los momentos de tormenta haciendo que me pudiese evadir del *monstruo* y mi hermano, siempre con *los pies en la tierra*, dándome la objetividad y el realismo que ha hecho que sea constante en la lucha. Ellos dos, se han acabado subiendo siempre al barco, aunque, en ocasiones, la corriente los haya superado. Mi «tita» Sonia siempre un apoyo, ayudando y siendo «la casa» durante los peores momentos. Tan agradable y atenta, dando paz. Rocío, mi gran amiga (se quedaría corto lo de mejor amiga), ha sido mi luz, la que me ha aclarado la tormenta y ha apartado los nubarrones que han recorrido mi mente. Ella hace pequeño al *monstruo* siempre. Laura, la bondad y el sosiego, dando aliento y cariño siempre. Óscar, quien fue compañero de vida, con quien volví a ser yo y tanto he compartido aunque la marea hizo que se bajase del barco. Teresa, quien en circunstancias algo surrealistas, cuidó de mí en muchos sentidos. Y *Trosko*, *Yayito*, *Jabata*, *Ros*, *Sardina* y *Suerte*, los perros de mi vida, que me han alegrado los días y sacado una sonrisa entre tanta tiniebla. Gracias a todos por estar y ser mi motor.

Deja entrar en tu barco a las personas que te conocen y escúchalos a pesar de la retahíla que el *monstruo* te vaya soltando para alejarte de ellos. Ante la duda, cuestiona siempre la dialéctica del *monstruo* y no la de las personas reales.

GANAR EL CASO PERDIDO

Cuando llevas mucho tiempo acompañado por la enfermedad te invade la angustiada sensación de creer que eres un *caso perdido*. Si además entra en escena algún psiquiatra que considera que: «No sé qué más hacer contigo», entras en un estado de resignación y vértigo que es difícil de explicar.

Pensarás que ya no hay nada más que se pueda hacer, que no merece la pena seguir o, incluso, que nadie te puede ayudar.

Si sigues notando cierta esperanza tienes que mantenerla. Buscar otra opción, otros profesionales, otro hospital, lo que sea.

En mi última recaída entré en este bucle de desesperanza y de abatimiento completo. A pesar de los «ya no sabemos qué más hacer contigo» junto a mi familia decidimos buscar y buscar y sí, dimos con el lugar.

Te puedo asegurar que ha merecido la pena. Todavía quedan profesionales que tienen una visión más integral, están motivados y creen que sí que hay algo más que se pueda hacer.

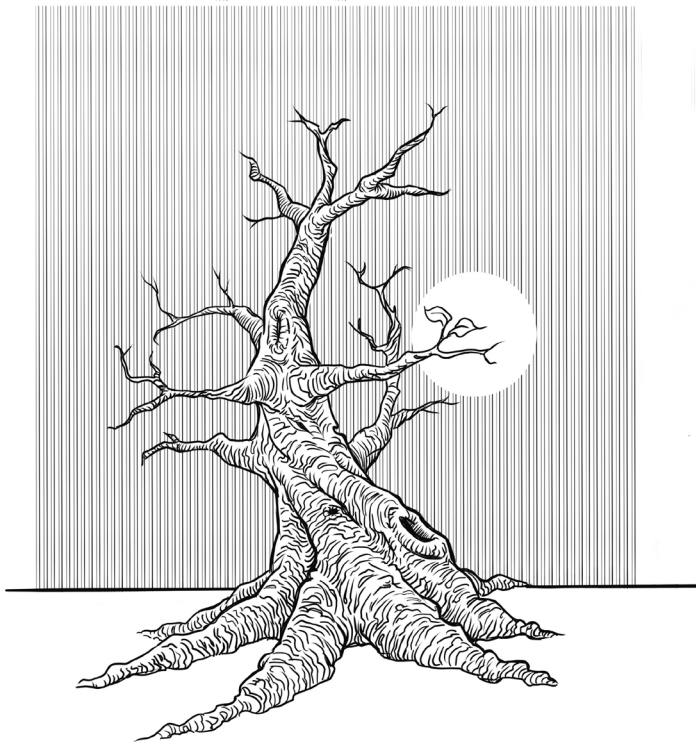
La doctora Nuria y todo el equipo de la UITCA de Martorell, en especial Alberto, no un enfermero cualquiera, «el» enfermero, tan especial, atento y gran conversador con el que he podido airear los *monstruos* y conseguir sentirme menos *bicho raro*. Y Leslie, quien me abrió la puerta de la unidad el primer día cuando yo estaba tan abatida y resignada que no veía ninguna posibilidad. Su paciencia y positivismo me nutrieron y me hicieron más fuerte. El hecho de tener que reingresar se vive como otro fracaso cuando estás tan bloqueado. Este equipo ve a la persona y no trata solo a enfermos, te amplían la perspectiva y te hacen partícipe del proceso de recuperación y, lo más importante, te hacen responsable de la recuperación.

No me quiero olvidar del apoyo y la atención recibida por parte del equipo de la UTCA de Zaragoza. En todo este proceso han sido de vital importancia mi psiquiatra Daniel, mi psicóloga Amaya y el equipo de enfermería. En especial Carmen, Mónica, Estela y Lidia, quienes me acompañaron en mis momentos más críticos donde quizás era todavía más complicado mostrarme que había luz. En definitiva, la materialización de aquella famosa frase de William Osler: «El buen médico trata la enfermedad; el gran médico trata al paciente que tiene la enfermedad».

Para mí fue una liberación sentir que tenía más poder del que pensaba sobre la enfermedad, que era más capaz de reaccionar y *pilotar* mi vida, a pesar de tener que ir acompañada del trastorno. Siempre pensé que no quedaba nada más que yo pudiera hacer. Ponía la responsabilidad en los otros y eso implicaba quedarme bloqueada y resignada a lo que me había tocado.

Entonces llega lo esperado: recuperas la ilusión, te vuelves a atrever a soñar, a ilusionarte de nuevo con lo que te apasionaba o con lo que disfrutabas antes de volver a caer.

No dejes de intentarlo: «Que nunca digan que no lo intentaste». Continúa *buceando* en el camino. Prueba y vuelve a dejarte ayudar. Cambia el enfoque: reorienta la estrategia. Hazte responsable de tu vida y de la enfermedad. Solo así podrás sentir que estás ganando el *caso perdido*.



VARITA-BATUTA

Si alguna vez has estado ingresado en una unidad hospitalaria, sabrás que cuando se acerca el momento del alta resuenan en ti los pasos que el *monstruo* va dando por tu mente. Retumban porque quiere pisar fuerte y se sienten decididos.

No hay que magnificar el momento del alta porque eso alimenta a los miedos. Tú estás en un buen momento y no quieres dejar que crezcan ni que se crezcan.

Es como si el *monstruo* estuviese esperando ansioso en la puerta de salida, frotándose las manos para recibirte con sus malvados brazos abiertos. Rosa, psicóloga de una de las unidades donde he estado ingresada me decía: «¿Piensas seguir así?, ¿resignada a que no hay nada más que puedas hacer? ¡Reacciona!». Sus palabras resonaron de tal manera en mí que conseguí darle la vuelta a la situación.

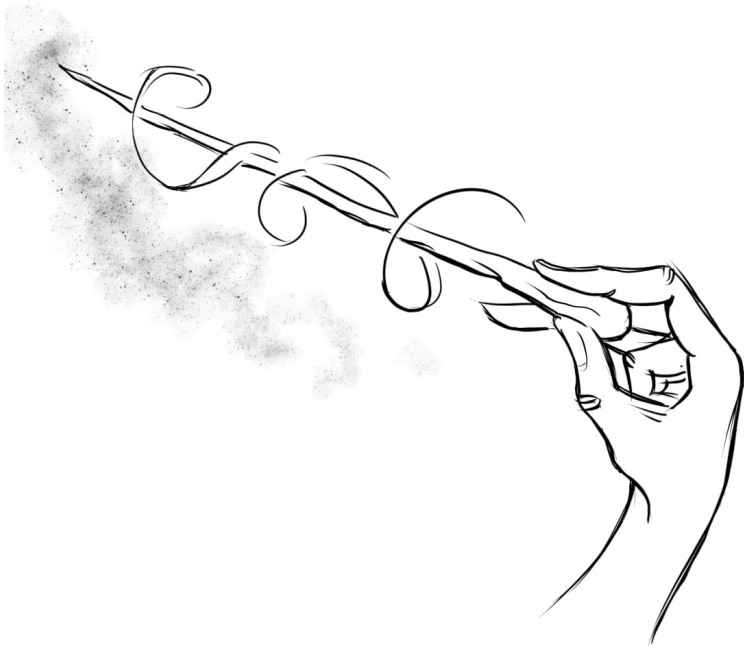
No puedes dejar que el miedo ensombrezca los cambios y avances que has hecho. Si sientes una renovada seguridad y la ilusión se ha atrevido a volver a asomar, repítete, si es necesario, que sigues aquí y quieres vivir. Tendrás que compartir camino con el miedo, pero solo eso, no dejarte llevar por él.

La lucha continúa, pero siendo más fuerte y consciente. Yo ya no batallo ni intento replicar al *monstruo*. He conciliado con él. Con su presencia. Hay días que revolotea más cerca, pero saco mi «varita de pastorear *monstruos*». La he ido construyendo con los años. Me ayudaron a tallarla, quizá sin saberlo, mi familia, mis amigos y mis perros. Los que están y los compañeros de 4 patas que ya se marcharon.

La obra la dirijo yo. Yo he elegido los materiales de la batuta y el contenido de mi maleta de recursos, como yo la llamo. Camino sabiendo que cerca revolotea el *monstruo*, pero, a día de hoy, hago mi vida en paralelo.

Estoy tranquila porque he aprendido a relativizar más y me recuerdo a mí misma la importancia de valorar los pequeños momentos y el trabajo personal que he hecho y sigo haciendo. Intenta no perderte en tus pensamientos. Aléjate y obsérvalos. Distánciate de ellos. Te recomiendo buscar a Vicente Simón (es un psiquiatra que se ha acercado al *mindfulness* y que tiene una serie de meditaciones que a mí me han sido de gran ayuda).

Y así, entre ayudas y reflexiones personales, he conseguido hacerme más grande y la Ester que se hacía diminuta ya no está tan presente.





MI CUERPO ERA SU JAULA...