

Camille

138

**TUDO LO QUE APRENDÍ
DE LA PARANOIA**

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción	11
1. De los términos.	13
2. De la cronología de la enfermedad.	17
3. La enfermedad y sus episodios de crisis.	23
4. De la medicación y la psicoterapia	39
5. De mi familia.	49
6. De mis rasgos de personalidad	59
7. De mi psicoterapeuta.	65
8. De mi psiquiatra.	71
9. De mis amigos	75
10. De mis relaciones	79
11. De mi marido	81
12. De mi vida y mis etapas	93

TODO LO QUE APRENDÍ DE LA PARANOIA

13. De mi etapa solidaria.	97
14. De mis cuadernos y escritos.	101
15. De la pintura como terapia.	103
16. De la importancia del deporte.	105
17. De la astenia, la apatía y el dejarse.	107
18. Del sueño reparador	109
19. De la paciencia necesaria	111
20. De la importancia de las sensaciones.	113
21. De los grupos de terapia y su variedad y sus beneficios	115
22. Del cambio que experimenté.	121
23. Merece la pena...	123



INTRODUCCIÓN

Este libro quiere ser una pieza más que ayude a familiares, enfermos, profesionales, estudiantes, y público en general a comprender algo mejor al enfermo paranoico, así como a muchos otros enfermos encasillados como esquizofrénicos, psicóticos, etc. Las fronteras entre ellos no están del todo claras, por lo que el acercamiento a uno de estos tipos puede servir como acercamiento al resto de personas enfermas.

El objetivo es que el lector pueda entender en primer lugar y de una forma más empática, qué pasa por la mente de un enfermo, cómo es precisamente él la primera víctima de la enfermedad, el primero que sufre, el más asustado; y sobre todo, cómo, en algunas ocasiones, aunque no en todas, y siguiendo pautas determinadas, puede superarse la enfermedad en gran medida y se puede llegar a llevar una vida prácticamente “normal”.

Por ello, este libro no va firmado, porque se trata de un testimonio anónimo en el que no importa la autoría, ni quién es la persona afectada. No importan los nombres y apellidos, ni la clase social, ni el sexo.



Lo que aquí se relata les ha pasado a muchos, y aunque estadísticamente sean pocos (apenas un uno o dos por ciento), no por ello es menos relevante. Así mismo también puede ser algo que puede sucederle a cualquiera el día de mañana: nadie está libre de una patología o desequilibrio de este tipo o similar. Lejos de toda tendencia morbosa, quiere ser un testimonio de un enfermo genérico, anónimo en el que tal vez uno pueda convertirse un día. Quiere ser a la vez, la voz de un enfermo concreto y de cualquier enfermo, una voz que apenas se escucha porque a veces ni tan siquiera se emite. La debilidad y fragilidad de muchos de ellos impide que sus voces sean escuchadas.

Desde la perspectiva que da la recuperación, quisiera ser también un testimonio que sirva a otros a entender qué sucede con estos enfermos.

Se relata así la experiencia de la enfermedad, algunos rasgos de personalidad condicionantes de ésta, y las circunstancias familiares, sociales, laborales, personales, biológicas, etc. que pudieron incidir en la aparición de la misma.

Así mismo se acerca al proceso de recuperación experimentado, tanto mediante la ayuda de la psiquiatría como de la psicología, como de algunas claves que es conveniente tener en cuenta como posibles y que pueden servir de ayuda así mismo a otros enfermos.

En definitiva, este testimonio quiere servir de esperanza a familias y personas que viven esta enfermedad con angustia; al tiempo que de una llamada a la sociedad en general que ayude a una mejor comprensión de los procesos que viven estos enfermos para acrecentar la sensibilidad social hacia ellos.



1

DE LOS TÉRMINOS

Yo fui esquizofrénica, o tuve psicosis, o paranoia o no sé qué, porque los psiquiatras nunca se ponen de acuerdo en la terminología, te adjudican etiquetas para poder funcionar, para poder tratarte y poder consultar en los manuales, pero en esas etiquetas caben muchos casos muy distintos. En los foros de internet conocí a mucha gente que era muy distinta entre sí, pero sin embargo todos podíamos ser etiquetados de esquizofrénicos, paranoicos, psicóticos, etc. en un grado u otro.

Hubo una época en que esta cuestión me preocupaba, luego ya dejó de preocuparme, cuando ya me sentía mejor, pero quería saber quién era yo, qué era yo, por qué me había pasado lo que me había pasado, qué había hecho yo para merecer aquello, qué habían hecho mis padres, mis ex jefes, mis ex colegas, mis amigos, etc. Buscaba explicaciones externas a mí, en lugar de preguntarme qué había puesto yo en ello. Al final deduje que sí, que hubo condicionamientos externos, pero que la responsabilidad última era mía. Bueno, no se trataba de responsabilidad exactamente, sino de



manejo de la vida (¡cómo me cuesta reconocer la responsabilidad!). Yo había dirigido mi vida hacia la enfermedad y en eso yo era la única responsable. Imagino que hay casos en que esto no está tan claro, en que los genes, la herencia cultural, o lo que sea, tienen más peso, no obstante todavía no se ponen de acuerdo los expertos; pero en mi caso, era yo la que con el condicionamiento de mi vida, la había abocado a la enfermedad. Muchos intentan buscar las causas de la enfermedad en la herencia genética, en los malos tratos padecidos en la infancia, en los antecedentes familiares, en el ambiente vivido, en una situación estresante, frustrante, etc. pero en realidad, en último término, la responsabilidad está en uno mismo. Yo era así la única responsable.

No quiero decir que fuera paranoica por propia decisión. Pero la verdad es que hay un componente de dejarse llevar, de no autocontrolar las propias reacciones, que me abocó a serlo. Y no es porque no se quiera, es sencillamente porque no se sabe. Nacemos, aprendemos, y vivimos y deberíamos aprender a desaprender lo aprendido. Estamos llenos de imperfecciones en nuestro proceso de socialización, defectos por parte externa o interna, pero imperfecciones que nos abocan en muchos casos a vidas nada provechosas para nosotros mismos, nada gratas. Vidas truncadas.

Así que yo me preguntaba qué era esa enfermedad que tan malos ratos me había hecho pasar, que me dejaba postergada en la cama durante mucho tiempo matándome toda iniciativa que yo antes tuviera, que me impedía relacionarme con otras personas fluidamente, etc. y eso lo buscaba incesantemente, bien en librerías especializadas cuando iba a otras ciudades, o bien en Internet, que me facilitaba sobre todo la privacidad. Es asombroso ver la cantidad de escritos que hay al respecto, y de todos los gustos: manua-



les, guías, experiencias, foros, artículos psiquiátricos y psicológicos, revistas, películas, etc. Compré algún que otro libro sobre el tema, algún manual, alguna biografía de un personaje famoso, etc. pero nada me revelaba claves claras. Cuando hay tanto escrito, tanta teoría, etc. la verdad es que tiendo a pensar que no hay nada claro al respecto. Cuando encuentras textos claros y aceptados es cuando parece que se ha encontrado algo, pero si tienes que rastrear, leer, deducir, confrontar, etc. es que no hay unanimidad ni consenso, es que todo está en proceso y tú solo has de buscar las claves. Eso es de lo que se trataba.

Una de las dudas era diferenciar entre psicosis y esquizofrenia, entre brote psicótico y la enfermedad de la esquizofrenia y la paranoia. Yo llegué a pensar que era esquizofrénica, porque era lo que el psiquiatra escribía en los papeles; pero con el tiempo, empecé a pensar que tal vez se hubiera tratado de tres o cuatro brotes psicóticos. A mi entender, no estaba nada claro. Ellos tienen que poner etiquetas, pero, bajo una misma etiqueta caben muchas cosas y situaciones. Mi psiquiatra me reveló que tampoco parecía estar muy de acuerdo incluso con lo que tenía que escribir. Le impelían a escribir algo pero ella también lo dudaba.

En realidad, podría decirse que era como ver, bien una foto o bien una película. ¿Lo mío era una película para toda la vida o se trataba de una foto de algunos momentos de mi vida? Yo me inclinaba a pensar que fueron algunas fotos en varios momentos, unas en situaciones de estrés originadas desde el exterior y que muchos otros no hubieran aguantado, otras, como en mi segundo postparto, con el desarreglo hormonal que se vive y el cambio de situación. ¿Yo tenía varias fotos en mi vida o era la película de mi vida? Tiendo a pensar que tuve más bien algunas fotos. Mi caso no era tan



grave aunque no por ello poco doloroso. De todas formas, a la ciencia le queda mucho por avanzar y definir terminologías. Es todavía un saco roto donde cabe de todo. De momento saben cuáles son los síntomas y cómo atajarlos, es decir, que con una determinada medicina se trunca el proceso pero no se sabe muy bien cómo se origina, dónde ni por qué. Misterios de la ciencia todavía.

