

## **Mi experiencia: ¿Quién soy hoy?**

Mi nombre es Lisardo y hoy soy una persona completamente renovada, con nuevas actitudes y valores. He aprendido a valorarme más que antes, lo que me ha permitido alcanzar una verdadera recuperación. He desarrollado un proyecto de vida saludable, en el que soy totalmente autónomo y tengo plena capacidad. Me siento estable, tomando decisiones desde la reflexión y el autocontrol. Participo activamente en la sociedad y he reconstruido mi vida.

Tengo una pareja con la que comparto mi tiempo, lo que fortalece mi proceso de recuperación.

Actualmente estoy viviendo de acuerdo con mis valores en cuanto a mi salud, relaciones sociales y familiares, relaciones íntimas y la ocupación de mi tiempo libre. Me planteo objetivos que me dirigen hacia cómo quiero estar y cómo quiero vivir, son metas alcanzables que puedo conseguir, y trabajarlas cada día, me da motivación. Nunca me planteo cosas que sean imposibles porque sentiría tanta frustración que podría llegar a descompensarme.

También he aprendido a reajustar objetivos para poder comprometerme con ellos y conseguirlos.

El compromiso conmigo mismo y hacia los demás ha sido un impulso hacia el cambio. Ante situaciones estresantes, este ha sido un buen método de afrontamiento. Para superar un problema de salud mental es importante el apoyo de profesionales, el compromiso, los valores y el retomar acciones cotidianas que ha ido abandonado en el proceso, son pequeñas cosas del día a día que te hacen mejorar.

Mis amistades han ido variando, pero han sido importantes en mi proceso, a través de conversaciones. Contar mis cosas me aliviaba.

## **Mi historia:**

### **1. Crisis:**

A lo largo de mi vida, las crisis me han acompañado constantemente, y por ello considero esencial nombrarlas hoy. Estas crisis no solo son momentos difíciles, sino también fases de transformación profunda y cambios que debemos aprender a identificar. Durante estos periodos de crisis, resurgen miedos reales y pensamientos que, en su momento, quedaron callados. En el centro les he dado voz, permitiéndome comprenderlos y encontrar en ellos una vía para el crecimiento personal.

Comencé a consumir a los 15 años. A los 16, acudí por primera vez al psiquiatra debido a los

delirios de grandeza que empecé a sufrir. En ese momento, sentía una profunda desconfianza hacia el psiquiatra, y lo valoraron como “cosa de adolescentes”. Desde entonces, siempre he estado bajo tratamiento psiquiátrico. Este tratamiento se basaba principalmente en subir o bajar la dosis de la medicación según contaban cómo estabas, pero nunca me derivaron a un psicólogo.

A los 21 años, cuando falleció mi abuelo, sufrí mi primera crisis. Según la psiquiatra, debería haber ingresado en ese momento, pero mi madre no quiso y fue el apoyo de mi familia lo que me ayudó a sobrellevar la situación. En esa etapa, tenía un profundo miedo a que nos mataran, convencido de que había un complot contra nosotros en la televisión y en la radio. Cambiaba de canal constantemente, intentando comprobar si todos decían lo mismo, con la intención de descubrirlos.

Mi madre intentaba que hiciera actividades de la vida diaria y mi padre me convencía de salir a dar un paseo, nunca me han ocultado. Sin embargo, yo no quería que la gente me viera, y constantemente buscaba la manera de esconderme.

La medicación me generaba una sensación de rigidez, acompañada de un constante sentimiento de vergüenza. En ese tiempo, varios incidentes coincidieron y me afectaron profundamente: una fuerte discusión con mi pareja y una multa por alcoholemia. A pesar de estos momentos difíciles, retomé la relación y finalmente me casé a los 28 años. Estando casado, atravesé una crisis en la que salí a la calle gritando, dominado por alucinaciones y delirios, convencido de que nos iban a matar. A lo largo de mi vida, he experimentado numerosas situaciones de ansiedad sin comprender realmente lo que me sucedía, hasta que llegué al centro, donde por fin pude entender lo que estaba viviendo y ponerle nombre.

En el año 2000, con 30 años, comencé a trabajar en una empresa de producción. A lo largo de mi tiempo allí, he tenido varias bajas e incapacidades temporales, pero nunca recibí una adaptación significativa en mi puesto de trabajo. A pesar de mis dificultades para mantener el ritmo anterior o recordar la secuencia de tareas, se me seguía exigiendo cumplir con los mismos objetivos. Incluso llegaron a decirme que “esto no era una ONG”, ignorando mis limitaciones.

En el año 2006 falleció mi madre, un hecho que me afectó mucho y me sigue afectando a día de hoy. Fui al entierro, y estaba acompañada por muchísima gente, esto me reconfortó “era una gran mujer”.

En 2009, me separé de mi mujer. Teníamos un hijo, y la custodia quedó en manos de su madre porque creía que con ella estaría mejor, ya que yo seguía consumiendo. Sentía un profundo rechazo por parte de mi hijo: se avergonzaba de mí, no le gustaban las personas con las que

me relacionaba, y no quería verme, ni venir a mi casa, ni hablar conmigo. Ese dolor lo afrontaba recurriendo al consumo. Esta situación comenzó a afectarme también en el trabajo, ya que acudía en malas condiciones. Además, utilizaba el consumo para lidiar con el pensamiento de que nunca volvería a ver a mi madre.

El 1 de julio de 2018, dejé de consumir. En ese momento, estaba de baja laboral, lo que me hacía sentir mal, ya que deseaba trabajar. Sin embargo, no estaba bien: no dormía y tenía ideas delirantes. Llamé a la Policía Nacional porque tenía miedo, estos me dijeron que llamara a la una ambulancia. En la ambulancia seguía convencido de que era un complot y que me iban a matar. Sufrí el síndrome de abstinencia y, finalmente, en agosto de 2018, ingresé en el hospital militar.

## **2. Experiencia en el hospital militar:**

Fueron 28 días de ingreso involuntario, solicitado por mi familia. La experiencia fue muy dura; sentía que estaba cumpliendo una condena por tener una enfermedad mental. Me ataron y no entendía por qué. Tenía que coger agua de la ducha, nos daban un litro y medio para todo el día y yo al mediodía ya me lo había bebido. Además, nos prohibían fumar. Me sentía amenazado; el hecho de estar atado me generaba desconfianza, al igual que la sensación de estar encerrado.

Mis compañeros me temían, y eso aumentaba mi sensación de aislamiento. A pesar de todo, conté con el apoyo incondicional de toda mi familia, quienes me visitaban y me sacaban del centro todos los días. Un momento decisivo fue la visita de mi hijo; fue entonces cuando me di cuenta de que debía recuperarme, no solo por mí, sino para poder estar con él.

En ese tiempo, mi lenguaje era incoherente y me sedaban constantemente, queriendo que permaneciera dormido. Incluso me colocaban un pañal para evitar que me levantara. Tampoco me sentía escuchado. Cuando me quejaba al psiquiatra sobre la medicación, simplemente me la cambiaban por otra, pero no sentía que resolvieran mi malestar. La verdad es que me sentía como un animal en un zoológico, debilitado y sin fuerzas. Lejos de sentirme protegido, percibía que estaba siendo atacado. No confiaba en nadie, y vivía con el constante temor de que me administraran una inyección. La sedación era tan fuerte que apenas podía articular palabra. El entorno del ingreso era completamente cerrado, con verjas que reforzaban esa sensación de encierro.

Sin embargo, hubo dos momentos cruciales que me hicieron tomar conciencia de la importancia de mi recuperación: la visita de mi hijo y el sentir el aire de la calle, lo que me recordó cuánto necesitaba salir y respirar, una auténtica sensación de libertad. Conté con el apoyo y el respeto de mi familia, que me acompañó en todo momento.

Afortunadamente, mis hermanos no tomaron medidas más incapacitantes en ese difícil momento. A pesar de que hay partes de mi vida que no logro recordar, estos hechos permanecen como puntos de inflexión en mi camino hacia la recuperación.

### **3. CRAP:**

#### **3.1. Inicio**

El 2 de octubre de 2018 comencé en el CRAP. No conocía el recurso y sentía miedo de que este nuevo lugar al que iba fuera otro psiquiátrico. Sin embargo, desde el primer día me sentí escuchado y comprendido. Hubo una persona que me ayudó a integrarme, lo que fue fundamental en ese momento. También me reconfortó ver a otras personas que estaban viviendo situaciones similares a la mía, lo que me hizo sentir menos solo en mi proceso de recuperación.

Ingresar al psiquiátrico me hizo reflexionar sobre el estilo de vida que me había llevado a estar allí y a comprender que no podía continuar de esa manera. La experiencia de entrar en el centro Rey Ardid y ver que podían ayudarme fue clave. Así como asumir un compromiso personal y estar plenamente convencido de que debía dejar de consumir. Me di cuenta de que estaba destruyendo todo a mi alrededor, y que el cambio debía demostrármelo a mí mismo, no a los demás.

#### **3.2. Entorno de Rey Ardid:**

Al principio, me resultaba muy difícil hablar con los profesionales por lo que me apoyaba en mis amigos, sentía que a los profesionales no les iba a importar lo que les contaba. Cuando tenía que acudir a dirección, aunque también era psicóloga, me costaba abrirme, de alguna manera asociaba el ir con algo malo. Lo que me ayudó a abrirme fue el cambio de entorno. Trasladarnos a la sala de reuniones, donde la disposición de las mesas y las sillas creaba un ambiente de mayor cercanía, hizo una gran diferencia.

#### **3.3. Roles:**

El cambio de entorno provocó un cambio también en la jerarquía y roles. De pasar de ir a dirección, a ver a la psicóloga y finalmente a hablar con Noelia. Aunque sean la misma persona, no es lo mismo. Las palabras llevan connotaciones y el lenguaje importa; puede hacer que te sientas más relajado o más tenso. Las jerarquías, por su parte, generan presión. Sin ellas, todo sería más humano y cercano.

Cuando voy a la seguridad social, soy el paciente y él es el psiquiatra. En esas consultas, el tratamiento farmacológico se impone sin que yo tenga la opción de decidir; aunque se puede negociar, siempre desde la autoridad del psiquiatra. Además, incluso cuando he ido acompañando a mi pareja, no me han permitido estar presente en la consulta porque soy un paciente. En ese momento, sentí que había una clara influencia del poder, ya que se le negó a mi pareja la posibilidad de decidir que yo la acompañara, a pesar de que ella había expresado su deseo de que yo estuviera allí.

Creo que hay muchas personas que están sobremedicadas, lo que les provoca estar adormecidas durante todo el día. Yo también he experimentado esa sensación y, por eso, insistí en que me bajaran la medicación para poder ser parte activa de la sociedad y la comunidad.

En psiquiatría, cualquier queja sobre el estado de ánimo o síntomas suele resolverse con un aumento de la medicación. Esto genera desconfianza, porque expresar un problema a menudo se traduce en una nueva receta. A decir verdad, no tengo claro para qué sirve cada una de las pastillas que me han recetado. Nunca he compartido con mi psiquiatra muchas de las cosas que he contado a Noelia, porque su enfoque se limita a ajustar dosis o agregar nueva medicación. Nos hemos acostumbrado a pensar que cualquier dolor, ya sea mental o físico, se soluciona con medicación. Parecemos ser la generación de las pastillas, olvidando que hay otras formas de sanar y reconectar con nosotros mismos y con los demás.

A lo largo de mi estancia aquí, esto ha cambiado, el trato es mucho más horizontal y los profesionales han hecho un esfuerzo por adaptarse a mis circunstancias. Ellos nos ayudan a abrirnos con naturalidad y aceptación. Aquí, en el centro, ya no siento la presión impuesta por el profesional; ahora soy yo quien decide qué quiero hacer y dónde quiero estar. Este enfoque me ha permitido sentir que soy yo quien guía mi vida.

#### **4. Familia**

El apoyo y confianza de mi familia ha sido fundamental en mi proceso de recuperación. Recuerdo una vez que la Guardia Civil me paró y di positivo. En ese momento, aunque la Guardia Civil me acusaba a mí me daba igual la multa, lo que me importaba era lo que pudieran pensar mis hermanos.

Afortunadamente, mis hermanos me creyeron y eso era lo único que quería en ese momento, que mi familia me creyera. Fui al centro de salud a hacerme la prueba y di negativo. Resultó que había sido un falso positivo, causado por el tratamiento farmacológico que estaba siguiendo en ese momento.

## 5. Miedo

### 5.1. Recaer

Quería evitar a la gente porque temía que me incitaran a consumir y a recaer. Me daba miedo que mi situación pudiera afectar a las personas con las que me relacionaba ahora y, también tenía miedo del juicio de los demás. Cuando decía que no bebía ni consumía, muchos no me creían. El alcohol hoy en día es un motivo de socialización, se consume en todos lados y a todas horas, y no integrarte, te deja al margen de la sociedad.

Yo me sentía en la necesidad de demostrar que no consumía a mi círculo cercano, incluyendo familiares y amigos del centro, y también al resto de la sociedad. Y el centro se convirtió en mi refugio, me sentía protegido, ya que no hay drogas aquí.

### 5.2. Arruinarme

He sentido un gran miedo a arruinarme y fue en esos momentos de desesperación y vértigo en los que llegué a pensar en el suicidarme, algo que ya había experimentado en el pasado. Mi cabeza estaba rodeada de voces de superioridad y desprestigio, y llegué a creer que los marcianos estaban manipulando el mundo y conspirando contra mí.

Si estoy solo en casa, me tiro por la ventana. Entonces, fue mi pareja quien me ayudó en esos momentos, en los que pensaba que todo estaba en mi contra, convencido de que había una conspiración que quería desestabilizarme. Incluso las cosas más cotidianas parecían que se alineaban para que no me salieran bien: la banca online que no podía acceder (iba a comprobarlo con mis números y no podía entrar, no podía comprobar los gastos que me habían pasado, falló la wifi, me llegó una carta de la seguridad social en la que tenía que pagar una deuda por una equivocación de ellos ...).

Hubo muchas situaciones de estrés y la falta de recursos económicos se unió a tener que pasar por el tribunal médico.

## **6. Emociones**

A lo largo de mi tiempo aquí en el centro, he llegado a conocerme mucho mejor. He aprendido a identificar los cambios que pueden afectar mi estabilidad y a prestar atención a ellos. No estamos acostumbrados a recibir alabanzas, y en exceso pueden desestabilizarnos.

Las emociones, ya sean positivas o negativas, pueden influir profundamente en nuestro estado de ánimo. Cuando me doy cuenta de que estoy experimentando un exceso emocional, me regulo a través de ejercicios de relajación y practicando atención plena con la música. Esto me permite distanciarme de esa emoción y tomar distancia. Hay canciones que me representan, y cuando las comparto, siento que es una forma de transmitir mis sentimientos a través de ellas.

Un abrazo o hablar con mi pareja también me alivia; las emociones compartidas son más fáciles de llevar. Sentirse escuchado, comprendido y no juzgado ayuda mucho. Las sesiones con la psicóloga, en las que he compartido tantas cosas, me han ayudado a deshacerme de una mochila pesada que llevo cargando durante mucho tiempo. El diálogo es fundamental, pero es importante saber cómo canalizarlo y elegir los lugares y las personas adecuadas para hacerlo.



## **7. Acabar con la vida**

Solía pensar que acabar con la vida era un acto de cobardía, pero cambié de opinión al pensar sobre el sufrimiento que debe estar pasando alguien para no querer vivir. He intentado dar ese paso alguna vez, pero lo he combatido con la idea de que sería cobarde y que la muerte no era la solución a mis problemas. Estos pensamientos se volvían más intensos, especialmente en momentos de sentirme no querido o rechazado por las personas que más amo, como mi familia, mi hijo, amigos y pareja.

## **8. Rechazo**

He sentido temor de que la gente hablara mal sobre mí, sobre todo a mí pareja y a su familia, cosa que aumentaba mi ansiedad. Quería ser yo quien compartiera mi historia con ella, expresar mi propia versión y asegurarme de que nadie más hablara de mi vida. Era importante para mí contarle mi realidad. Además, tuve la oportunidad de presentarme a la familia de mi pareja, y mostrarles quién soy ahora, esto me ayudó a ganar su confianza.

Salir de Calatayud me ha permitido que me vean como la persona que soy hoy, sin el juicio de mi pasado. Sin embargo, aún me asusta la idea de que indaguen en mi historia y que la gente les cuente algo y que desprestigien los cinco años en los que he cambiado.

Me siento rechazado por la sociedad. A menudo, las personas te miran porque enfrentas un problema diferente a ellos. Intento decir a mi gente cercana que no cuidarse puede afectar a nivel físico y mental. El estilo de vida de cada uno influye en nuestra salud, pero muchas personas no se toman el tiempo para reflexionar sobre esto. Aunque intento hacerles ver su importancia, a menudo no lo valoran, ya que soy alguien con un problema de salud mental, y pueden pensar que estoy loco. A veces, solo reaccionamos después de haber tocado fondo, y en ocasiones, el fondo al que llegamos es tan profundo que resulta irreparable, o nos impide recuperarnos del todo.

## **9. Plano laboral**

En el plano laboral y empresarial hay que cambiarlo todo, de acuerdo con las personas con problemas de salud mental. No se tiene la suficiente humanidad y dignidad para empatizar con la persona y adaptar su puesto a su dolencia, a lo que la persona necesita. Tú sientes la necesidad de reivindicarte más cuando se te da la oportunidad. Ni los propios compañeros te ven igual, no creen lo que te pasa y lo tratan como que es una invención para que te den otro puesto. Ese cambio genera recelo en los demás. Yo me quité las noches, fui el primero en mi

empresa, eso creó recelo en mis compañeros.

Ellos lo vivían como un privilegio y para mí era la forma de poder hacer mi trabajo sin descompensarme. Cuando en realidad el cambio de responsable era un perjuicio para mí, porque cada uno daba las indicaciones de forma diferente, y eso me llevaba al error y a la confusión. Mis compañeros decían entenderlo, pero en realidad no querían que me pusieran a trabajar con ellos. Si se trata de problemas de salud mental por parte de los compañeros y los empresarios hay poca empatía y entendimiento. No se adaptan a las circunstancias de la persona. ¿Bienestar social para quién?

## 10. Decisiones

Todo en la vida son decisiones; cada día tomamos decisiones que pueden encaminar o desencaminar tu camino, y cada una de ellas tiene sus propias consecuencias. Creo que es mejor tomar decisiones, incluso si son incorrectas, que permanecer en la indecisión. En el centro, cuando llamaba o hablaba con la psicóloga, le hacía caso sin dudar por respeto, ya que sabía que no diría nada que pudiera perjudicarme. Así también pienso que los familiares y amigos no tienen que tomar ellos las decisiones por la persona en crisis. Su función debe ser la de acompañar y apoyar permitiendo que esa persona tome sus propias decisiones, incluso si no son las correctas.

### 10.1. Medicación

La medicación debería ser una herramienta para la reactivación de la persona, no un medio para dejarte sedado. Aunque puede ser útil en momentos de crisis, pero no mantenerla a largo plazo, así como reevaluar la necesidad de tomar tantas pastillas. Pasan los años, la vida y no estás viviendo. Me pregunto qué buscan lograr con la medicación: ¿protegerme a mí o a los demás?

Además, algunas medicaciones nos castran sexualmente y se muestran reticentes a cambiarlas por temor a afectar nuestra estabilidad, cuando las relaciones sexuales son una parte fundamental de nuestra vida como la de cualquier otra persona. Los centros donde las personas están encerradas a veces carecen de las terapias necesarias y están condenadas en vida, no hay libertad.

## 11. Confianza

A veces los profesionales pueden desconfiar de la persona, pero hay que darle la oportunidad. Aquí estamos para equivocarnos y aprender de los errores, no estamos para hacer las cosas bien a la primera. Aquí podemos permitirnos equivocarnos, cosa que en otros ámbitos no se permiten, como en el ámbito laboral u otros espacios públicos. Tenemos que saber nuestros derechos y obligaciones. Valoro de Olga eso, nos expuso al sentido del ridículo; te enfrentabas a que el objetivo no era hacerlo bien sino experimentar y perder ese miedo.

En cuanto a la sociedad, queda mucho por hacer. Creo que la gente joven está cambiando. La mayoría de la gente se hace daño a sí mismo no a los demás. Pero no se habla de eso, de que las personas con problemas de salud mental se hacen daño así mismo y no a los demás.

## 12. El valor del compromiso

El autorrefuerzo personal ante situaciones estresantes me hacía no bajar la guardia. Aislarme de las personas con las que me relacionaba hizo que tuviera que rehacer mi vida totalmente, tuve que encontrar entornos más seguros.

Llevo 4 años y medio sin consumir. Es relativamente poco, pero para mí es mucho, aunque llevo más tiempo consumiendo que sin consumir. La vida me ha devuelto otra oportunidad, la he encontrado en el centro, y yo la he sabido aprovechar. Rey ardid era un refugio, me he sentido protegido.

Ahora no bebo porque no quiero y me molesta el alcohol, me he vuelto intolerante porque sé que hace daño. No pasa factura en unos meses, pero sí en algún momento de tu vida, destroza tu entorno y te destroza a ti. Hasta que te das cuenta de que el problema no es de los demás, que el problema es tuyo.

He desarrollado mucho esfuerzo personal y compromiso conmigo mismo, antes hacía las cosas por falta de personalidad. Pero ahora he crecido como persona, y hago las cosas que yo quiero hacer. He encontrado seguridad en mí mismo. Lo he conseguido a través de marcarme objetivos, y conseguirlos, eso me ha hecho sentir bien.

Sigo teniendo miedo a salir por la calle y encontrarme gente que me recuerde mi pasado y me remuevan. Aunque con el paso del tiempo, me di cuenta de que era más de lo que yo pensaba que lo que realmente fue. Sí que había gente que preguntaba, pero con buena intención; la curiosidad hace daño.

Sé que la opinión de todo el mundo no la puedo cambiar, pero sí cambiar la imagen que tienen los demás de mí y demostrarla, aunque haya sido difícil. Aunque luego me he dado cuenta de que tengo que demostrarme más a mí que a los demás.

## 13. Sistema

El sistema me recuerda que no soy tratado igual que otras personas:

- Tengo que ir al psiquiatra para siempre.
- La medicación es para siempre.
- Tengo que renovar el carné todos los años.
- Voy como pareja de “x” y me tratan como paciente.

- En el plano laboral no me he sentido apoyado, querían a una persona productiva y no tomaron en cuenta mis necesidades del momento, no he recibido una adaptación al puesto de trabajo sino comentarios tales como “Tú no eres capaz de hacer las cosas como el resto”, “esto no es una ONG”. En vez de preocuparse por cómo estaba, solo por si cumplía el trabajo o no.

Creo que el trabajo es un área que falta mucho por mejorar, ya que los trabajadores no solo se nos tendrían que ver como seres productivos sino también como personas, las cuales tienen sentimientos y pueden surgirles dificultades en la vida.

Sentía que en el trabajo nos trataban diferente según la persona, con algunos compañeros eran más permisivos que conmigo.

- Medio año en recibir la prestación económica por incapacidad. El sistema te arrastra al malestar económico y moral.

Me he sentido abandonado por el ambiente del trabajo y por el sistema. Sigo con deudas por errores del sistema, siendo éste el que más me está estresando, la seguridad social. Todavía después de un año estoy pendiente de ponerme al día con la seguridad social, por un error de ellos.