

ESCRIBIR LUZ
SOCIALIZAR
CANTAR
PROYECTO
FAMILIA
SUPERACION
TRANQUILIDAD
TEMACIDAD
PARTICIPAR
FAMILIA
CONFIANZA

FORTALEZA
OPTIMISMO
CALMA
FELICIDAD
VALOR
ALEGRIA
ENTUSIASMO
VACACIONES
RISA
CORAJE
AMISTAD
PENSAMIENTO

DIBUJAR
MÉRITO
LUCHA
PUDOR
COACTIVAR
PROYECTO
FELICIDAD
OPTIMISMO

FUERZA
VOLAR
ENTUSIASMO
VACACIONES
CASA
HIJOS
GUSTO
SABER
RISA
LEER
PAZ
ESTUDIAR
RELAX
PROGRESO
CONVIVIR
ANDAR

CONFIANZA
DETERMINACION
REGALO
PENSAMIENTO
DE SEORPROYECTO
SALUD

EMOCION
CONVIVENCIA
HOGAR
SALTAR
PROGRESO
GUSTO
SABER
FUERZA
RISA
EMPIRIA
FELICIDAD
ACTIVIDAD

SUPERACION
PENSAMIENTO
EMPIRIA
SALUD
TRABAJO
FORTALEZA
PENSAMIENTO
ESTUDIAR
REGALO
AMOR
DESEO
REFLEXIONAR
DESCANSO

ESCRIBIR LUZ
SOCIALIZAR
CANTAR
PROYECTO
FAMILIA
SUPERACION
TRANQUILIDAD
TEMACIDAD
PARTICIPAR
FAMILIA
CONFIANZA

FORTALEZA
OPTIMISMO
CALMA
FELICIDAD
VALOR
ALEGRIA
ENTUSIASMO
VACACIONES
RISA
CORAJE
AMISTAD
PENSAMIENTO

DIBUJAR
CORAJE
RISA
AFECTO
PUDOR
CARINO
ALMA
LUCHA
OPTIMISMO
CALMA
PINTAR
FORTALEZA
AMISTAD

AMOR
TRABAJO
REGALO
PENSAMIENTO
DE SEORPROYECTO
SALUD

ESCRIBIR LUZ
SOCIALIZAR
CANTAR
PROYECTO
FAMILIA
SUPERACION
TRANQUILIDAD
TEMACIDAD
PARTICIPAR
FAMILIA
CONFIANZA

FUERZA
VOLAR
ENTUSIASMO
VACACIONES
CASA
HIJOS
GUSTO
SABER
RISA
LEER
PAZ
ESTUDIAR
RELAX
PROGRESO
CONVIVIR
ANDAR



Relatos de Vida

Relatos escritos, en el marco del Proyecto Tiempo,
por personas que viven con esquizofrenia



Relatos de Vida

Edita:
Janssen

Grupo de Recuperación Funcional
Proyecto VIVE

Coordinación editorial y contenidos:
En Babia Comunicación Responsable
www.estasenbabia.com

Ilustraciones:
Pepe Medina para En Babia

Diseño editorial y de portada:
Tomás Rivera para En Babia

Diseño web y programación:
Mic_e Meek y Regoluna para En Babia

Primera edición.
Impreso en España.
Papel ecológico.
EM-14564. Julio, 2019.

© 2019, Janssen-Cilag, S.A.
Todos los derechos reservados.
Queda prohibida cualquier utilización del contenido
de esta publicación sin la expresa autorización
del titular del copyright.

Un proyecto de:



PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

Impulsado por:

Grupo de Recuperación Funcional



En colaboración con:



Índice

Presentación

Agradecimientos

Grupo de Recuperación Funcional

Asociaciones de Pacientes

Autoras y autores participantes

Tiempo para ser quien soy

El autor y su relato

- Antonio: “Memoria”

- China: “Almas puras”

Extractos de otros relatos y datos relacionados con la identidad

Tiempo para relacionarme

El autor y su relato

- Txemi: “Yo, Segismundo”

- Alondra: “Mi vida”

Extractos de otros relatos y datos relacionados con la socialización

Tiempo para vivir plenamente

El autor y su relato

- Ramón: “Proyecto de vida”
- Estela: “La asignatura de mi vida”

Extractos de otros relatos y datos relacionados con la superación

Tiempo para hacer realidad mis sueños

El autor y su relato

- María Jesús: “Hoy sí”
- Anónimo: “Sueño en la enfermedad”

Extractos de otros relatos y datos relacionados con los anhelos personales

Referencias

Presentación

El libro que tienes en las manos es fruto del trabajo colaborativo del Grupo de Recuperación Funcional del Proyecto VIVE, impulsado por Janssen, formado por profesionales sanitarios en Psiquiatría y por representantes de las asociaciones de pacientes ASAPME y FEAFES Empleo.

Éste no es solo un libro de relatos, es un libro de personas. Personas que tienen esquizofrenia y quieren recuperar su tiempo. Por eso el tiempo es tan importante a la hora de concebir este libro: porque en todos los casos se trata de vivir, pero nos sentimos mejor cuando lo hacemos plenamente. Sin dejar atrás ningún sueño.

El proceso de recuperación funcional de las personas que viven con esquizofrenia es complejo y lleva su tiempo. No hay una única meta, el camino está lleno de etapas. Se trata de cubrir cada etapa y afrontar la siguiente como un reto esperanzador, tomando decisiones vitales y poniendo a prueba nuestras habilidades y destrezas. Dibujando un futuro nada lejano, porque nos espera a la vuelta de la esquina.

El Proyecto Tiempo ha explorado la vertiente narrativa de la recuperación, proponiendo a personas con esquizofrenia expresar sus emociones, sueños y anhelos a través del relato sincero de sus experiencias. Con esta iniciativa se planteaba no solo que estas personas tuvieran la oportunidad de demostrar sus logros, sino que otras personas que están empezando conozcan su experiencia y les pueda ayudar en su camino.

Todas las personas que de una u otra manera han querido formar parte de este proyecto, merecen reconocimiento. Desde aquellas que nos han abierto su corazón para contarnos su relato de vida, hasta esas otras que han animado a las primeras a escribir, han creído que lo que tenían que contar merecía ser compartido, o simplemente, han estado a su lado para apoyarlas, aconsejarlas y ayudarlas. Estamos seguros de que tanto los relatos y extractos que se recogen en las páginas de este libro, como cualquiera de los relatos publicados en la página web Esquizofrenia 24x7, esconden una enseñanza valiosa para todas las personas que buscan respuesta: personas que acaban de ser diagnosticadas, familiares y amigos, psiquiatras, enfermeras de salud mental,

psicólogos, terapeutas, centros ocupacionales, asociaciones de pacientes, medios de comunicación, universidades, instituciones públicas y en definitiva, todos los agentes que rodean a los pacientes y que les sitúan en el centro de la atención sanitaria, dándoles la voz y el reconocimiento que merecen.

Además de este libro en formato digital, todos los relatos estarán publicados en la página web www.esquizofrenia24x7.com/recursos/proyecto-tiempo

Desde estas páginas, nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que habéis participado en Proyecto Tiempo, cuyos nombres y pseudónimos recogemos a continuación.

Deseamos con este libro aportar nuestro granito de arena para la normalización e integración de las personas con esquizofrenia en la sociedad, eliminando el estigma a esta enfermedad y ayudando a otras a empatizar con una realidad que viven miles de personas en España.

Agradecimientos

Grupo de Recuperación Funcional del Proyecto VIVE de Janssen

Nuestro más sincero agradecimiento al grupo impulsor de la idea Proyecto Tiempo, que ha participado activamente en todo su proceso de desarrollo hasta llegar aquí.

Coordinador

Dr. Miguel Roca

Hospital Juan March

Catedrático en Psiquiatría

Facultad de Medicina

Universidad Islas Baleares, Palma de Mallorca

Miembros (por orden alfabético)

Dr. José Alcalá Partera

Unidad de Salud Mental Comunitaria de Palma
del Río

Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba

Dra. Paz García-Portilla

Catedrática en Psiquiatría

Facultad de Medicina

Universidad de Oviedo

Dr. Guillermo Lahera
Departamento de Medicina y Especialidades
Médicas
Facultad de Medicina
Universidad de Alcalá de Henares, Madrid

Dr. Miguel Martínez-Roig
Jefe de Sección Psiquiatría
Hospital Royo Villanova, Zaragoza

Dr. José Vicente Pérez-Fuster
Centro de Salud Mental Fuente San Luis
Hospital Universitario Doctor Peset, Valencia

Dr. Pedro Sánchez
Unidad de Psicosis Refractaria
Hospital Psiquiátrico de Álava-Osakidetza, Vitoria

In memoriam

Dr. José Luis Gálvez
Unidad de Salud Mental Comunitaria
Hospital Universitario Virgen del Rocío, Sevilla

Asociaciones de Pacientes

Gracias a todas las personas que han trabajado codo a codo con las autoras y autores de los relatos de vida.

Muchas formáis parte de las asociaciones de pacientes de salud mental que tanto hacéis por integrar, ayudar y dar visibilidad a las personas que viven con esquizofrenia.

Desde estas páginas, nuestra más sincera enhorabuena.

Asociaciones de Pacientes (por orden alfabético):

AFAUS Pro Salud Mental (Guadalajara)

AFEMAC Salud Mental (Las Águilas, Murcia)

AFEMEN (FEAFES Andalucía)

ALFAEM Salud Mental (León)

Amanecer Salud Mental (Segovia)

**APEM Asociación Pro Enfermos Mentales
(A Coruña)**

APICE (Murcia)

ASAPME (Zaragoza)

ASIEM (Valencia)

AVIFES (Vizcaya)

**Centro de Rehabilitación Psicosocial Ntra. Sra.
del Pilar (Zaragoza)**

El Puerto (Zaragoza)

FAEMA (Ávila)

FEAFES (A Coruña)

Autores y autoras participantes

Gracias a todas las personas que han colaborado en Proyecto Tiempo con el envío de su relato de vida. Este proyecto no tendría sentido sin su valiosa contribución.

Todos los relatos estarán publicados íntegramente en la página web www.esquizofrenia24x7.com

Estos son los nombres de todos los participantes, por orden alfabético, y los títulos de sus relatos:

Alondra

Mi vida

Ana Ramos Lema

Relato de mis experiencias

Ángel Pérez Aldón

La vida de Ángel Pérez

Anónimo

Sueño en la enfermedad

Anónimo

Relato nº 1

Anónimo
Relato nº 2

Anónimo
Relato nº 3

Anónimo
Relato nº 4

ANTº-MEN
Memoria

Antonio Abadía Rubio
Un proyecto en común

Antonio Librero
Una vida

Bob33
Bob33

Cecilia
Una reina maravillosa

China
Almas puras

Eduardo Muñoz
Mi vida

El Ghandi Turolense
Siempre positivo, nunca negativo

El historiador de la vida
Mi historia de mi vida

Emilio
Mi proyecto de vida

Estela
La asignatura de mi vida

Felipe Segundo Soler
Un laberinto con salida

Gabriel
Adiós al pasado

Gonzalo Sánchez del Pozo
En el arcoíris

Javi
Tiempo para la deducción

José Luis Hervás
El Zipo

José Luis Navarré
La central nuclear de mi espíritu inmortal

Lulú
Mi mundo bicolor

M^a Jesús García de la Villa

Hoy sí

MiquiCT

Mi experiencia

Pedro Catalán Cuesta

El día que recupere mi memoria

Ramón

Proyecto de vida

Raquel Quirós

Biografía

Rosa

Biografía de mi esquizofrenia

Superviviente

Biografía de una superviviente

Txemi

Yo, Segismundo

Youssef

Triunfando en el fútbol

Zamora

Una vida

PROYECTO
TIEMPO    

Tiempo
para ser
quien SOY

Tiempo para explorar en el ser, en la identidad, en todo aquello que nos retrata por dentro y por fuera, haciéndonos únicos.

Tiempo para dar respuesta a las primeras preguntas que nos hacemos los seres humanos: ¿quién soy?, ¿qué quiero ser?, ¿a quién quiero parecerme?, ¿seré siempre así?...

Tiempo también para perdernos y volver a encontrarnos. Para descubrirnos, sorprendernos e incluso fascinarnos con nosotros mismos. Para darnos cuenta del poder que tenemos, de las ganas de salir adelante, recuperarnos, superarnos y volver a nacer una y mil veces, para seguir siendo quienes somos.

Antonio

**Idealista
Independiente
Empático**



Caminar por la orilla de la playa. Eso es lo que hace Antonio. Cuando sale el sol, que es su hora del día preferida.

Quizá se encuentre con la Alfonsina de la canción y pueda llamarla con una voz antigua de viento y de sal. “Alfonsina, Alfonsina”. Él trataría de convencerla para que no se marchara, y lo conseguiría.

Antonio es profundo como el mar. Y tiene alma de poeta. Por eso su relato evoca a otros poetas que viajaron a América. Pero él permanece aquí, impasible ante los gigantes, valiente frente al mundo.



Memoria

ANT°MEN



Empiezo este relato que puede ser verídico o también inventado. La realidad es según desde el aspecto desde donde se mire. En “realidad” me ha animado el título para escribirlo:

“Proyecto Tiempo.”

Contaré la historia de un amigo mío. Como él siempre decía, “los nombres no son importantes”, no lo identificaré.

Creo que por esa frase perdió el orgullo y desordenó su nombre y el de todas las personas que pasaron por su vida, confundiéndose con ellas. ¿Qué es un hombre sin nombre? A veces nada, excepto mi amigo.

Pues bien, mi amigo siempre fue el mismo. Se preguntarán ustedes cómo sé tanto de él. La verdad, me contó su historia, su vida y el regalo, para mí, maravilloso que me hizo.

Su infancia fue la de un niño solitario. Entre una postguerra y el olvido. Siempre soñador, querido por su familia y con un miedo que le acompañaba desde su niñez. Tiempos raros y difíciles, pero él no pedía nada, no exigía nada. Creo que aún tan pequeño estaba perdido.

Los años, para mi amigo, pasaban demasiado lentos. Las carencias y dificultades de la vida, de su vida, eran mitigadas por el amor de su familia materna. Para mí, su infancia fue un sueño. El único sueño que tuvo. Su vida posterior, un sufrimiento que le impidió crecer. Hasta ayer no fue feliz.

Me contaba que el tiempo escolar, en su tiempo, era anodino. No estudiaba, pero era de los primeros de su clase en todos los cursos. Se aburría y en vez de progresar, iba en descenso. Hacía reír a sus amigos. En realidad, tenía un gran humor que sus amigos no comprendían. Luego se dio

cuenta de que él no hacía reír, sino que se reían de él. Cruel y siniestra crueldad que convive en ciertos niños que hacen creer a otros diferentes y en realidad no sé si los vuelve únicos.

En el único sueño que tuvo, hasta ayer, recibió mucho amor. Fue creciendo y era el mismo. Por ello fue explotado en todos los trabajos que conseguía. Al final comprendió, también, la cruel y siniestra crueldad de los adultos. Peor que la de los niños. Y él era el mismo.

La vida pudo con él y le hizo diferente. Al ser diferente le medicaron, le diagnosticaron y aceptó esa diferencia. Esa diferencia fue aceptada y entró en el Mundo de la Diferencia. En el maravilloso Mundo de la Diferencia conoció a Personas maravillosas. Personas diferentes que eran ayudadas por el amor a no ser diferentes. Por familiares, especialistas, amigos, conocidos, gente que no conocían, etc.

Aunque lo pasó mal por sus ingresos en Salud Mental, valió la pena el periplo y el camino. Largo camino también de baches, caídas, levantadas, nuevas caídas y un resurgir.

Las pioneras, las luchadoras, los pioneros, los luchadores, las sufridoras, los sufridores. Su madre, su padre y su familia aguantaron su locura. La llamada locura por excelencia. La más despreciada. La más estigmatizada. Aquella invisible tan visible y viceversa.

Las conjeturas para la sociedad fueron claras. Los factores de riesgo, múltiples. La crítica, totalmente negativa. El veredicto, culpable. El juez iba a imponer su pena... lo declaró... entonces surgió la Voz. La voz de especialistas, de familiares que empezaron a hacer ruido. El ruido luchó contra el ruido. La Voz contra las voces. Y el consejo de su madre: “Da la cara, no te escondas”, lo admitió.

Volvió algo maravilloso de su infancia, de sus libros de primaria. Algo que no se sabe qué es. Que tiene relación con la Locura Sana. Algo donde se puede hablar de todo. Desde el amor hasta el odio. Desde la vida hasta la muerte. Desde lo social hasta lo antisocial. De ti y de mí. De nosotros.

Algo combativo, algo luchador, algo terapéutico, algo enfermizo y algo sanador. Algo que habla solo y a nadie señala. Algo que grita y todos oyen en silencio.

Algo... algo llamado Poesía.

Perdonen mi entusiasmo, pero empatizo mucho con mi amigo en todos sus aspectos y creo comprenderle.

Después de tanto llanto, de tanto sufrimiento de los suyos, de él, de los que le rodearon, se merece

el sitio que tiene ahora en la sociedad a pesar de todo. En los demás por la forma que lo vean y en mí por su regalo. Regalo que le hicieron a él y él me lo regaló a mí.

El tiempo es un proyecto, un sueño, un deseo, una petición.

El tiempo es una petición, un deseo, un sueño, un proyecto.

Dos cosas diferentes e iguales que concede Dios en nuestro Camino.

El Ideal, El Amor, El Camino: Dios. Y la lucha.

En mí hay dos grandes amigos que han influido prodigiosamente. Uno es Jesucristo y el otro es él. Hay otros amigos importantes, desde un barrero hasta Gandhi. Desde mi amigo que

quería parecerse a Don Quijote hasta un tal Alonso Quijano. Desde Aldonza Lorenzo hasta Leonor, que es hoy en día mi mujer. La mujer que amo.

Mi amigo, en su lucha contra vientos que eran molinos, venció a los molinos, pero no pudo con los vientos. Perdió y ganó. Ganó y perdió.

El deseo de mi amigo que hizo de joven en una iglesia. Su petición a Dios, me contó, fue que se cumplieran los sueños de su madre y que lo hiciera poeta. Para mí, que lo conocí bien, sé que se han cumplido. Los sueños, si son de corazón, siempre se cumplen. Su madre, esté donde esté en el lugar de su Cielo tan particular, lo sabe. Y él es poeta. Los poetas ni nacen ni mueren. Son igual que la Poesía.

Otra vez me estoy emocionando, perdónenme, pero a veces me siento él.

No sé si admitirán ustedes este relato del que hablo de un amigo. Cada vez que el tiempo pasa, cada vez que pasa un día, tal vez cada vez que pasa una vida, somos otros. Cambiamos según vivamos. Según a quién conozcamos. Creo que no siempre somos el mismo.

Les cuento esto porque yo desde que le conocí no soy el mismo. Me ha hecho cambiar, me siento otra persona. Y no creo que tenga una enfermedad mental, creo que siempre fue valiente. Todo lo dio, todo lo regaló, sería capaz de dar la vida por los demás. De entregarse en cuerpo y alma a aquello que le gustaba. La verdad es que de nadie he aprendido más. Me ha dado una lección de vida y su regalo.

Su regalo es muy especial. No es un regalo que se dé todos los días. Y otra vez me emociono. ¿Saben ustedes qué me regaló? Su memoria.

Ahora resulta que yo soy él y él soy yo. Ahora resulta que soy poeta y escritor con varios libros escritos y otros por publicar. Ahora resulta que vivo una vida más o menos normalizada como todo el mundo. Ahora comprendo muchas cosas que antes no comprendía. Ahora se podría decir que “soy”. Me ha hecho conocer lo más importante para mí, el Amor. Él lo buscaba, yo lo buscaba. Por algo, digo yo, Don Quijote era uno de sus mejores amigos. Y ahora, el mío.

China

Carismática
Respetuosa
Honestas



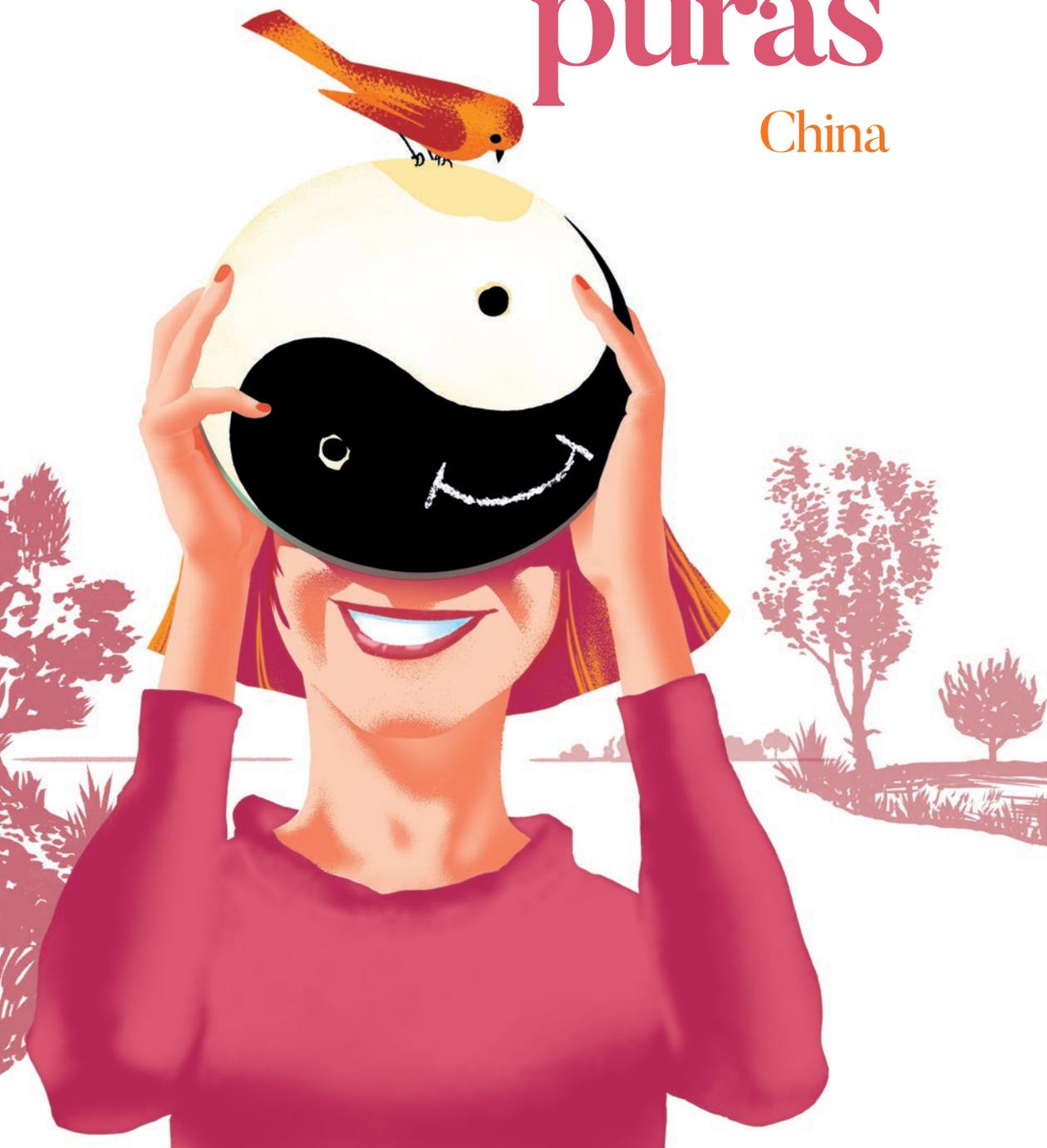
Rodeada por un círculo de montañas, a China le gusta mucho más el verano que el invierno. Natural. Y también el mar, por eso le gustaría tener una autocaravana, para viajar a una playa sin nombre y fundirse con las estrellas.

Dice haber llevado una vida de perros, por eso le gusta sacar a pasear a los de sus amigas. Son tan fieles, tan nobles...

Respira y se pone música relajante. Ya no se dejaría caer por el bulevar de los sueños rotos, aunque se lo pidiera Chavela.

Almas puras

China



Cuando pensaba qué iba a ser de mayor, llegaba siempre a la misma conclusión: “Me faltan datos”.

En el más profundo secreto se arraigaba en mí un solo objetivo: “Ser un caballero”. No estaba de acuerdo con el rol que exhibían las mujeres de aquel tiempo.

Tampoco me convencía el autoritarismo masculino.

Nada que ver con la gentileza que atribuía a los caballeros de pluma y espada.

Lo de menos era que resolvieran sus justas con las armas, sino la incondicional entrega a su dama.

Con seis años, imprevisiblemente y sin que nadie lo detectara, me quedé incomunicada. Creo que fue mi primer brote psicótico.

Aprendí a no confiar en nadie y me integré a base de observar e imitar, usando una lógica aplastante, las respuestas habituales de los seres humanos y a cuidar y cultivar con esmero mis valores y principios caballerescos.

Decidí no estudiar. En parte para disimular mi falta de concentración a pesar de mi reconocida inteligencia. Esto obedecía también a un objetivo imprescindible para mí: “No ser envidiada”, con la esperanza de recibir aceptación y cariño.

Cultivaba pues mi gentileza, los detalles para con los demás, una riqueza espiritual notable, nobleza en mi corazón y una educación que aún hoy no pasa desapercibida.

A medida que crecía, alimentaba mi aislamiento y mi poder para integrarme en silencio en un mundo donde me sentía única y diferente.

De joven era lo más parecido a una cabra loca. Mis mejores amigos eran los perros del barrio. Los reunía y nos íbamos al monte. Era una muchacha “rara”.

Aproximadamente tenía veinte años cuando me reventó la castaña. Un brote psicótico agudo acabó con mis huesos en un psiquiátrico. El psiquiatra, sin analíticas previas, tuvo el atrevimiento de comunicarle a mi familia que la crisis era consecuencia de las drogas. Ni siquiera fumaba porros, pero para los míos era un motivo lógico que evitó darle más vueltas al asunto.

El diagnóstico fue erróneo y el tratamiento traumático.

Me convirtió en un zombi en todos los sentidos. Mis movimientos eran lentos, mi comunicación nula y mis pensamientos negativos y reiterativos.

En cuanto tuve la oportunidad, huí con la mujer que me había jurado su amor.

No podía articular palabra, pero cada día la hacía mía.

A pesar de las críticas, ella me cuidaba y mantenía. La dejé por amor. Me equivoqué.

Sacrifiqué la relación con el convencimiento de que no tenía derecho a arruinarle la vida.

Desde entonces viví en mundos marginales.

Mi autocontrol y seriedad en la calle me valieron el adjetivo de intocable. Durante años conservé los que consideraba valores aparentemente poco prácticos en este mundo; nobleza, honestidad, respeto... acompañados de una seriedad y soledad poco comunes.

Me pasé la vida entre excesos, buscando la muerte.

De la noche a la mañana hablé con DIOS y llegamos a la conclusión de que la vida es poco menos que sagrada y yo me estaba equivocando. Me hice una promesa, respetar la vida aun en las más profundas depresiones.

De mis principios caballerescos quedó una exagerada exigencia a los hombres y una tolerancia absoluta a las mujeres. Por todo esto estuve más de una década sin relaciones. Para no tener ni la más mínima oportunidad de defraudar a una mujer.

Como no toleraba la medicación, decidí arriesgarme a volverme loca en las calles de Madrid antes que vivir vegetal. Esto me costó repetidos brotes.

Hasta que por un accidente del azar dieron con el tratamiento adecuado.

Sólo quería ser feliz.

A pesar de que no me implicaba en ninguna empresa, por miedo al fracaso y la debilidad de mis emociones, busqué una asociación especializada que día a día me proporciona pequeños éxitos.

He vuelto a refugiarme en el arte. En el fondo de mi corazón me enorgullezco de ello. Pensar en riesgos mayores y comprometidos me paraliza.

Sigo pensando que no debo acometer grandes ni medianas empresas, pero mis pequeños logros diarios fortalecen mi autoestima e incluso mi prepotencia.

Sí, hay un objetivo que persigo incansable: mantener y cultivar mi riqueza espiritual y mi nobleza de corazón. No hago daño gratuitamente. Ni siquiera robo por fácil que lo tenga.

Podría meterme en mundos sobradamente productivos, pero prefiero ahorrarme a mi madre disgustos o vergüenzas.

No pienses que no tengo anhelos terrenales.

Me haría feliz una autocaravana... quizás cuando venza mis complejos y me atreva a proyectar mi vida.

Y por supuesto tendré un perro o dos, o incluso una granja donde criarlos.

normal

Del lat. normális.

1. adj. Dicho de una cosa: Que se halla en su estado natural.
2. adj. Habitual u ordinario.
3. adj. Que sirve de norma o regla.

Fuente: RAE.

“Mi día a día es de lo más normal”

Extracto del relato

“Siempre positivo”, de El Ghandi Turolense

“Me di cuenta de que la gente que no padecía una enfermedad mental tampoco era tan diferente a mí [...]. Tenemos las mismas ilusiones, temores, alegrías, alergias y tristezas”

Extracto del relato

“Biografía de mi esquizofrenia”, de Rosa

“No somos diferentes por tener una enfermedad mental. Somos personas normales y corrientes”

Extracto del relato
“Mi mundo bicolor”, de Lulú

De las personas autoras de los relatos recibidos en Proyecto Tiempo, la mitad decidió firmar con su propio nombre y apellidos, una cuarta parte con pseudónimo y la otra, de forma anónima.

“Reflexión, aceptación. Decidí asumir lo que soy con la enfermedad y aprender a vivir con ella”

Extracto del relato
“Mi vida”, de Alondra

Más de 21 millones de personas en el mundo viven con esquizofrenia¹. En España, hay unas 600.000 personas con criterios diagnósticos de esquizofrenia o trastornos asociados. Facilitar al paciente un proyecto de vida y la máxima funcionalidad posible es fundamental para un adecuado control de la esquizofrenia. Cuanta mayor es la integración en el entorno familiar, social y laboral, menor es el riesgo de recaídas que dificultan el control de la enfermedad y empeoran el pronóstico del paciente².

“Lo que más me gustaría es poder hacer una vida normal [...]. Es verdad que prácticamente todos tenemos médicos y debemos cuidarnos. No es algo tan distinto”

Extracto del relato
“Proyecto de vida”, de Ramón

Como decía el doctor Albert Jovell, referente del pensamiento humanista aplicado a la salud y firme defensor de la voz del paciente: “Ser paciente es solo cuestión de tiempo”.

“Crecer como persona,
sonreír mucho más,
abrazar, besar, amar,
vivir...”

Extracto del relato

“Hoy sí”, de María Jesús García de la Villa

El 21 de enero se celebra el Día Internacional del Abrazo; el 13 de abril, el Día Internacional del Beso; y cada primer domingo de mayo, el Día Mundial de la Risa.

“Canto rap, pinto graffitis y sí, soy esquizofrénico”

BOB33

Kid Cudi es un rapero estadounidense que ha reconocido públicamente vivir con una enfermedad mental. En su cuenta de Twitter ha promovido el hashtag #YouGoodMan para que los hombres hablen abiertamente de sus experiencias con la salud mental.

“Me topé con un excelente equipo multidisciplinar que desde[...] las primeras sensaciones de mejora, me hizo sentir bien”

Extracto del relato
“Biografía de mi esquizofrenia”, de Rosa

La importancia de un diagnóstico precoz es fundamental en esquizofrenia. La intervención precoz en la psicosis mejora el pronóstico y da una mayor posibilidad de reintegración, para que estas personas puedan trabajar y ser independientes³.

PROYECTO
TIEMPO    

Tiempo para relacionar me

Txemi

Buen amigo
Generoso
Justo



Tumbado en la falda del monte, Txemi es feliz como una perdiz. Escuchando el sonido de la naturaleza como si de una pieza de Bach se tratase. Intensa, calmada y hermosa.

A Txemi nada le gustaría más que poder vivir en el pueblo, un sueño al que muchos aspiran y que parece que solo se cumple cuando uno se jubila...

Otro de sus sueños es viajar a Jerusalén, tierra de las tres culturas, donde su nariz aguileña pasaría de lo más desapercibida.

Yo, Segismundo

Txemi



Me llamo Segismundo y nací en lo alto de una montaña, junto a un viejo roble herido por un rayo. Mi madre era pastora y ya se sabe que en el monte entre pastores y pastoras se da una fuerte relación afectiva que desemboca en embarazo y subsiguiente parto.

Entre árboles, en un sotobosque por el que discurría un pequeño río, vine al mundo. Todavía no acierto a comprender cómo sobreviví en aquellas circunstancias. Una vieja loba me amamantó y crió junto a sus lobeznos. Éramos como hermanos.

Hice muchos amigos en el bosque. La señora comadreja, simpática, que vivía en el hueco de una encina y siempre estiraba su cuello amedrentando a cualquier posible intruso. Andaba siempre a la busca y captura de algún roedor para echarle el guante en un momento de despiste, pero esos esquivos parientes de Mickey Mouse eran listos

como demonios y no resultaban ser presa fácil. Cerca estaba también el cubil del señor zorro, especialista en espionaje. Con su olfato prodigioso no perdía nunca la oportunidad de incordiar a mis entrañables vecinos. Siempre tratando de divisar alguna liebre distraída, difícil empresa: “Ni judío necio, ni liebre perezosa”. Tenían estas huidizas liebres madrigueras que parecían auténticos laberintos, con muchas entradas y salidas; casi imposible acertar la correcta. Pero el señor zorro era paciente como Job y, al final, siempre acababa obteniendo premio. Su esposa, la raposa, era agradecida y buena madre. Cuidaba de los cachorros con tal cariño que podría decirse que derivaba incluso en obsesión.

Yo ocupaba una vieja covacha protegida del frío y del agua. Estaba orientada hacia el sol. Dentro de esta cueva-vivienda había tumbas antropomórficas, excavadas y horadadas en la roca. Yo

dormía en ellas cubierto por hojas recogidas de muy distintos árboles; generalmente robles, encinas, chopos o abedules.

Me alimentaba de frutas del bosque: fresas salvajes, bayas, miel... A veces, y habiéndome acercado a los campos de cereal próximos a mi covacha, recolectaba trigo y centeno y cebada y titos que son unos garbanzos pequeños.

El agua la conseguía de manantiales y algún cubillo. Vivía placentemente en el sotobosque y mis amigos solían visitarme de vez en cuando, hasta que un día oí ladridos fuertes. No eran de lobo. Sabía diferenciarlos. Los conocía. Eran perros sabuesos que acosaban a los jabalíes. Tras ellos aparecieron los cazadores. Los perseguidos jabalíes se lanzaron entre zarzas y matojos, monte arriba, pero los cazadores, olvidados de la primera presa, acabaron cazándome a mí.

Me encontraron casi desnudo, como un salvaje, y con cuerdas me ataron a un árbol y me cosieron a preguntas y más preguntas que no entendía ni quería entender. Empecé a aullar para reclamar el auxilio de mi madre loba, su olfato la previno y la mantuvo dentro del cubil.

Así que me llevaron a un Land Rover estacionado por los alrededores y siguiendo un camino forestal llegamos a un pequeño pueblo serrano.

Fui exhibido en la plaza. Otro lobo abatido. ¡Vivan los valientes cazadores! Los lugareños tiraban monedas que los captores recogían con rapidez. No entendía... tanta gente mirándome, tanto ruido, tanta fiesta... Eché en falta a mis amigos del bosque.

Al fin, decidieron ingresarme en un orfanato de monjas, que se afanaron por reconducirme por el

buen camino. Pero yo era torpe de boca, y hacía y decía cosas para ellas ininteligibles, que acabaron por arrastrarme hasta un hospital psiquiátrico de la capital.

Allí estaba más perdido si cabe. Los psiquiatras no acababan de ponerse de acuerdo respecto al diagnóstico sobre mi posible enfermedad. Algunos decían que padecía alucinaciones. Sería por mi ininterrumpida verborrea sobre la vida salvaje. Los detalles del bosque y mis amistades animales corroboraban esta primera postura diagnóstica.

Por su parte, y dada la aplastante opinión mayoritaria, se me acabó diagnosticando un trastorno esquizofrénico.

A partir de ahí, me lo pasaba comentando mis aventuras en el sotobosque con mis compañeros, los otros internos. Ellos, asombrados, se queda-

ban abortos con mi ulterior modo de vida.

Este inusitado interés por escuchar mis historias llegó hasta el director del hospital. Visto el éxito de mis charlas entre los internos, organizó una serie de conferencias que congregaban toda clase de especialistas en el tema en las que la principal intervención era la mía.

Esto supuso una liberación. Gané confianza en mí mismo. Una extraña empatía fue creciendo entre los internos y eso me animaba más y más y me hacía comprender más profundamente mis sentimientos.

Pasaron las semanas, y para mi sorpresa aparecieron en el jardín unos cachorros de perro, gato y pato. También fueron acercándose las crías de jilgueros, periquitos, etc.

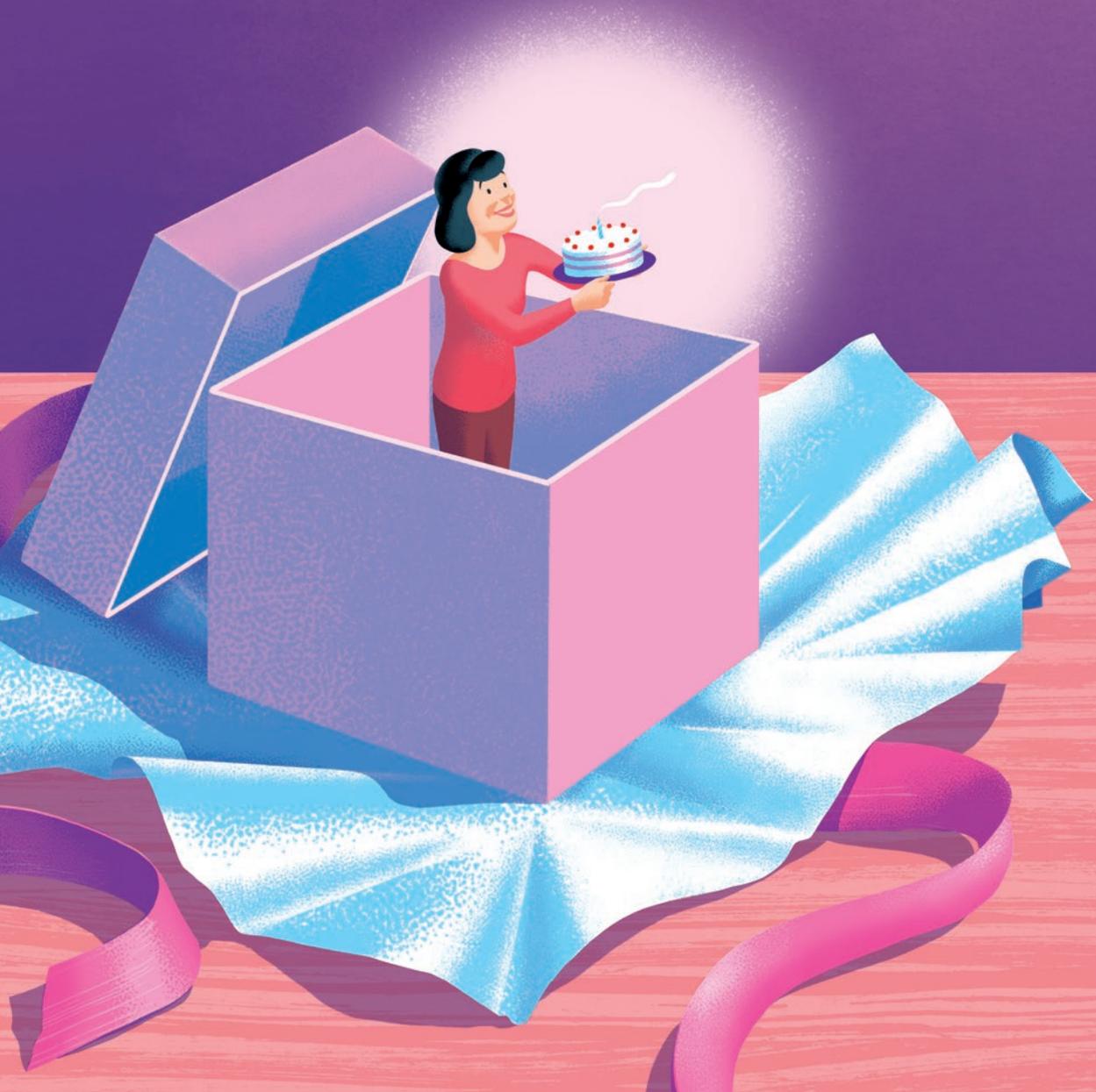
La gente se mostraba entusiasmada. Les puso

nombre a cada uno de ellos y se organizaron turnos para atender y cuidar a estos nuevos inquilinos. Todo el mundo estaba dispuesto a ayudar y los animales respondían ante las muestras de cuidado con cariño hacia los internos entregados. El centro se convirtió en un oasis de paz. La gente sólo pensaba en colaborar para evitar que se llevaran a los animales a otro lugar.

A mí me concedieron una placa en la institución y los animales estaban tan bien atendidos que se olvidaron de regresar al bosque. Acabé haciendo nuevos amigos, no sólo animales sino también humanos. Algo nuevo para mí.

Mi vida

Alondra



Tengo pareja y tiene un nombre maldito que es esquizofrenia. Hace muchos años que vive dentro de mí, que está conmigo, que no me abandona, que me mortifica unas veces más que otras y que tiene una forma muy rara de querer. Está en mi mente, en mi alma y en mi corazón. Al principio de nuestro noviazgo, y más tarde, consiguió que mi vida se tambaleara por completo.

Querida esquizofrenia, ¿querida? Ya no sé lo que me digo. ¿Padeceré el síndrome de Estocolmo? Eres una víbora que todo lo envenenas, que todo lo manchas y que todo lo manipulas. He caído en depresión por tu culpa, he llorado como un niño tantas veces, he estado con los nervios crispados, obsesionada con mil cosas, tener ideas extrañas, oír voces, sentirme distinta. Has encendido un fuego dentro de mi cabeza similar a un volcán en erupción.

Casi me voy de este mundo indicándome tú la calle de en medio. Tuve suerte. Sigo viva. Con más ganas que nunca. Para aprender a aguantarte, entraba y salía del hospital. Cariño, ¿no ves que me faltan fuerzas para plantarte cara? Eres una lagarta y una asquerosa. Serás más fuerte que yo, pero tengo mis armas y pienso defenderme siempre. Esto es una guerra que dura mil batallas y no se acaba aquí. Sé que ganaré algunas, otras no. Habrá que ver quién sale vencedora.

Salvar la vida a tiempo en varias ocasiones, o volver a nacer, eso es de alguna manera ayuda divina. Con sufrimiento, dolor, desesperanza, tristeza, y puedes querer hacer lo más traumático, pero tienes que hacer justamente lo contrario. He aprendido la lección. Hace mucho que aposté por la vida, querida. Aunque sufra o llore o lo pase muy mal: ¡Quiero vivir!

Diré que mi padre, ya fallecido, me decía que el mayor regalo de cumpleaños que me había hecho era la vida. Y yo lo entendía. Hace algún tiempo que te entiendo papá. Tú me la diste y yo me la quitaba. Perdóname...

Las ideas suicidas son como latigazos mentales que te atraviesan mente y cuerpo de una manera bestial. Sentirlo y vivirlo te marean. La muerte te ronda en todo lo que haces. Yo he tenido suerte. Estoy viva. Y puedo decirlo muy alto y para eso grito.

El último de esos latigazos fue hace trece años, algo grave la verdad, pude perder la vida, aún hoy no puedo olvidarlo. Marcó un antes y un después. Reflexión, aceptación. Decidí asumir lo que soy con la enfermedad y aprender a vivir con ella.

Los múltiples ingresos en el hospital junto con los

intentos por quitarme la vida fueron caer en los abismos de la desgracia. Desde que entras es una agonía y cada alta, una felicidad. Lo pasaba muy mal, por la misma enfermedad, por las horas muertas, el sufrimiento de los familiares, algunas incomprensiones...

Mi familia estaba muy preocupada por mi estado de salud. Al principio hablaron con los médicos pero no atendían, les resultaba difícil. Si ahora existe estigma sobre las personas con enfermedad mental, hace años mucho más. Bajo presiones y situaciones desequilibrantes. Mi familia también. Además ellos ya tenían problemas importantes. Como todos, supongo.

Todo esto no era nada fácil de llevar. Mi familia, entonces, era como una cámara de gas. Las personas que más me han apoyado han sido mi madre y mi hermana. Recuerdo que fue muy duro tirar para adelante.

Me he sentido muchas veces cansada, amargada, triste, anulada, depresiva, harta, superada y mucho más que diría, pero no digo. Porque mi pareja, mi adorable pareja, ha creado todo esto. Realmente es como un calvario.

Evidentemente las enfermedades mentales, y en este caso la esquizofrenia, afectan mucho al carácter y personalidad. Esto, algunas veces, me ha hecho tener discusiones con amigas o mostrarme de malas maneras ante los demás. A la última la he perdido este año, pero en este caso y en algún otro, trato de no echarme la culpa encima. Tal vez las características de mi enfermedad, junto con otros aspectos, no casen con ciertas personas.

Actualmente no tengo amigos. Me he ido dejando gente en el camino por unas razones o por otras. Perdí a mi mejor amiga por la enfermedad y mal carácter.

Quiero destacar también que la ayuda de los centros para nosotros es positiva. También hacer actividades de tiempo libre.

Bendito sea todo lo que se hace por los enfermos mentales. Luchar, eso queda. Para que la sociedad no nos vuelva la cara y nos mire de frente. Somos igual que el resto, personas de carne y hueso.

Respecto a los estudios, ya empecé con problemas de nervios en la adolescencia, timidez y grandes estadios de soledad. Fue en Formación Profesional donde me diagnosticaron y donde empezó el declive. No pude terminar lo que empecé. Comenzaba una etapa de obsesiones, nervios, tristeza y malestar. Siempre que me he sentido con fuerzas me he apuntado y he completado cursillos.

Quiero terminar diciendo que mi querida esquizofrenia, ¿querida?, va del brazo conmigo y he

empezado a entenderla mejor hasta cogerle cariño. Tantos años... y seguimos librando batallas.

Conviene no olvidarse de que es una compañera traicionera y es capaz de anularte. Cuando notas algunos de los síntomas es importante estar en guardia y pedir ayuda. En seguida me doy cuenta.

No tiro la toalla. La vida puede ser muy bonita.

empatía

A partir del gr. ἐμπάθεια empátheia.

1. f. Sentimiento de identificación con algo o alguien.
2. f. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

Fuente: RAE.

**“En la actualidad vivo solo con mi perrita,
que me hace mucha compañía”**

Extracto del relato “Número 3”, anónimo

“Mi familia es un gran apoyo”

Extracto del relato “Número 4”, anónimo

**“Cada vez estoy más conectado a la realidad,
gracias a la gente que me rodea.
Gracias a vosotros, que estáis leyendo esto”**

Extracto del relato

“El día que recupere mi memoria”,
de Pedro Catalán Cuesta

“Me apunté a una asociación. ¡Bendita asociación!”

Extracto del relato

“Biografía de mi esquizofrenia”, de Rosa

Más de 300 asociaciones de pacientes atienden en todo el territorio español a personas con problemas de salud mental y a sus familias, dando apoyo y fomentando la plena integración de los pacientes⁴.

**“Me gustaría conocer a una
chica y salir con ella. Me da igual
que tenga enfermedad mental.
Creo que si la tiene, la voy
a entender más que nadie”**

Extracto del relato
“Proyecto de vida”, de Ramón

Según un estudio publicado en 2016 en Archives of General Psychiatry, un equipo de investigadores en Suecia⁵ asegura que alguien con diagnóstico de esquizofrenia es entre dos o tres veces más probable que elija una pareja con el mismo diagnóstico que aquellas personas no diagnosticadas con esa condición.

“[...] busqué una asociación especializada que día a día me proporciona pequeños éxitos”

Extracto del relato
“Almas puras”, de China

Según la Organización Mundial de la Salud, la estigmatización y la discriminación de la que son víctimas, disuaden a los pacientes a recurrir a los servicios de salud mental. La información, la divulgación y las campañas de sensibilización son imprescindibles para dignificar la vida de las personas que viven con esquizofrenia o con cualquier otra enfermedad mental.

“Para mí, el centro es ya como una familia”

Extracto del relato

“Mi vida”, de Eduardo Muñoz Guerrero

Las asociaciones juegan un papel fundamental en la calidad de vida del paciente, conectando a personas que comparten realidades, objetivos y necesidades, y creando una comunidad basada en la afectividad.

“Hice terapia con gente
en mi misma situación y
me vino muy bien. [...]
Éramos todas mujeres”

Extracto del relato

“Biografía de mi esquizofrenia”, de Rosa

Las terapias en grupo de personas con psicosis ofrecen la posibilidad de hablar, resolver problemas, participar en actividades, aclarar dificultades... Pueden ser especialmente efectivas en algunos casos para disminuir el aislamiento y la discapacidad, mejorando la conciencia de la enfermedad y las habilidades sociales⁶.

“Me di la oportunidad de abrir mi desgastado y roto corazón a nuevas personas que fueron apareciendo en el camino”

Extracto del relato

“Hoy sí”, de María Jesús García de la Villa

El 90% de las personas con esquizofrenia participantes en la encuesta del Proyecto Voz llevado a cabo a nivel europeo, afirma que su principal necesidad no cubierta es la afectiva, a nivel de familia, pareja, cuidadores y amigos⁷.

Facilitar y apoyar las relaciones sociales de los pacientes incide positivamente en la mejora de su estabilidad y su calidad de vida.

PROYECTO
TIEMPO    

Tiempo
para.
vivir
plenamente

Tiempo para exprimir la vida hasta la última gota, para disfrutar con cada momento, para darle significado a todo lo que hagamos.

Tiempo para emocionarnos con cada pequeño detalle, para grabar en nuestra memoria cada segundo vivido. Tiempo para hacer lo que hacíamos y, en un lapso temporal que puede durar una vida o un parpadeo, según se mire, volver a pasear, bailar, ir al cine o de compras, tener pareja, escribir un libro, tocar en una orquesta o simplemente, conducir.

Tiempo para sentir que no hay tiempo perdido si, como dice Estela, podemos volver a abrazar a los nuestros y encontrarnos con su comprensión y cariño. La vida, siempre que podamos, merece ser vivida a pleno pulmón.

Ramón



Alegre
Amable
Capaz



Ramón es un buen chico y seguro que un buen hijo. Desborda energía y vitalidad, se apunta a todo sin miedo al fracaso. Él puede.

Ramón llega con su ritmo electro latino al fondo del corazón. ¡Pom, pom! ¡Pom, pom! Viene y va de casa al centro de recuperación, al entrenamiento, a jugar a la petanca, a ensayar con la comparsa... Y entre una cosa y otra, ayuda en el negocio familiar, saca a pasear a Sky... ¡Pom, pom! ¡Pom, pom!

A Ramón le espera el Caribe, donde todo el que vuelve dice que es tan fácil enamorarse. Algún día, a ritmo de reggeaton. ¡Pom, pom!

Proyecto de vida

Ramón



Me llamo Ramón, vivo en un pueblo de 4.000 habitantes, creo que son esos, a todos no los conozco, aunque a la mayoría sí.

Soy el pequeño de casa, tengo dos hermanas mayores y tres sobrinos.

Tengo 28 años y me diagnosticaron la enfermedad a los 24, realmente no hace demasiado, aunque durante estos cuatro años he aprendido muchísimo.

Cuando me comentaron en el centro al que voy, en el CRIS, que escribiera mi proyecto de vida, tuve claro que quería hacerlo.

Mi proyecto de vida actual es rehabilitarme y poder trabajar con mi padre, me gustaría ayudar a mi familia y que estén contentos conmigo. Eso me hace sentir bien.

También me gustaría conocer a una chica y salir con ella. Me da igual que tenga enfermedad mental, creo que, si la tiene, la voy a entender más que nadie. También me gustaría, por qué no, tener mi propia familia. Y recuperar mi carné de coche y volver a conducir, ¡me encantaría!

Aunque lo más importante y lo que más me gustaría, es poder lograr hacer una vida prácticamente normal, aunque sé que con la enfermedad tengo que tener unos hábitos saludables y ordenados en cuanto a horarios y visitas a mi médico. También es verdad que prácticamente todos tenemos médicos y debemos cuidarnos, no es algo tan distinto, sino más bien una enfermedad más.

Pensando en este proyecto de vida, mi psicóloga me sugiere que escriba qué cosas me gustaría para un futuro, y qué cosas ya he logrado y me gustan.

Lo que he logrado ha sido: volver a casa de la residencia donde estuve 17 meses; no me gustaba, pero tenía que estar para ponerme bien. Me recuperé y volví a casa con mis padres, hermanas y sobrinos. Al principio necesitaba que me despertaran, afeitaran y me hicieran el almuerzo para llevarme al CRIS, también el vaso de leche. Me decían los días que tenía que ducharme y cambiarme la ropa y me acompañaban al médico.

Ahora, me despierto solo con mi despertador, me hago yo mismo la leche y me preparo mi almuerzo, me ducho todos los días y me encargo de hacer compras y recados para casa. Todas las mañanas voy al CRIS y por las tardes estoy con dos amigas en una escuela de adultos.

Participo en un grupo teatral con una obra que se llama “No al estigma”. ¡Es una pasada! La hemos representado en Madrid, Murcia, Aiello de Malf-

rit, Ontinyent, Ollería... A través del teatro contamos nuestras experiencias, hacemos que la gente se concencie de la enfermedad mental y rompemos los tabús. No somos locos, somos personas como cualquier otra, y tener una enfermedad mental es como padecer cualquier otra enfermedad. Al finalizar cada actuación hacemos un foro donde hablamos con la gente del público.

También estoy participando en la liga de fútbol intercentros y en la liga de petanca. Los fines de semana me encanta quedar con los amigos del CRIS y salir.

¡Ah! ¡Importante! He vuelto a la comparsa de fiestas de mi pueblo, que dejé hace unos años, y me han recibido con los brazos abiertos.

También he vuelto a viajar, ¡me encanta! Con la familia vamos todos los años a varios sitios. He estado en Alemania, en la Selva Negra, en Le-

tonia, Lituania y Estonia. En cada viaje aprendo cosas... Disfruto muchísimo también en los viajes con mis compañeros, ¡menudas risas!

Hace cuatro años, cuando me diagnostican la enfermedad, mi familia y yo nos pusimos muy tristes. Poco a poco me he dado cuenta de que lo he asumido: tengo una enfermedad, pero eso no me hace peor persona. Lo importante es seguir adelante y tener ilusiones... En este camino he conocido mucha gente y he descubierto cosas que no sabía ni que podía hacer. Una de ellas es superarme día a día y recuperar cosas que había perdido, como los amigos. También poder salir solo por la calle sin tener miedo. ¡Eso es genial! Y a reírme y ser el bromista que siempre había sido.

Supongo que mi proyecto de vida es como cualquier otro, porque al final es disfrutar de la vida y ser feliz con los míos.

Estela

Solidaria
Amigable
Generosa



Estela tiene una idea fija: desde que era pequeña y aún hoy, sueña con ir a la Luna. De niña, como astronauta. De mayor, quizá lo consiga en un vuelo turístico espacial de esos que van a orbitar alrededor de la Tierra.

Pero Estela se conformaría con viajar más cerca, a Hawai. Al bajar del avión le pondrían un precioso collar de flores amarillas y después, en el hotel, conocería a un imitador de Elvis idéntico al original. Y quizá, Estela lo invitase a conocer España y a comerse una buena paella... Cocinada por ella, claro.

La asignatura de mi vida

Estela



Nací en Toledo en 1969 en el seno de la familia más cariñosa del mundo. Puedo decir que mi infancia fue muy feliz, aunque mi hermano pequeño siempre estuviese cruzándose por medio a trompicones con la bicicleta o con el balón. Como mis otros tres hermanos eran mayores, siempre acabábamos los dos enzarzados.

Me crié como una niña sana, sin ninguna enfermedad salvo la varicela a los 9 años, algo muy corriente en los niños de aquella época.

En la escuela jugaba con todos los niños y niñas, a los juegos de entonces: el escondite, la comba, las muñecas... juegos muy diferentes a los de ahora. Mis notas eran buenas menos en matemáticas, que siempre eran catastróficas. Nunca conseguía llegar al suficiente y eso me hacía sentir mal, jera ya como una pesadilla!

En casa siempre la misma guerra, al medio no nos echábamos la siesta y eso enfadaba muchísimo a mi padre. Entre juego y juego, llegó mi adolescencia, con las paellas del fin de semana de mi madre, ¡qué ricas! Me centré en ir a la discoteca, venga discoteca, venga discoteca... Yo era una chica muy mona, los enamoraba a pares, no me faltaban admiradores. Hasta que me eché novio y en muy poquito tiempo, me casé.

Me casé y tuve un niño. Yo creo que en ese momento empezó todo, una etapa muy dura, de mucho dolor, de sufrimiento mío, pero ahora veo que también de los que estaban a mi alrededor.

El embarazo fue difícil. Me vi envuelta en una depresión, o lo que yo creía que era una depresión. Si un día era malo, el otro era peor. Lo pase muy mal, me sentía tan mal que me daba golpes en la tripa. Eso también me hacía sentir

mal, me volvía loca y el dolor me consumía.

Cuando nació el niño, no tenía fuerzas para atenderlo. Me sentía cansada, triste, incapaz... Yo estaba allí, pero no estaba. Le quería muchísimo, pero me dio por ahí, es difícil explicar lo que sufría. Yo veía cómo todos se hacían cargo de mi hijo: mi madre, mi padre... Mi hermano le llamaba hijo y yo me sentía paralizada. Agradecía la ayuda, pero eso me hacía sentir más mala madre. Se quedaron cuidando a mi hijo y a mí me llevaron al hospital provincial. No quiero recordar esos días, aún ahora cuando pienso en ellos, los ojos se me llenan de lágrimas y me invade una profunda tristeza.

Los primeros días en el hospital fueron muy confusos. Solo quería que me ayudasen a no sufrir, a no pensar, a salir de esa situación, a ser la que yo había sido, aquella niña feliz cuyo único problema eran las matemáticas. Un día alguien me dijo que

tenía esquizofrenia, pero tampoco sabía bien qué quería decir eso, qué iba a cambiar en mi vida. Solo quería saber cómo ser la que era. Entre altas y reingresos, transcurría el tiempo sin que notase ninguna mejoría y eso me generaba más sufrimiento.

Al principio, cuando me daban el alta, llegaba a casa e intentaba cuidar a mi hijo, pero cuando veía que no era capaz, que los demás lo hacían mejor que yo, volvía a empeorar y de nuevo al hospital. Se convirtió ya en una rutina de la que no sabía cómo salir y poco a poco iba notando cómo mi hijo no me echaba de menos, cómo estaba más a gusto con los demás que conmigo.

Hoy en día lo agradezco. Mi hijo se ha criado con el cariño de mi familia y con su padre, le he podido dar mucho amor aunque no lo pudiese criar. Creo que tengo un corazón muy grande que me ha permitido seguir queriéndolo a pesar de todas las dificultades.

Un día mi hermana vio que yo no podía seguir así, reingresando continuamente, y me buscó un centro más alejado de mi casa, pero donde de verdad entendiesen lo que me estaba pasando. Empecé a hacer cosas, a pensar qué hacer con mi vida, cómo seguir adelante. Poco a poco fui dejando atrás el dolor. Me matriculé en educación de adultos, con la intención de finalizar los estudios que por mi embarazo había dejado a medias. Poco a poco, me iba viendo más activa. Los amigos y los profesionales me lo decían y eso me hacía sentir bien, estudiar, leer, preparar los ejercicios... Es cierto que hay momentos en los que la enfermedad no me permite hacer todo lo que me gustaría, pero en cuanto estoy un poquito mejor, siempre hago algo.

He llegado a estar tan mal que no tenía control sobre mi propio cuerpo, llegue a ser totalmente

dependiente, me tenían que asear, ayudar en el baño, ayudarme a vestir e, incluso, a alimentarme. Pero hoy puedo decir que, después de todo este sufrimiento, me he recuperado. Llevo una vida tranquila, hago lo que quiero. Por primera vez puedo decir que soy una mujer feliz, estoy contenta conmigo misma y con los demás. Cada quince días voy a ver a mi hijo, que ya tiene 17 años. Sé que entiende todo lo que ha pasado, mi relación con mi familia es muy buena y eso me hace feliz.

Tengo algún bajón, pero he aprendido a salir de ellos y también he aprendido una importante lección: que el diagnóstico no hace a la persona. Creo que esto es mejor que aprobar las matemáticas.

felicidad

Del lat. felicĭtas, -ātis.

1. f. Estado de grata satisfacción espiritual y física.
2. f. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz.

Fuente: RAE.

“Ese momento en el cual te descubres a ti mismo [...] y descubres cuál es el motor que puede dar impulso a tu vida”

Extracto del relato

“En el arcoíris”, de Gonzalo Sánchez del Pozo

“Enfermedad. Queda mejor decir experiencia, en primera persona”

Extracto del relato

“Biografía de mi esquizofrenia”, de Rosa

“Vivo sola y feliz,
soy sociable, tengo
sentimientos como todos
ustedes y me siento capaz
de hacer muchas cosas”

Extracto del relato

“Relato de mis experiencias”, de Ana Ramos Lema

Independencia, socialización, sentimientos, felicidad... Los deseos y aspiraciones de las personas con esquizofrenia no difieren de los de las personas no diagnosticadas.

“He empezado a dar clases de yoga. [...] Me siento bien, porque me obliga a estar despierta y activa”

Extracto del relato

“Biografía de una superviviente”, de Superviviente

Hay estudios que aportan evidencias sobre el impacto de la realización de algún tipo de actividad física en la mejora de la salud mental⁸.

“Me gustaría ayudar
a mi familia y que estén
contentos conmigo.
Eso me hace sentir bien”

Extracto del relato
“Proyecto de vida”, de Ramón

Dar y recibir. Las personas necesitamos formar parte de un grupo para nuestra supervivencia física y emocional y es en el espacio social de la familia donde construimos nuestra identidad individual y social.

“Salgamos más con nuestros amigos, con nuestros compañeros de trabajo, organicemos más reuniones familiares, más ratos con las personas que nos hacen reír, [...]”

Extracto del relato

“Siempre positivo”, de El Ghandi Turolense

Con las relaciones de amistad satisfacemos necesidades emocionales, como la pertenencia, la aceptación y el respeto. Aunque en la sociedad actual, más orientada al trabajo y la productividad, se suele menospreciar la importancia del ocio en la vida diaria. Éste, y más si es colectivo, es imprescindible para favorecer una óptima salud mental.

PROYECTO
TIEMPO    

Tiempo
para
hacer
realidad
mis
sueños

Tiempo para dejarnos llevar, para no pensar tanto en lo que nos pasa y empezar a pensar más en lo que nos gustaría que nos pasase.

Tiempo para hacer realidad nuestros sueños, para irnos a vivir al lugar que siempre hemos querido, para terminar esos estudios que se nos resistieron, para aprender una nueva lengua y viajar.

Tiempo para soltar lastre, para sentirnos bien y contárselo al mundo entero, para estar muy despiertos y preparados para lo que sea. Un tiempo que se vuelve precioso porque es nuestro... ¡y vamos a aprovecharlo!

María Jesús pasea por el centro de Madrid. Por fin ha cumplido su sueño y vive en la capital. Está encantada con su decisión, echa de menos su ciudad, pero habla con su madre casi a diario.

Ella derrocha vitalidad y buen karma.

Piensa: “¿Y si me apunto a chino?”. En Madrid hay un montón de sitios donde estudiarlo. Le llama el Lejano Oriente con el sonido imperceptible de un cuenco tibetano, tirando de ella con un hilo invisible.



María Jesús

Divertida
Optimista
Valiente



Hoy sí

María Jesús García de la Villa



Después de recibir el diagnóstico de una enfermedad mental como es la esquizofrenia, hace unos cuatro años, después del primer impacto, de la angustia del principio por el desconocimiento sobre la sintomatología y de la incertidumbre acerca de la evolución y funcionalidad de la vida con un tratamiento, pude plantearme dos opciones: vivir con ello o padecerlo.

La salud es uno de los aspectos más importantes de la vida, si no el más importante. Todos deberíamos ser conscientes de que nuestra salud también es algo sobre lo que podemos decidir, mejorar, cuidar y vivir. No solo el médico es responsable de su desarrollo, así que elegí, no sé si vivir o intentar sobrevivir, con la mejor salud mental que he podido permitirme.

Mi proyecto de vida empieza así, dejando de esconderme, tratando de seguir adelante sin

etiquetas, disfrutando al máximo de las cosas que me gustan, leyendo, viendo más cine, perdiéndome por las tiendas y las calles de la ciudad, aprovechando el tiempo. Me fui por primera vez de vacaciones, visito a mi madre con asiduidad, duermo hasta tarde cuando me lo puedo permitir, salgo en bicicleta a menudo, intento ponerme lo más guapa que puedo verme.

Elegí hacer frente al miedo, a la soledad de muchos, muchísimos momentos, y no victimizarme refugiándome en esta enfermedad.

Me di la oportunidad de abrir mi desgastado y roto corazón a nuevas personas que fueron apareciendo en el camino, personas de esas con las que te sientes por fin en casa, que desde su alma miran a la tuya.

Al enfrentarte a un diagnóstico cualquiera, solo

tú mismo puedes elegir con qué vas a quedarte de su proceso, que quieres de ti, solo tú puedes permitirte hacerle frente e intentar ponerle límite, solo tú puedes tratar la enfermedad que tienes, porque es tuya, y si aún estás en el momento de ser fuerte ante ella quizás se asuste por mucho tiempo y por muchas veces.

Me he matriculado en varios cursos; quiero, en algún momento, aprender a bailar; a veces salgo a comer o cenar, actividad con la que también disfruto mucho; y si puedo permitírmelo, tal vez me traslade a la capital.

Vivir en Madrid o sus alrededores, es un sueño. Un proyecto de estudio y que allí vive una buena amiga, es lo que me anima a idear esto, a ilusionarme con visitas a sitios típicos, excursiones, hasta a ilusionarme con conocer el supermercado del barrio.

No sé si tengo un proyecto de vida como tal, si a querer construir mejores relaciones en mi vida, a conocer nuevas personas, a tener ilusiones, ideas, retos, a ser consciente de que sigo aquí, que todavía puedo, se le puede llamar proyecto de vida, ese tal cual, es el mío.

Crecer como persona, sonreír mucho más, abrazar, besar, amar, vivir...

Decir cada día hoy NO. NO pienso rendirme ante las pequeñas dificultades, NO voy a creer más a esa parte de mí misma que a veces me destruye, NO voy a acomodarme en la autocompasión, y NO voy a dejarme perder.

Al contrario de todo esto, hoy será una experiencia vertiginosa, llena de descubrimientos, de momentos que construyen grandes recuerdos de cansancio, por el esfuerzo realizado al completar un día pleno.

Al final todo es una cuestión de esfuerzo, disciplina, apoyos, respeto, amor y fe.

Fe en uno mismo, en la vida, en los demás. Ellos te dirán que TÚ puedes, pero realmente funciona cuando tú sepas que puedes, tú creas que puedes y tú te digas que puedes.

Resumiendo: que vivir la enfermedad se quede en una experiencia puntual, y deje paso a una historia de vida.

Ese es el fin último de mi proyecto de vida.

Sueño en la enfermedad

Anónimo



Eres mi silencio y, sin embargo,
te presentaste en mi vida como un disparo;
y mi alma está herida con un hachazo,
que me dejó muerto de vida e ilusiones.

Pero he aprendido, que hay un sueño en mí,
que en mi interior sigue vibrando.

No es soñar por soñar, es por necesidad
de reconocer y ser reconocido,
por palpar y acompasar el latido
en otro corazón más igual,
o más parecido al mío.

Por eso sigo impertérrito soñando:
el sueño del lunes, el del martes;
soñando cada día,
para empezar la semana soñando.

Mi dolor es como un espejo de amargura,
mas mi sueño es espejo
y fuente de agua clara.

Por eso a la tibieza del sol,
que acompasa y calienta los corazones,
encuentro almas hermanas, imperfectas
pero no imposibles de alcanzar,
heridas como la mía, mas no de muerte.

Yo sé soñar, y en mi sueño
encuentro dorados caminos.
Yo sé soñar para poder gozar la vida,
para poder amar y ser amado,
porque este es el sueño triunfal del destino.

Mi sueño es bálsamo para curar la herida
que tanto duele a veces.
Mi sueño es contar almas hermanas,
almas amigas.

Hassan, Avelina, Abdul,
Ascen, Mihai, Diego,
Raquel, Juan Carlos y alguno más
que me quedo en el tintero.

Nombres de personas que conozco
y que también tienen una herida,
que no es de muerte.

De quienes aprendo a soñar y a esperar,
la tibieza del sol que cura las heridas.

imaginación

Del lat. imaginatio, -ōnis.

1. f. Facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales.
2. f. Facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos, etc.

Fuente: RAE.

Tiempo
para
hacer
realidad
mis
sueños

**“En mi vida he tenido dos amores
y mil historias que contar...”**

Extracto del relato

“La vida de Ángel Pérez Aldón”, de Ángel Pérez

**“Por cierto... palabra... ¿Acaso no es la
palabra más bonita jamás inventada?”**

Extracto del relato

“La central nuclear de mi espíritu inmortal”,
de José Luis Navarré

**“Yo aprenderé a bailar
como sea. [...]
Sé que si me lo propongo,
lo puedo hacer”**

Extracto del relato

“Siempre positivo”, de El Ghandi Turolense

La teoría de las 10.000 horas, del psicólogo sueco Anders Ericsson y el periodista canadiense Malcolm Gladwell, plantea que se necesitan diez mil horas de práctica para dominar cualquier disciplina⁹. Hoy en día esta teoría parece refutada, pero no cabe duda de que la práctica es necesaria para abordar cualquier nuevo aprendizaje, así como la determinación y la constancia.

“Mi idea es tomarme este año como sabático”

Extracto del relato

“Relato de mis experiencias”, de Ana Ramos Lema

Según John Kane, director de Psiquiatría del Zucker Hillside de Nueva York, “el estrés es uno de los factores que influyen en el desarrollo de la esquizofrenia”. El ritmo acelerado de nuestra sociedad contrasta con la necesidad de cuidar de nuestra salud mental, siguiendo unos hábitos de vida saludables que incluyan aminorar el estrés y encontrar tiempo para uno mismo. Tomarse un periodo sabático parece un sueño inalcanzable. Sin embargo, los expertos lo recomiendan para afrontar cambios vitales con un ánimo renovado y positivo.

Tiempo
para
hacer
realidad
mis
sueños

“Recuperar
mi carnet de coche
y volver a conducir,
¡me encantaría!”

Extracto del relato
“Proyecto de vida”, de Ramón

PROYECTO
TIEMPO    

Tiempo
para
hacer
realidad
mis
sueños

“Me haría feliz una autocaravana...”

Extracto del relato
“Almas puras”, de China

A la hora de conducir, las personas con alguna patología mental requieren una vigilancia de la salud más estrecha que el resto. La colaboración multidisciplinar entre profesionales sanitarios de atención primaria, de trabajo y especialistas es de vital importancia a la hora de detectar y controlar precozmente estos procesos¹⁰.

GRACIAS

Referencias

1 (Pág. 49)

Organización Mundial de la Salud (2018). Esquizofrenia. Ginebra, Suiza: World Health Organisation. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia> Último acceso: julio, 2019.

2 (Pág. 49)

Con Salud (7 de junio de 2017). En España hay unas 600.000 personas con esquizofrenia o trastornos asociados. Madrid, España: ConSalud.es. Recuperado de https://www.consalud.es/pacientes/en-espana-hay-unas-600-000-personas-con-esquizofrenia-o-trastornos-asociados_36884_102.html Último acceso: julio, 2019.

3 (Pág. 53)

Ediciones. (24 de abril de 2018). La importancia de la detección precoz en la esquizofrenia. Madrid, España: Infosalus.com. Recuperado de <https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-importancia-deteccion-precoz-esquizofrenia-20180524084435.html> Último acceso: julio, 2019.

4 (Pág. 76)

Confederación Salud Mental España (2018). Presentación de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. Madrid, España: Consaludmental.org. Recuperado de <https://consaludmental.org/presentacion-confederacion-salud-mental/> Último acceso: julio, 2019.

5 (Pág. 77)

Ashley E. Nordsletten, PhD; Henrik Larsson, PhD; James J. Crowley, PhD; Catarina Almqvist, MD, PhD; Paul Lichtenstein, PhD; David Mataix-Cols, PhD. Patterns of Nonrandom Mating Within and Across 11 Major Psychiatric Disorders. *JAMA Psychiatry*. 2016; 73(4):354-361. doi: 10.1001/jamapsychiatry. 2015.3192.

6 (Pág. 80)

Europa Press. (14 de abril de 2016). La terapia de grupo aporta importantes beneficios a los pacientes con psicosis y sus familias. Madrid, España: LaVanguardia.com. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vida/20160414/401109691836/la-terapia-de-grupo-aporta-importantes-beneficios-a-los-pacientes-con-psicosis-y-sus-familias.html> Último acceso: julio, 2019.

7 (Pág.81)

Proyecto VOZ. Necesidades de las personas con esquizofrenia/psicosis y sus cuidadores: resultados finales de la encuesta a gran escala. Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, Asociación Madrileña de Amigos y Familiares de Personas con Esquizofrenia (AMAFE), Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM). 2015-2016.

8 (Pág. 105)

Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Salazar, P. J. A., & Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre Actividad Física y Salud Mental en la Población Adulta de Madrid [Relationships between physical activity and mental health in the adult population of Madrid]. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.

9 (Pág. 124)

Macnamara, B. N., Hambrick, D. Z., & Oswald, F. L. (2014). Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis. *Psychological Science*, 25(8),1608–1618.

10 (Pág. 127)

Álava Urrburu, Carlos, Huerta Rodríguez, Inés, & Noval Vallina, Marian. (2011). Revisión bibliográfica exploratoria sobre los criterios de aptitud en conductores profesionales con enfermedad psiquiátrica. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(222), 41-62.

Escanea este código con un móvil
para acceder a la versión digital de este libro.



Todos los relatos íntegros en
<https://www.esquizofrenia24x7.com/recursos/proyecto-tiempo>

“Relatos de vida” no es solo un libro de relatos, sino de personas. Personas con esquizofrenia que han querido compartir, a través de los textos enviados a Proyecto Tiempo, los sueños, deseos y anhelos que tienen en sus vidas y que son, ni más ni menos, los mismos que los del resto de la humanidad.

Este libro existe gracias a la contribución desinteresada de casi 40 autores y autoras de toda España, además de las asociaciones de pacientes de salud mental que han colaborado para que conozcamos de verdad a las personas que aparecen en sus páginas.

Éste es un libro para beneficiar a todos aquellos a cuyas manos llegue. Y sobre todo, para dar voz a tantos miles de personas que viven con esquizofrenia, darles esperanza y demostrar que todos merecemos poder alcanzar nuestros sueños.

Un proyecto de:



Impulsado por:

Grupo de Recuperación Funcional



En colaboración con:

