

Testimonio Nueva psiquiatría. No autorizo a dar mis datos personales. Voy a omitir detalles, fechas y lugares para conseguir el máximo anonimato.

Un familiar muy allegado después de dos intentos de suicidio con medicamentos consumó el suicidio ahorcándose en su domicilio.

Tras un breve periodo (después del suicidio) de tiempo y estando yo en premenopausia empecé a dormir mal, no dormir y estar bastante alterada. Podría ser, quizás un proceso de duelo más premenopausia...

El médico de cabecera me aconsejó descanso y derivación a psiquiatra. Que en un primer momento rehusé y volví a trabajar. Pero dado el empeoramiento de mi estado mental, sobre todo por no poder descansar, tuve que ir al psiquiatra.

Llegué, le conté lo ocurrido en unos 3-5 minutos y el psiquiatra me miró y me dijo, usted tiene un trastorno bipolar. Tendrá que medicarse.

Me fui con un diagnóstico psiquiátrico en mi historial médico, que va a permanecer para siempre, con las consecuencias que eso supone, desacreditación, desvalorización, y otros efectos colaterales.

Me fui a casa sin ninguna explicación, de que era, que significaba, si era temporal o para siempre. Unos días después volví a tener visita de nuevo, y en esta ya se me explicó un poco más y me recetaron antipsicóticos, y estabilizadores. Pero yo, desde mi parecer, no había tenido ningún brote psicótico, no dormía, pero razonaba, estaba sensible, muy sensible, pero pensaba coherentemente. Sentía dolor, mucho dolor. La persona que se suicidó estaba muy unido a mí emocionalmente y la culpa era como un fantasma me perseguía por doquier, (algo frecuente en este tipo de suicidios). Pero esto ni se nombraba. Ni culpa, ni dolor, ni pena, ni angustia, solo un trastorno.... bipolar.

Me informé, leí, busqué y aunque siempre tuve mis dudas sobre este diagnóstico, el dolor de la pérdida era tan grande que aceptar un diagnóstico fue como un sedante para todos los hechos ocurridos, al fin y al cabo y si todo era producto de una enfermedad mental, no hacía falta me torturará... una salida fácil que me sirvió para paliar mi angustia.

Tomé la medicación durante un tiempo y cuando empecé a sentirme mejor con todo, la deje, aunque siempre la recogía en la farmacia, porque existe un control exhaustivo de cuando la recoges y cuando no, y donde la recoges, la caja tiene una numeración que aparece en estos mismos archivos.

La vida continua y siguen pasando cosas, y de nuevo ocurren cosas en mi vida que se suman a este dolor, pero este dolor no tiene importancia, lo importante es el trastorno... el porqué, es totalmente inocuo para ellos.

Ocurren cosas, como una separación, una pandemia y de nuevo, noches sin dormir, alteración, siempre, siempre, sin perder el contacto con la realidad y lo que me estaba sucediendo.

Pero nada de eso era importante, es que ahora a parte del trastorno bipolar tenía un trastorno límite de la personalidad y para esto hay que medicarse un poco más.

Ni se me paso por la cabeza tomarte todas aquellas pastillas que me recetaron.

Yo continuaba con mis visitas a los psiquiatras, porque trabajo en un lugar público (omitir publico) y en riesgo laborales hacían un seguimiento de todo el proceso.

Me mandaron al H de Día alegando que yo tenía problemas de relación, porque les cuestionaba algunos asuntos. Para sus intereses yo era una enferma mental, pero cuando les cuestionaba no era mi trastorno, era mi cordura. Y claro eso no me lo iban a permitir.

H día. Terapia individual, grupal, mindfulness, relajación... En los encuentros grupales nunca se mencionaba si después de la pandemia estábamos peor, de hecho, hubo un paciente que fue diagnosticado justo después de vacunarse y siempre le dijeron que eso era para llamar la atención de su pareja. (Omito detalles para no involucrar).

Había otra paciente que trabaja en sanidad y nunca se le pregunto por cómo vivió la pandemia, si vio cosas duras o si tenía algo que decir. Pandemia era palabra tabú. Y si alguna vez el tema asomaba se desviaba rápidamente y se atribuía todo a nuestros traumas infantiles.

Tomé una postura con todo ello, si estoy loca, me puedo permitir cosas que de otro modo no me permitiría. Y así lo hice.

Y llegó el tercer diagnóstico (no nombro por mantener la privacidad) ... y como me rebelé contra todo y todos, les dije lo que pensaba de ellos, de todo, ayyyy Me humillan, me vejan, y el informe de alta del Hospital día, lo manipularon a su interés y siempre, claro, para cubrirse las espaldas, omitiendo información muy relevante a nivel médico.

Casi me meten en un psiquiátrico contenida. Afortunadamente di con alguien más listo que todo y no fue así. Pero actualmente tengo 3 diagnósticos psiquiátricos.

En psiquiatra, mayoritariamente, nadie quiere saber que piensas, que sientes. Un día le dije a un psiquiatra "Hace días me siento feliz" y contestó: "a ver cómo estamos de litio" Y yo le respondí: "vaya mierda de enfermedad que tengo que no puedo ser ni feliz".

Y ni que hablar si dices algo que tenga que ver con la disidencia, lo espiritual... todo ello no se relaciona con tener criterio sino con un brote psicótico.

En todo este proceso, he pasado por muchas fases, en las que he cuestionado mi cordura, y he terminado aceptado que soy una persona con trastornos mentales. Que aun siendo así, ni el trato, ni la desacreditación tendrían lugar. De ser así, si soy alguien que piensa y siente, diferente a la mayoría de la humanidad, no me obliga a esconderme, avergonzarme, callarme, agachar la cabeza, ni a sentirme rechazada, mangoneada, humillada o maltratada.

También quiero comentar, que cuando he tomado medicación, yo he experimentado en mí misma sus efectos y he tomado las dosis, que para ellos no eran terapéuticas, pero que para mí lo eran. Y si alguna vez lo he comentado, no he obtenido ninguna credibilidad, solo una vez alguien me dijo, "de esto hay algún estudio". Y con el tiempo este ha sido mi mayor secreto.

Nota aclaratoria: En algunos servicios de psiquiatra he encontrado personas muy aptas, con empatía, que me han escuchado, me han tratado muy bien, y algunos hasta me han elogiado por el conocimiento de mis procesos.

En estas consultas si no eres ovejita estas vendido. La sombra de un ingreso obligado está en el aire y aun es vigente en España. Todo ello lleva, según mi visión personal, a que muchos pacientes opten por ser cada vez más ovejitas, más sumisos, menos luchadores, a exagerar los síntomas y acabar siendo discapacitados oficialmente. Lo que, para mí, supone acomodarse en un sistema que te esclaviza y no sé, si desde ese lugar, uno crece interiormente.

Yo con trastornos mentales o sin ellos, he crecido en cada una de estas circunstancias, aunque me han quedado muchos interrogantes por resolver. Nunca sabré si estos diagnósticos son trastornos o solo son formas diferentes de pensar que se catalogan como enfermedad mental.

Ahora se, que los servicios de psiquiatría están llenos de gente despierta anestesiada y de gente que busca el modo de vivir del sistema a costa de su salud mental, de mantenerse en una zona de confort impuesta. Un sistema sanitario que no apoya la curación y el autoconocimiento.

El libre albedrio sigue vigente en mí, no ha habido ni diagnostico ni medicación, ni vejación que lo haya podido eliminar.

(no mencionar esto) Pero el anonimato he de mantenerlo, porque las consecuencias podrían ser graves, he aprendido a andar en la cuerda floja. De momento no me caigo.