

DESDE MI REALIDAD

Juan Massip Quintana



Primera edición
mayo 2010

© Juan Massip Quintana
Reservados todos los derechos

Obra coordinada por am editorial
C/ Atocha 10, 4º piso
28012 Madrid
Tel. 91 3690497
editorial@amestudios.es

Diseño de cubierta
y maquetación: am editorial

Impresión:

ISBN:

Depósito legal:

Impreso en España

ÍNDICE

MI BIOGRAFIA.....	7
UNA PERSONA CON UN PROBLEMA MENTAL	9
HISTORIAS PARA NO LEER	53
LA DEPRESIÓN DE LA CALABAZA	55
EL CARACOL QUE QUERÍA HABLAR CON EL SOL	71
EL ÚLTIMO SUSPIRO	75
EL TRIUNFO	77

MI BIOGRAFÍA

UNA PERSONA CON UN PROBLEMA MENTAL

Mi nombre es Juan Massip Quintana, nací el 11 de Febrero de 1960 en Hospitalet de Llobregat (Barcelona), en el barrio de Can-Pi, dentro de una familia humilde y, por qué no decirlo, pobre económicamente. Me encuentro delante del ordenador, que es un regalo de mis sobrinos. Tengo tres sobrinos, por parte de mi hermano. También tengo una hermana que está casada, aunque no tiene hijos, no sé el motivo y nunca se lo he preguntado, quizás porque siempre me ha costado preguntar cosas que considero pueden ser íntimas o privadas de los demás; quizás sea porque yo soy muy reservado y me cuesta mucho contar a los demás mis cosas.

Como digo, estoy delante del ordenador y no sé muy bien si contaros esto o no. Pero, ante la duda, he decidido tirar adelante y contarlo.

No sé si soy alto o bajo, eso de la estatura es muy relativo, como muchas otras cosas en la vida. En cuanto al peso, bueno, eso del peso, he variado tanto, sobre todo a partir de los diecisiete o los dieciocho años, he llegado a pesar 100 kilos. He bajado hasta los 61, he vuelto a subir, de nuevo, a los 100. Otras veces, he estado entre los setenta y tantos, y los noventa y tantos. A la hora de escribir esto, estoy en 90 kilos.

Padezco una enfermedad mental, o mejor dicho un problema de salud mental, lo tengo desde nacimiento. El informe de mi diagnóstico es el siguiente: «paciente esquizotípico con núcleos psicóticos activos y predominio de la retracción social, trastorno obsesivo compulsivo». Pero, bueno, eso es lo de menos.

Desde muy pequeño, me di cuenta de que hacía cosas que no hacían los demás. Cuando pensaba una frase en mi cabeza, tenía que repetirla cuatro veces; cuando tocaba algo, tenía que hacerlo repetidamente; cuando pasaba por una calle, para ir a algún lugar, a la vuelta tenía que pasar por el mismo sitio, ya que si no lo hacía, creía que me trasladaba a otra dimensión, a otro mundo, entre otras cosas.

Como comprenderéis, todo esto era un padecer, un sufrimiento, un vivir sin vivir. En realidad, no sabía lo que tenía, pero sabía que eso no era muy normal. Intentaba que nadie se diera cuenta, me daba vergüenza que los demás se dieran cuenta de lo que me pasaba, pensaba que si lo sabían, se reirían de mí. Por eso, cuando unos compañeros de barrio me vieron hacer algunas de estas cosas, dijeron que yo estaba lunático. Esto hizo que, poco a poco, me fuera alejando de las relaciones con los demás.

Aún así, en mis primeros años de infancia, solía jugar con los demás y era muy buen estudiante. El hecho es que uno de mis profesores comunicó a mis padres que me cambiaran de colegio, que me llevaran a uno de más nivel, porque yo tenía muchas posibilidades pero, como ya os he dicho antes, mi familia era pobre y no podían permitirselo.

De todas formas entre el sufrimiento por lo que me pasaba y también, por qué no decirlo, momentos alegres, mi infancia iba transcurriendo. A los doce años, ocurrió algo muy importante en mi vida, mi primera masturbación. La masturbación se iba a convertir en una manía más de las muchas que ya tenía. Cuando alguna cosa no salía bien u ocurría alguna cosa mala en el mundo, creía que era por culpa mía, por algunas de mis manías y entre ellas lo centré mucho en la masturbación. Pensaba que si lo había hecho una vez y ocurrían desgracias en el mundo o a mí me iban mal las cosas, tenía que repetir la masturbación para que todo fuese bien.

Yo era deportista y me gustaban todos los deportes, aunque el que practicaba, tanto en el colegio como en el barrio, era el fútbol.

Cuando tenía trece años, sucedió que en un periódico de la época salía que el FC Barcelona hacía pruebas para incorporar a sus categorías inferiores a nuevos jugadores. Y la verdad es que varios compañeros de barrio se apuntaron para hacer las pruebas, entre ellos mi hermano. Pero yo no tenía intención de apuntarme, no sé si porque la enfermedad empezaba a ir a más, ya que cada vez era más introvertido.

Bien, en cuanto al fútbol, cuando empecé de muy niño, comencé jugando de portero, aunque estaba dejando de gustarme para tener más preferencia por ser jugador de campo. Pero mi hermano me preguntó: «¿Quieres que te apunte?». Yo dije: «Bueno», sin muchas ganas. Y me volvió a preguntar: «¿De portero?», y sin demasiado entusiasmo contesté: «Vale».

Curiosidades de la vida, a mi hermano, que tenía mucho interés, no le llegó la carta para hacer la prueba y en cambio a mí sí. Me presenté y me eligieron para pasar a hacer otra prueba.

Cuando me llamaron, yo no quería ir, pero acabé yendo, aunque no me presenté a las personas que tenían que hacerme la prueba. Total que me volví para casa sin realizar dicha prueba. Al llegar a casa, dije que me había encontrado mal y que por eso no pude presentarme, pensaba que ahí acabaría todo. Pero una vecina les dijo a mi hermano y a mi madre que escribiéramos una carta, diciéndoles que no me había podido presentar porque me había encontrado mal y que me dieran una nueva oportunidad. Ellos me dijeron que lo podían hacer y yo dije que bueno. En realidad, lo dije porque pensaba que no me iban a dar esa oportunidad.

Pero la vida da muchas sorpresas y mira si me la dieron. Me enviaron una carta, convocándome para una nueva prueba. Me presenté, aunque estuve a punto de irme. Pero me quedé, hice la prueba y me eligieron entre otros chicos para hacer la prueba definitiva. Llegó el día, la realicé y me ficharon. Lo normal es que hubiera sentido una gran alegría, pero la verdad es que me daba igual.

Estuve en el FC Barcelona desde los trece a los diecisiete años. Sinceramente, tuve momentos buenos y malos, la verdad es que me sentía muy angustiado porque no era feliz con lo que hacía.

Mi mente me decía «tienes que fallar» y fallaba. Era un auténtico calvario. Cuando empezaba el partido, ya estaba deseando que terminara, puesto que

mi mente no me dejaba tranquilo. Los partidos se me hacían larguísima, parecía que nunca iban a terminar. Cuando dejé de ser titular para ser suplente, siempre estaba deseando que el portero titular nunca se lesionase, ya que yo no quería jugar. Tener que soportar aquello era muy fuerte.

Allí creían que era muy buen compañero e, incluso, me dieron una copa al comportamiento, debido a que no tenía celos ni envidia porque jugase otro y no yo. Pero, claro, ¿cómo iba a tenerlo si yo no quería jugar, por lo que me pasaba?

Recuerdo un partido de entrenamiento entre nosotros, que éramos el infantil A, y el juvenil B. Estábamos empatados a uno, el entrenador pitó falta contra nosotros y dijo que era la última jugada del partido. Como pasó mucho tiempo mientras se preparaba el lanzamiento, a mi mente le dio mucho tiempo para pensar, y siempre en negativo, no dejaba de decirme: «Vas a fallar, tienes que fallar». Y ocurrió. Luego, yo me sentí muy mal por lo que sucedió y me quedé sentado en el suelo, sin ganas de levantarme.

El entrenador, entonces, cogió varios balones y empezó a chutarme a portería en muchas ocasiones, pero no logró marcarme ningún gol. Una de las causas era porque, al ser tan rápido, no le daba tiempo a mi mente para pensar en que tenía que fallar. La verdad es que yo no me atrevía a decírselo a nadie, porque pensaba: «¿Qué pensarán de mí si les digo que me pasa esto?». He de reconocer que allí se portaron muy bien conmigo.

Cuando salí del FC Barcelona, me dije a mí mismo: «Ésta es la oportunidad de dejar el fútbol». Con

el tiempo, si en algún momento me ha sabido mal esa decisión, ha sido más por las personas que confiaban en mí que por mí mismo.

Sinceramente, no entiendo cómo me tuvieron cuatro años allí. Mi rendimiento cada vez era peor, yo me daba cuenta y me preguntaba qué me pasaba. Pero la verdad es que era una sombra de mí mismo, no rendía ni un 10% de lo que había rendido hasta los doce años. En el tiempo que estuve en el FC Barcelona, tuve la posibilidad de ir gratis a todos los partidos. Pero la realidad es que el primer año fui a cuatro o cinco partidos, el segundo a dos y el tercer y cuarto año a ninguno, creo que eso lo dice todo.

Una vez fuera del Barcelona, vinieron varios equipos para ficharme, pero yo les decía que no, que ya no quería jugar más. Ellos se lo tomaban a mal, me decían que si los despreciaba porque había jugado en el Barcelona, y yo les decía que no era eso. Ahí sí que tuve fuerzas para no dejarme convencer, con lo que me había costado salir de hacer algo que ya no deseaba por lo que me pasaba como para volver otra vez a ello.

A los quince años entré a trabajar en un bar y estuve hasta los dieciocho, pero esa etapa de mi vida os la contaré un poco mas adelante.

Desde los seis o siete años, o quizás antes, sentí el amor dentro de mí, y lo identifiqué con una chica que era vecina mía. Estaba enamorado o, al menos, eso creía yo, porque a esas edades, como quizás a cualquier otra, los sueños, las ilusiones y las fantasías no tienen límites.

Yo me daba cuenta que ella no sentía lo mismo por mí y por eso creía que me iba a morir.

Una vez, esa chica, al cruzar la calle, fue atropellada por un coche y estuvo al borde de la muerte. Yo tenía entonces doce años, y sentí dentro de mí cómo la vida se me iba, porque creía que ella iba a morir y, por lo tanto, vivir para mí no iba a tener sentido.

Entonces, pedí a Dios con todas mis fuerzas que cambiara mi vida por ella, estaba dispuesto a dar mi vida a cambio de la suya.

Después de unos días de estar ingresada, ella salió de peligro. Al saber eso, sentí dentro de mí una felicidad muy difícil de explicar. La verdad es que yo nunca le dije lo que sentía por ella, era muy tímido y como, además, me daba cuenta de que ella no sentía nada por mí, nunca se lo dije. A los catorce años, ella se iba del barrio para irse a vivir a otro lugar, de todas formas, muy cerca. Ahí sí que creí que ya no podría resistirlo, porque ya no la iba a ver, yo me conformaba con verla cada día, para mí eso ya era como la vida misma.

Sin embargo, y sorpresas que te da la vida, incluso un poco antes de que ella se fuera, la miraba y no sentía nada, la veía como a cualquier otra chica. Yo no entendía nada, yo, que creía que me iba a morir sin ella y ahora me quedaba igual, como si tal cosa.

A los catorce años, trabajé en la cooperativa del taxi, en el departamento que tenían para la tienda de juguetes. Sólo fue el mes de noviembre. Era para preparar los juguetes para Navidad. Allí, el encargado me decía que yo no decía nada, que no habla-

ba. Y la verdad es que yo apenas hablaba con nadie, estaba muy triste y sin ganas de compartir nada con nadie.

Como ya os he dicho antes, a los quince años, empecé a trabajar en un bar. Allí, el primer día, vi a una chica y ya empecé a pensar que ésta era el amor de mi vida. Pero, como en la vez anterior, todo me lo imaginaba yo.

A los dieciséis años, cuando todavía jugaba al fútbol, viajé a Francia a jugar un torneo, fue en una localidad de París. Las chicas se nos acercaban, si no recuerdo mal, fuimos dieciocho o veinte jugadores. Estuvimos una semana y, durante dicha semana, todos, menos un compañero y yo, salían con las chicas del lugar. En el caso de ese chico era porque tenía novia, de todas formas otros también tenían novia y no les importaba. En el mi caso era porque, como creía que estaba enamorado, no quería saber nada de otras chicas. A los dieciocho años, esta chica empezó a salir con un chico, lo curioso es que no sentí nada ni celos ni nada. Otra vez se repetía la misma historia.

Durante mi etapa en el bar, tuve dos jefes. Uno al principio, otro un poco más tarde y después volví a tener al primero. Mientras, la soledad cada vez se iba apoderando más de mí, cada vez era más introvertido; mi relación con los demás iba siendo más dificultosa, sobre todo con las chicas. Mis manías no sólo no iban reduciéndose, sino que iban en aumento; el sufrimiento cada vez mayor, sin embargo, pensaba que acabarían por pasar.

El problema era que yo no hacía nada, no iba a los médicos porque pensaba que se reirían de mí por lo que me pasaba. Creía que era una cosa que sólo me sucedía a mí; era como si esperara que, por arte de magia, desapareciera. Muchas veces me decía a mí mismo: «En cuanto encuentre a la chica de mis sueños seguro que esas cosas que me pasan desaparecerán». Y, claro, cómo iba a aparecer si yo evitaba tener contacto con los demás.

En el tiempo que estuve en el bar, sobre todo en la etapa con el segundo jefe, prácticamente lo llevaba yo solo, porque él se dedicaba a dormir durante el día, ya que por las noches se iba a gastar el dinero jugando a las cartas o con prostitutas.

Hoy en día, cuando lo pienso, no me acabo de creer que yo fuera capaz de llevar el bar prácticamente solo, ya que cada vez me encontraba peor.

A los dieciocho años empecé a trabajar en una empresa de bebidas de refrescos, era la Pepsi-Cola, e iba a tener un horario de nueve horas. Había dos turnos, uno por la mañana y otro por la tarde.

Tenía un contrato de junio a octubre, y en la época de verano trabajábamos de lunes a sábado. Recibía un sueldo de entre 30.000 a 35.000 pesetas al mes, hasta entonces en el bar mi paga había sido de 2.500 pesetas al mes el primer año, y 3.000 después.

Hasta que cambié de trabajo. Como comprenderéis, el cambio fue abismal, además iba a tener los domingos libres. Sin embargo, como no me relacionaba con nadie, no sabía qué hacer con ese tiempo libre. Con lo cual, los domingos iba a trabajar al bar.

Estaba desde la mañana hasta la noche y me daban 1.000 pesetas, que como el mes es de cuatro domingos, me pagaban cuatro mil pesetas por cuatro días, más que entonces por treinta días de trabajo. De todas formas, recuerdo con cariño tanto a mis jefes, como a ciertos clientes.

En la empresa, dos semanas antes de terminar el contrato, nos reunieron a todos los que estábamos con contrato temporal. No recuerdo cuántos, pero éramos muchos, y a cinco de nosotros nos dijeron que cuando terminase el contrato eventual nos harían uno fijo.

Ahí vi yo la primera oportunidad de independizarme. Pensé que ya contaba con un trabajo fijo cuando volviera de la mili, porque todavía no había hecho el servicio militar ya que tan sólo tenía dieciocho años. Y digo tan sólo pero, en cambio, yo me sentía ya viejo y cansado. Me repetía una y otra vez: «Tengo dieciocho años y, sin embargo, me siento viejo y cansado, sin ganas de hacer nada ni de vivir». Aunque, contradicciones de la vida, estaba pensando que, cuando volviera de la mili, me iba a independizar.

A todo esto, las cosas no suelen salir como uno la piensa. El día anterior a que se terminara el contrato eventual, de los cinco que teníamos que firmar el contrato fijo, resulta que los cuatro que iban a hacerlo junto conmigo me decían: «Yo, hasta que no firme, no lo veo claro, no estaré tranquilo y seguro de ser fijo en la empresa».

Yo, por ser más joven, más ingenuo o lo que sea, les decía que: «Si ya está todo hecho, tranquilos que ya está, ya veréis». Y llegó el último día, y a mí y a otro chico nos llamaron para que pasásemos por la

oficina. Yo pensaba, mientras me dirigía hacia la oficina: «Esto es para que firmemos el contrato fijo». Entramos por la puerta y ahí se encontraba el jefe de producción. Se dirigió hacia nosotros y nos dijo que nos sentásemos y, seguidamente, nos dio la noticia de que ya no era posible que nosotros dos nos pudiéramos quedar fijos en la empresa, que las cosas no habían salido como ellos esperaban. Eso sí, añadió que nos ampliaban el contrato de trabajo dos meses más hasta el 31 de diciembre y entonces, quizás, sí pudiéramos quedarnos fijos.

Yo, esta vez, lo tuve muy claro, sabía que eso no iba a suceder. Empecé a pensar que, una vez terminado ese contrato, íbamos directos al paro, y así sucedió. La verdad es que me extrañó que no fuera el jefe de personal quien nos lo comunicara o, por lo menos, estuviera presente. Pero, bueno, al fin y al cabo era lo de menos. Había pasado de tener un trabajo fijo, eso sí sin contrato —por lo tanto, no cotizaba a la seguridad social—, como era el bar, a encontrarme en la calle.

Estuve desde enero hasta el 20 de marzo en el paro, ese día volvieron a contratarme en la misma empresa. Me hicieron un contrato de seis meses prorrogable a tres más. Al terminar el contrato, me dijeron que no podían hacerme fijo porque tenía que ir al servicio militar, que cuando lo hubiera terminado es cuando me quedaría fijo en la empresa.

Lo del paro fue algo para contar, no llegué a cobrarlo hasta finales de marzo. En teoría, debían pagarte cada mes, pero la burocracia va como va. Eso

sí, cobré todo lo que me correspondía.

De hecho, cuando llegué a casa, abrí el sobre y vi que me habían pagado de más. Pero, como a mí eso no me parecía justo, en cuanto tuve una mañana libre —porque trabajaba en el turno de la mañana, ya que cada mes cambiaban el turno y al empezar abril tuve el turno de tarde—, aproveché para presentarme a devolver el dinero que me habían dado de más.

Al llegar a la oficina, les comenté que estaba ahí para devolver un dinero que me habían dado de más. Ese día no me hicieron esperar, enseguida me atendieron, incluso me acompañaron al lugar destinado al cajero, cosa que no hicieron la vez que fui a cobrar. Dentro mí pensé: «Cómo se nota que no vengo a que me paguen, sino a darles dinero yo a ellos».

En fin, entre todas estas cosas, yo cada vez iba a peor, porque me iba encontrando más desanimado, más cansado y más triste. Seguían mis manías dando vueltas por mi cabeza. Como ya os he contado antes, creía que muchas de las cosas malas que ocurrían en el mundo eran por culpa de ellas, en particular por la masturbación. Y, claro, yo tenía deseos, sentimientos, después de lo que me había ocurrido con aquellas dos chicas —que, en realidad, no había ocurrido nada porque todo me lo imaginaba yo—. No podía tener relación con nadie, ni siquiera contacto sexual, hasta que mis manías hicieran que todo fuera bien.

Como comprenderéis, eso era un auténtico calvario, un martirio que no me dejaba vivir. Muchos dirán: «Pero, si lo pasaba tan mal, ¿por qué no aca-

baba con ello?». Eso me pregunto yo muchas veces, pero es que era algo tan fuerte que no podía con ello, a pesar del sufrimiento que me hacía padecer. Algunos pueden pensar que era masoquista, pues no, nada de eso. La verdad es que sólo los que pasan por algo similar pueden comprender lo que es eso.

Con diecinueve años, a punto de cumplir los veinte, ocurrió algo. Un día, al irme a afeitarme, vi a alguien en el espejo y me dije: «¿Este quién es?». Claro, si no había nadie más, es que tenía que ser yo. No me conocía, veía a otra persona, no entendía nada. Al principio, miraba en todos los espejos para ver lo que pasaba y, en cada uno de ellos, veía a una persona diferente.

Un día, cogí dos espejos y los puse juntos a ver qué sucedía. En cada uno de ellos se reflejaba una imagen distinta. No podía con ello, intentaba encontrar la imagen que hasta entonces siempre había visto. No era cuestión de verte más guapo o más feo, sino de verte a ti.

Como no había manera, empecé a no poder verme en ningún espejo por miedo a lo que pudiera ver. Así que me afeitaba y me peinaba sin mirarme al espejo, lo hacía al tacto y, claro, así iba. Había personas que me decían: «Péinate y afeítate bien». Pero, claro, ellos no sabían lo que me pasaba.

Estuve muchos años así. Ahora, de alguna manera, lo he superado. De todas formas, todavía, cuando paso por delante de algún espejo, procuro no mirar por lo que pudiera ver.

A los veinte años, hice la mili. No estaba nada

bien, pero desconocía que tuviera una enfermedad. Sabía que me pasaba algo, pero no sabía que fuera una enfermedad. ¿Cómo decirles que no me encontraba bien simplemente?, pensarían que lo que quería era librarme del servicio militar. Dicho servicio consistía en un mes y medio de campamento, hasta jurar la bandera, y luego un año de cuartel.

Un día, mientras estaba en el campamento —la verdad es que hubo muchos días en que no me encontraba bien—, al correr, me caí al suelo y nadie me vino a recoger ni a ver qué me pasaba. Cuando pude levantarme y llegar a la compañía, me volví a caer. Entonces, dos chicos que estaban haciendo la mili, pero que eran estudiantes de Enfermería, se acercaron para ver qué me sucedía.

Entre otras cosas, había cogido una insolación y me llevaron a enfermería. Allí había dos enfermeros, me tendieron en la cama y me pusieron un trapo mojado sobre la frente. No habían pasado ni dos minutos, cuando entró un teniente que no había visto nunca y que nunca más volví a ver, y empezó a preguntar a cada uno de los que estábamos allí qué nos pasaba. Al llegar a mí, le dije que tenía una insolación. Cogió y me sacó el trapo que tenía en la frente, lo tiró al suelo y me dijo: «Espabila, levántate, que no te quiero ver, y lárgate de aquí».

Lo primero que pensé fue: «¿A este tío qué le pasa, es gilipollas o qué?». Me levanté, cogí el trapo y me dirigí hacia donde estaban los enfermeros. Ellos, al verme, me dijeron: «¿Qué haces? ¿Por qué te has levantado, no ves como estás?». Entonces les dije lo que me había dicho el teniente y uno dijo: «¿Eso

te ha dicho el teniente?». Y dije que sí. Me contestó: « Pues, entonces, te tienes que ir!». El otro le dijo: «¿Pero cómo se va a ir, no ves cómo está?». Y contestó: «Ya lo sé, pero si el teniente ha dicho eso, se tiene que ir; nosotros no podemos hacer nada». Pensé: « Madre mía, así van las cosas en el mundo!»

Aunque, quiero decir que no hay que generalizar por algunos casos, no todas las personas son iguales. No es cuestión de un colectivo, sino de cómo es cada persona y eso lo sabemos muy bien nosotros, los que padecemos el problema de salud mental.

Cumplí el año en el cuartel. No me encontraba muy bien. Incluso se habló de que me iban a licenciar, pero yo tampoco puse mucho de mi parte por ello, ya que tenía miedo de que, si me licenciaba antes de tiempo, la empresa ya no me cogiera —preguntándose que, si me habían licenciado, entonces sería por algún motivo—.

Durante ese tiempo, licenciaron a un compañero porque rompió los cristales de las ventanas de la compañía. Y alguien me dijo que, si lo habían licenciado, era porque le complicaba la vida al capitán, que como yo no hacía nada de eso, pues no era un problema para los mandos.

Un día, un compañero tuvo un ataque de ansiedad y un alférez de complemento me dijo que le pasaba lo mismo que a mí. Yo no lo entendía, todavía no sabía que tenía una enfermedad mental. Ese alférez me ayudó mucho a poder soportar aquello durante el tiempo que estuvo allí, ya que él se licenció tres meses antes que yo. No recuerdo su nombre, pero sí le agradezco, de todo corazón, el trato humano que tuvo conmigo.

Una vez, me enviaron al hospital militar para que me visitara el psiquiatra. Íbamos en un autocar a la capital, a Madrid, porque allí es donde hice la mili, si bien el cuartel donde estábamos se encontraba fuera.

En el autocar, viajaban varios chicos que iban a visitarse, no todos al psiquiatra ya que unos iban a otras especialidades médicas porque tenían otros problemas. Sin embargo, sí había un chico que iba a lo mismo que yo y, cuando lo supo, se puso a mi lado. Durante el viaje —la verdad es que se me partía el alma—, me dije: «¿Adónde voy yo?, pero, si comparado con este chico, no me pasa nada».

Cuando llegamos, fuimos a la sala de visita. Había un pasillo estrecho pero largo, por donde paseaban los enfermos. Intentaba contenerme, pero por dentro lloraba. Nunca había visto nada igual. Eran personas, seres humanos, pero parecían cuerpos que deambulaban, como si no hubiera nada dentro de ellos. En la sala apareció una persona para atendernos y nos dijo que nos habíamos equivocado, que el psiquiatra visitaba otro día.

De vuelta en el cuartel, fuimos a enfermería y les explicamos lo sucedido. Nos dijeron que pasáramos tal día para darnos el papel para volver al hospital. No sé si aquel chico lo hizo. Yo no fui, una tontería por mi parte.

Desde enfermería, me recetaron unas pastillas, dos compañeros que estaban haciendo de voluntarios, creo que así se llamaba, porque ellos lo que querían eran hacerse profesionales del ejército. Eran dos grandes personas, con lo que se demuestra que no se puede juzgar a un colectivo por algún que otro individuo.

Ellos vivían en el pueblo de al lado y, como tenían permiso para ir a dormir a casa, me traían la medicación de la farmacia, ya que en la enfermería del cuartel no tenían de esa medicación.

La verdad es que no me la tomé nunca, quizás otra tontería por mi parte. Lo que hacía para que no se dieran cuenta por si registraban la taquilla, ya que de vez en cuando había revisión de taquillas, era coger la pastilla que me tocaba en cada momento y la lanzaba al retrete. Nunca llegaron a saberlo.

Cuando me licencié tenía veintiún años y al mes murió mi padre. Algunas de las personas que vinieron al entierro me decían: «Ahora pasas a ser el cabeza de familia». No sé si lo he dicho antes, pero soy el mayor de los tres hermanos.

La verdad es que yo no estaba para eso ni para nada. Cada vez, mi mente estaba más ofuscada. Y entonces fue cuando me encerré quince años, sin salir prácticamente de casa, hasta que con treinta y seis años entré en el Centro de Día de Santa Eulalia, en Hospitalet de Llobregat.

Sólo en algunos espacios de ese tiempo fui a alguna visita al psiquiatra —que buscaba mi familia—, algún día a trabajar —para suplir a alguien que faltaba—, pero nada de ir al cine o con amigos a divertirse.

Me había convertido en un vegetal en vida y me daba cuenta, pero era incapaz de reaccionar. No tenía consciencia del sufrimiento que padecía mi familia viéndome así.

En 1989, mis familiares me comunicaron que teníamos una visita con un profesional en la sanidad pública. Asistí. Estuve yendo a algunas visitas espaciadas en el tiempo, ya que no te podían dar visitas muy continuadas. Más o menos, era cada tres meses en 1990.

Cuando me tocaba una de esas visitas, al dirigirme al centro, me paré en un parque, me senté en un banco y decidí no ir. No era por el trato que recibía, que era muy bueno. Supongo que, al ser las visitas con tanta diferencia de tiempo, no conseguí vincularme.

En 1993 sentí la necesidad de pedir ayuda, ya no podía más. Cogí el teléfono y llamé al centro donde había ido —el que antes he explicado—. Era agosto y me dijeron que el doctor estaba de vacaciones, por lo que tendría que llamar a partir de septiembre. Entendí que era lógico que estuviera de vacaciones, pero no entendí que nadie me pudiera atender hasta entonces. Supongo que son las cosas del protocolo de cómo funcionan las cosas. El hecho es que mi cabeza seguía trabajando, dándole vueltas a las cosas.

Llegó septiembre y ya no tenía ganas de que nadie me ayudara. No fue hasta 1995 cuando volví a tener la necesidad de que me ayudaran. Volví a coger el teléfono y llamé.

Afortunadamente, no era agosto, era octubre. Me dieron día de visita. Cuando llegué, le dije al doctor: «No creo que se acuerde de mí». Y es que habían pasado cinco años desde la última vez, pero él me dijo que sí se acordaba de mí. Aquello fue muy importante, después de cinco años y con todas las visitas que tenía, se acordaba de mí. Sentí como si le importara a alguien.

Volví en diciembre y, entonces, me propuso entrar al centro de día, que estaba en el mismo edificio, en la puerta de al lado. Me tenía que presentar y me darían un día para una entrevista para poder entrar.

Aquí también ocurrió algo muy importante para mí. Él me acompañó, podía no haberlo hecho ya que tenía otras visitas. Pero lo hizo. Me di cuenta que, si había personas que iban a molestarte por ayudarme, yo tenía que poner de mi parte. Tuve un par de entrevistas, creo, antes de entrar.

Fue en junio de 1996. Cuando entré, no tenía muchas ganas, la verdad. El primer día tocaba debate y se eligió el tema «Violencia en la juventud». Cada uno daba su opinión, bueno, quien la daba, porque había personas que no decían nada. Hubo un momento en que la monitora me dijo que si quería decir algo, pero que si no, pues no pasaba nada ya que era mi primer día. Entonces me dije: «Esta es mi oportunidad para que me echen ya el primer día». Dije que yo había sido uno de esos jóvenes violentos. La verdad, ¿cómo podía haberlo sido si me pasaba la vida encerrado en casa? Entonces, la monitora dijo: «Pero ya no, ¿verdad?». Y me dije: «Ya no me echan».

Sinceramente, hubo un par de veces que salí del centro para irme, pero a mitad de camino decía: «¿A dónde voy? ¿A encerrarme otra vez en casa, de la cama al comedor y viceversa? ¿A hacer sufrir a mi familia viéndome así?». Por lo que volvía, otra vez, al centro.

Un día empecé a dar la mano a los monitores, a la psicóloga del centro, despidiéndome, pero no me

dejaron marchar. Gracias por ello!, porque hubiera vuelto, otra vez, al pozo sin fondo.

Al principio, no quería tomar medicación, no era partidario de ella, tardaron mucho tiempo en convencerme.

La medicación ayuda a contener síntomas, a estabilizarte, por lo cual debe ser una parte más del proceso terapéutico de la persona. Pero no la única, si no lo complementamos con otros medios —la terapia, los centros de día, pisos asistidos, recursos comunitarios, la integración social y, sobre todo, el trato humano, el respeto y el cariño como personas—, no lograremos nada.

En 1998 ocurrió que habíamos hecho un grupo de revista y la presentamos a los premios Benito Menni. Unos días antes de la entrega de los premios, que creo se entregaron en Martorell aunque no estoy muy seguro, nos dijeron que los de la revista teníamos que estar presentes. La verdad es que, en ese momento, ni se me ocurrió pensar que era porque nos habían entregado el premio al trabajo en equipo. Pensaba que era porque, como habíamos participado, debíamos estar presentes.

Llegó el día, un lunes. Y lo cierto es que pensaba que era un acto muy informal, que se entregaban los premios y ya estaba. De hecho, el día anterior, el domingo, estuve a punto de no afeitarme, no tenía ganas, pero normalmente me afeitaba cada día —como ya sabéis, lo hacía al tacto por lo antes mencionado y si lo dejaba un par de días, pues me era más dificultoso—.

Cuando llegué al centro para dirigirnos al hospital Benito Menni, que era donde debíamos ir primero, para coger un autocar que nos llevase a Martorell, vi a los compañeros —no íbamos todos los que participamos en la revista, sino un pequeño grupo en representación de éste—, lo elegantes y bien vestidos que iban. Entonces, me dije: «¿Pero a dónde vamos?».

Yo daba pena, no es que llevara la ropa sucia, que era limpia, pero muy de ir por casa. El pelo llevaba un montón de días sin lavármelo y con unas greñas... Me dije: « Menos mal que por lo menos me afeité ayer, porque estuve a punto de no hacerlo! Madre mía, qué pinta!». Sólo buscaba que nadie me viera.

En el autocar, íbamos con las monjas del hospital y alguien dijo que íbamos nosotros, a lo que una comentó: «Los del premio». Ahí se descubrió el pastel, que nuestros profesionales y monitores no nos habían querido decir para que nos lleváramos una sorpresa a la hora de la entrega.

Allí se hicieron diferentes actos. Cuando se acercaba el momento de la entrega de premios, nuestra psicóloga se acercó y dijo quién iba a salir a recoger el premio. Ellos se miraban y ninguno quería salir, entonces comenté; «Que vaya uno de ellos, que van más elegantes». La psicóloga contestó: «Todos vais muy elegantes». A lo cual me dije: «Sí, sobre todo yo». Nadie quería salir, con lo que dije: «Bueno, ya lo haré yo».

El primer premio que se entregó fue a un grupo de chicos y chicas por un trabajo que habían hecho. Salieron a recogerlo dos monitoras que dieron las

gracias en nombre de los chicos. Después, nos nombraron a nosotros. Salí y todo el mundo mirándome, no sabía dónde esconderme. Recogí el premio lo más rápido posible y, entonces, la presentadora del acto me dijo: «¿Quieres decir unas palabras?». Pensé: « Lo que me faltaba!». Pero, claro, no iba a no dar, por lo menos, las gracias. Dije unas palabras.

Al terminar la entrega de todos los premios, había un pisolabis. Yo intentaba esconderme lo mejor posible. A una distancia de mí, iba la madre superiora acompañada de otras personas y me dijo desde la distancia: «Has dicho cosas muy bonitas». Y yo pensé: «A ver cómo paso ahora desapercibido».

Vino a buscarme la monitora. Resulta que había personas que nos querían felicitar por el premio y, claro, como había sido yo quien había salido a buscarlo, pues querían hacerlo en mi persona. Les daba las gracias, les decía que habíamos hecho lo que habíamos podido y, enseguida, dije que tenía que irme porque me estaban esperando mis compañeros.

La verdad es que quería desaparecer. Me decía: «Cómo me voy a quedar un rato hablando con ellos, madre mía, con el olor que debo de echar!»

Bueno, la verdad es que la vergüenza y el mal rato que pasé me hizo reaccionar —ya antes había pasado otra cosa un año antes en una piscina— para, por lo menos, cuidar un poco más mi aseo personal. Aún así, todavía, tuvo que pasar un tiempo hasta que lo conseguí más o menos.

Recuerdo que habló conmigo la monitora. Le dije que yo también quería hablar con ella. Los dos queríamos hablar de lo mismo.

En el centro, me dejaron utilizar las duchas que había para que me duchara un par de días a la semana. Se convertiría en una actividad para mí. Mientras otros hacían su actividad, la mía consistía en ducharme.

Además, recuerdo una anécdota de ello. Un día, cuando me estaba duchando, se ve que me entretuve más de la cuenta. Resulta que los monitores no se acordaron de que yo estaba en la ducha, cerraron el centro y se marcharon. Cuando salí de la ducha, me encontré con las puertas del centro cerradas. No podía llamar a nadie. Eran las 13:00 horas y hasta las 15:00 horas no volvían. Bueno, pues habría que tener paciencia, me senté en el suelo a esperar.

Lo que me preocupaba era mi madre que, si veía que no llegaba a casa a comer, pensaría que me habría pasado algo.

Afortunadamente, aquel día el psicólogo del centro apareció a las 13:30, ya que tenía que hacer algo. Cuando subió la persiana y vio que estaba en el pasillo de al lado de los despachos, me dijo: «¿Pero qué haces aquí?». Y le comenté: «Estaba duchándome, pero se ve que he tardado más de la cuenta y, cuando he salido, me he encontrado con todo cerrado».

Luego, por la tarde, los monitores se disculparon, ya que no se habían acordado de que yo estaba allí. Bueno, les comenté que no pasaba nada. Al fin y al cabo, un despiste lo tiene cualquiera.

Antes os he mencionado que era buen estudiante. Pero a los trece años, no sé por qué motivo —si porque la enfermedad iba a más o qué—, tuve un

bajón muy grande en los estudios, bueno, en todo en general.

Toda la facilidad que tenía para aprender, de golpe y porrazo, desapareció. Me costaba mucho, ya no tenía esa facilidad.

Recuerdo que, ese último año, tuve que cambiar de colegio, ya que donde iba sólo se estudiaba hasta séptimo de EGB, para hacer octavo. Tenía que ir al que estaba un poco más arriba, los dos estaban ligados, la directora era la misma.

Allí, choqué con el profesor. Las clases, según las asignaturas, nos las daba un profesor o una profesora. Al profesor no le hacía ninguna gracia que jugara al fútbol y que, por lo tanto, dos tardes a la semana faltara a clase. La verdad es que podía compaginarlo. Me daba tiempo a salir de clase e ir al entrenamiento. Pero, entre que choqué con el profesor y que me angustiaba en clase, me servía de excusa el tener que ir a entrenar para no asistir al colegio.

Cuando llegaba la hora del recreo, no jugaba con los demás compañeros, me iba a un rincón solo, apartado de los demás. Sólo, una vez, una niña se me acercó y me preguntó qué me pasaba, que estaba siempre allí y no jugaba con los demás. No recuerdo qué le contesté.

Un día, en un momento en que el profesor salió de clase, hubo varios compañeros que aprovecharon para hacer bolitas de papel y tirárselas los unos a los otros. Cuando el profesor volvió y vio el suelo lleno de las bolitas de papel, se dirigió hacia las mesas donde había más y empezó a coger una mesa tras otra, justo hasta llegar a la mía. Ni mi compañe-

ro ni yo habíamos participado en ello, pero justo cogió hasta donde estaba yo y nos dijo que la hora del recreo nos la pasaríamos en pareja, cada uno con su compañero de pupitre, uno tirando las bolitas de papel por el suelo y el otro recogéndolas y viceversa.

Así lo hicieron, menos yo y, claro, mi compañero —ya que si yo no lo hacía, él no podía hacerlo—. La verdad es que él, casi llorando, me pedía que lo hiciéramos porque, si no, lo iban a castigar por no hacerlo. El profesor había momentos que estaba en el patio, por lo que sabía quién lo hacía y quién no.

Al acabar el recreo y subir a clase, nos llamó a las cuatro parejas que éramos. Preguntó a la primera: «¿Habéis hecho lo que os he ordenado?». Y dijeron que sí. Lo mismo con la segunda.

Después, nos tocó a nosotros y, al preguntarnos, le dije: «Yo no lo he hecho. Cuando yo haga una cosa, cumpliré el castigo. Pero mientras no la haga, no lo haré». En ese momento, no me dijo nada. Preguntó a la siguiente pareja y le confirmaron que lo habían hecho y seguidamente nos dijo: « Todos de rodillas hasta que acabe la clase! »

Cuando acabó la clase, mi compañero me decía que por culpa mía —al no haber tirado y recogido las bolitas de papel en el patio— le habían castigado. A lo cual le respondí: «Los demás lo han hecho y también les ha castigado».

Sinceramente, no lo sé, pero creo que me sentía bien. No por el castigo a los compañeros, sino por lo que le dije al profesor. Tanto era así que, cuando llegué a casa, se lo conté a mi madre, teniendo en cuenta que mi relación con mis padres apenas exis-

tía —no por culpa de ellos, sino porque yo era muy introvertido, muy poco comunicativo—. El hecho de que se lo contara dice lo que sentía en ese momento.

Cuando se lo dije a mi madre, supongo que esperaba que me dijera que muy bien, pero ella me dijo: «Eso no se le dice al maestro». La verdad es que durante un buen rato me quedé hundido. Evidentemente, ella no lo había hecho por eso, pero a mí me afectó en ese momento. Nunca he llegado a decirle lo que sentí en aquel instante, supongo que ella ni se debe de acordar de este hecho.

El curso iba llegando a su final y, con él, llegaban los exámenes. Intenté poner todo de mi parte para conseguirlo, pero me costaba mucho. Aun así luché por ello.

Cuando llegaron los días de los exámenes, el chico que estaba sentado a mi lado me copió todos los exámenes. Pensé: «Cuando los vean, van a decir: “ Vaya, qué casualidad! Estos, que están juntos, han contestado todo igual!”». Al finalizar creía que había aprobado, no con una gran nota ni mucho menos, pero sí que pensaba que había conseguido una nota de bien o de suficiente.

El último día, se celebraba una fiesta de despedida donde se entregaban las notas. No fui, no quería ver al profesor. Reconozco que estaba lleno de rencor, algo que no es bueno, precisamente. El rencor te llena de odio y éste te lleva a la violencia, y todo esto te destruye como ser humano.

Cuando mi hermano llegó de la fiesta, me dijo que el profesor tampoco había ido. Me comunicó

el resultado de los exámenes. La profesora le dijo que por su parte yo había aprobado, pero no por el profesor y éste tenía la última palabra, con lo que me suspendió.

Le pregunté a mi hermano, por curiosidad, quiénes habían aprobado y él me iba diciendo cuáles. Al preguntarle por el chico que se sentaba a mi lado, le dije: «Este no, ¿verdad?». Y él me dijo: «Sí». Me quedé de piedra, no entendía nada. Alguien, que me había copiado todo el examen, había aprobado y yo suspendido. En fin, así es la vida, lo dejaremos estar así.

Tuve que volver a lo que creo que se llamaba recuperación. Fuimos algunos chicos, fueron dos o tres días.

Las clases nos las daba una profesora que tendría veintitantos años. Era una chica que daba clase a los parvulitos en el otro colegio. Cada mañana, cuando nos dirigíamos a la escuela, nos cruzábamos con ella y muchos compañeros decían: « Qué suerte tienen los parvulitos ahora! ». Era muy abierta y te explicaba las cosas.

Un día, vino acompañada de alguien que sería más o menos de su misma edad, no sé si sería un amigo o su novio. Una de las veces que me levanté y fui a preguntarle algo, él se enfadó y, gritando, me dijo: « Vete ya a tu sitio y deja de molestar! ». A lo que ella respondió: « No, déjalo que pregunte lo que quiera! ». Pensé: «Este se ha puesto celoso, ¿pero no ve que soy un niño? ».

Bueno, al final, aprobé con un cinco coma algo, casi un seis. Pero, bueno, lo importante es que lo había conseguido.

Fue la directora quien nos entregó las notas en su despacho y nos deseó a todos que tuviéramos mucha suerte en la vida. Al decirnos eso, a mí se me pasó algo por la cabeza que quise decirle, pero que finalmente no lo hice y era: «No lo sé, pero creo que yo no voy a hacer nada de bueno en esta vida».

Volviendo a cuando entré en el centro de día. Al principio, cuando empezaba a relacionarme con los compañeros, al intentar hablar, la garganta se me irritaba y me dolía mucho. Enseguida, comprendí que era la falta de costumbre, tanto tiempo sin hablar prácticamente con nadie. Evidentemente, poco a poco, la garganta se volvió a habituar.

Otra de las cosas es que teníamos la actividad de deporte. Al empezar a practicarlo, cuando jugábamos al fútbol, no hacía más que caerme por el suelo, las piernas no me aguantaban. Pasé tanto tiempo encerrado, casi sin moverlas, que se habían deteriorado, pero pensaba que con el tiempo me iría recuperando.

Sin embargo, cuando jugábamos al baloncesto fue cuando tomé conciencia de que allí pasaba algo más. Desde cierta distancia no llegaba a la canasta, no era cuestión de tener más o menos habilidad para encestar. La cuestión era que compañeros que, en principio, debían de tener menos fuerza que yo sí llegaban. Pensé que estaba perdiendo fuerza y eso me hizo decidir ir al médico.

Se lo conté, me hicieron unas pruebas y resulta que tenía una enfermedad en la médula llamada siringomielia, que me hacía perder fuerza, estabili-

dad, movilidad, entre otras cosas. Pero, bueno, esta es otra historia.

Del tiempo que pasé encerrado en casa hubo dos cosas, una en 1984. El día de la boda de mi hermano, cuando estábamos en la puerta de la iglesia —él todavía no había entrado y, por supuesto, la novia aún no había llegado—, me cogió un gran mareo. La gente me decía: « Te pasa porque como no sales de casa, el cuerpo no está acostumbrado!». Supongo que tenían razón.

La otra en 1990, unos días antes de la boda de mi hermana. Mi padre ya había muerto y yo era el hermano mayor, con lo cual, debía llevarla al altar. No tenía ningún traje y mi madre y hermano me llevaron a una tienda a comprar uno.

Allí, ellos empezaron a elegir, «este traje, esta camisa, esta corbata», sin preguntarme a mí nada. Yo, por dentro, decía: «por favor, dejadme elegir a mí! Soy yo quien se lo tiene que poner». Me sentía un ser tan inútil e incapacitado... Ellos no se daban cuenta, porque lo que querían era ayudarme.

Pero he aquí, cuando se habla del tema de la sobrepotección de la familia, ellos lo hacen con todo el amor del mundo. Pero, muchas veces, lo que pasa es que te hacen más daño. Ya sé que no es culpa de ellos. Nadie les enseña ni les informa apenas de cómo deben actuar en cada momento, lo importante que es que haya a veces reuniones donde estén presentes profesionales, familiares, usuarios y, por qué no decirlo, todos los que de alguna manera u otra están en el entorno de la salud mental, para poder

hablar sobre todos estos temas, que nos inquietan y nos preocupan a todos.

En el año 2000, cansado de la imagen que se daba de las personas con problemática mental, escribí una carta a un periódico por si les interesaba. Al poco tiempo, me llamaron por teléfono. Yo no estaba en casa, se encontraban mi madre y mi hermana, que había ido a visitarla. Cuando llegué, me dijeron que habían llamado del periódico, diciendo que iban a publicar mi carta.

A los dos días, cuando llegué al centro a media mañana —antes, a primera hora, era la actividad de lectura de prensa—, resulta que habían visto en el periódico la carta publicada. Compañeros y profesionales empezaron a felicitarme. Entonces, supe que había sido publicada, ya que no sabía el día en que iba a salir.

La verdad es que cuando la escribí no pensé en ello, pero resulta que para mis compañeros fue algo muy importante. Recuerdo que el psicólogo me comentó: «He visto la noticia, enhorabuena! Sobre todo por haberlo hecho, por haberte atrevido».

Poco después, durante ese mismo año, me llamó a su despacho y me dijo si sabía que ese año en TV3, la *marató* la iban a dedicar a las enfermedades mentales. Le dije que sabía que TV3 dedicaba cada año la *marató* a diferentes problemáticas, pero no sabía la de ese año. Entonces, me dijo que habían leído mi carta y que querían —si yo estaba de acuerdo— que participara en la *marató* y dije que sí.

Un día, vino al centro la persona responsable del programa y tuvimos una entrevista. El día de la *marató*

estuvo conmigo el psicólogo del centro en el plató. Nos hicieron tres o cuatro preguntas.

Cuando nos retiramos, una chica salió del público y se dirigió a mí, me dio las gracias por haber dado la cara, ya que ella tenía un hermano con el mismo problema. Tengo que dar las gracias a las personas responsables del programa por el trato que tuvieron conmigo, muy humano.

Cada año se celebra el Día mundial de la salud mental y, en una ocasión, recuerdo que, durante los distintos actos que se realizaban, aproveché un momento para salir del recinto para comer el bocadillo que llevaba. En la entrada al recinto habían puesto una gran alfombra roja y a cada lado grandes macetas de flores. Comenté: «Cómo se nota que ha de venir una autoridad muy importante», ya que estaba invitado para hacer la clausura de los actos.

Finalmente, no vino. Sé que son personas muy ocupadas, que tienen mucha responsabilidad, que tienen muy poco tiempo disponible y no pueden estar en todos los sitios, o al menos eso es lo que quiero creer yo. Además, tienen todo el derecho del mundo a disfrutar de un tiempo de descanso.

En otra ocasión, con motivo de la misma fecha señalada, tenía que venir a hablar, a participar y a estar con nosotros, quien en esos momentos ocupaba ese cargo importante. Vino, participó en la mesa, estuvo con nosotros, pero no sólo él, también estuvieron presentes presidentes de otros partidos políticos. Esta vez sí estuvieron allí, apoyándonos a nuestro lado. Faltaba poco tiempo para unas elecciones.

Lo siento, que me perdonen, pero qué desilusión, eso duele, duele mucho. Sé que, a todo este tipo de actos que se han ido realizando entorno a la salud mental, han venido otros cargos en sus lugares, excusándoles porque no podían venir. No quiero minusvalorar a estas personas, todo lo contrario, para mí son tan importantes como esas otras y ha sido todo un honor su presencia, pero eran otras las que debían haber estado también junto a ellas.

Durante el tiempo en el centro de día, creamos un grupo de teatro de títeres llamado IMAGINA, pero contando con el apoyo y la inestimable ayuda de los profesionales y monitores del centro. Lo creamos todo, títeres, decorados, guión y diálogos del cuento. Este primero con el título de *Los niños traviesos*. La primera vez, lo representamos en el año 2000 para los compañeros.

Ese mismo año, hubo otra representación, esta vez para los familiares. En enero de 2001 fue la primera vez que lo hicimos para un colegio.

Nuestro ámbito de representaciones han sido básicamente los colegios, pero también hospitales y fiestas populares; éstas fueron las tres representaciones de este cuento, ya que, debido al volumen del material que teníamos que transportar, nos era imposible.

Luego, creamos el segundo, titulado *El gallo dormilón*, mucho más fácil de transportar. De él hemos hecho tantas representaciones que no recuerdo ahora el número de ellas.

Después, vino *Las zapatillas amarillas*. En este caso, lo que hicimos fue adaptar el cuento que había

escrito una señora y que había presentado a los premios Benito Menni, en el apartado de cuentos sobre la salud mental. Aunque, ella no es una persona que tenga la problemática, pero el hecho es que el concurso era abierto.

En el grupo, desde que empezó, han ido cambiando algunas personas, ya que con el tiempo se iban incorporando nuevos compañeros. Mi última participación con el grupo fue en el 2006.

Como ya os he contado antes, tengo otra enfermedad que me dificulta hacer ciertas cosas y llegó un momento, entre otras, que ya no podía manejar el títere. En esta última representación en la que participé, un compañero manejaba el títere, mientras yo ponía la voz.

IMAGINA, a lo largo de este tiempo, ha recibido diferentes premios por su trabajo y labor social.

Yo llevaba un tiempo queriendo crear una asociación de usuarios. Me parecía muy bien que la hubiera, tanto de profesionales como de familiares. Pensaba que los usuarios tenían derecho a expresar en primera persona su opinión, a decir « Eh! Aquí estamos nosotros, escuchadnos por favor! ».

En 2002, vino al centro una asociación de usuarios llamada ADEMM (Asociación de usuarios de salud mental de Catalunya). Yo no estuve ese día. Al llegar la monitora —los monitores y los profesionales sabían que me interesaba este tema—, me comentó que habían venido unos chicos de una asociación de usuarios y que volverían un poco más adelante.

Pero el tiempo iba pasando y no venían. Le comenté el hecho a la monitora y ella me entregó un tríptico que habían dejado y por él me puse en contacto con ellos. Tuve algunos contactos con ellos y, en abril o mayo del siguiente año, me hice socio de ADEMM.

Precisamente, ese mismo año se iba a realizar un video, por parte del distrito de Horta-Guinardó, sobre las distintas discapacidades, para luego pasarlo por los diferentes institutos —sobre todo de esa zona— y, así, divulgar y dar a conocer lo que eran nuestros respectivos colectivos.

Se trataba de concienciar, sobre todo a los escolares —chicos y chicas de entre doce y dieciséis años, más o menos—, acerca de nuestra realidad.

Cuando nos tocó a nosotros, fuimos a la televisión de la zona donde se iba a grabar dicho video para tener un primer contacto de lo que se podía hacer, hablando de diferentes temas. Salió el hecho de que yo estaba en un centro de día y que teníamos un grupo de teatro de títeres, que íbamos por las escuelas representando. Aquello les pareció maravilloso y dijeron: « Esto tiene que salir! ». Les dije: « Sí!, pero aunque nosotros lo llevamos, lo preparamos y lo organizamos prácticamente todo, hay unos responsables. Yo lo que puedo hacer es comentárselo ».

Se comentó la idea al resto de compañeros, porque, claro, tenían que dar su aprobación. Eso de salir en un video, pues, a muchos no les gusta.

El hecho de que ayudara hizo que todos dijeran que sí. Aparte de la labor social que se perseguía,

era que, al ser *El gallo dormilón* —la obra que en esos momentos estábamos representando—, prácticamente a nosotros no se nos veía.

Había otro problema. Ellos querían grabar la actuación en directo, en una representación en un colegio con los niños presentes y, claro, había que hacer una petición de conformidad. Tenían que salir unas pequeñas escenas de la obra junto con el mensaje de ADEMM.

Al ver las imágenes, los responsables de dicho video comentaron que el reportaje de IMAGINA merecía tener un apartado propio.

Este video, como ya he dicho, se ha ido difundiendo por diferentes institutos, —al menos, entre los años 2003 y 2007.

En el apartado de la salud mental, he sido la persona que ha estado presente, en alguna ocasión con algún otro compañero o compañera. Evidentemente, habrá habido un montón de anécdotas, pero comentaré una cosa en particular.

En una de esas ocasiones, cuando estaba comentando la imagen que se daba y que se tenía sobre una persona con un problema de salud mental, en cuanto a que éramos violentos, agresivos, entre otras cosas, un chico de unos quince años me dijo: «Pues tú a mí no me das miedo». Le dije: «Gracias, de eso se trata».

En ADEMM he realizado diferentes tareas e, incluso, he estado trabajando con contrato para JOIA, una entidad con muchos y diferentes servicios, dedicada a la ayuda de las personas con dicha problemática. Dos entidades unidas, entre otras cosas

por un convenio de colaboración por el que ADEMM puede utilizar uno de sus locales para tener nuestro propio club social.

En ADEMM hemos participado en congresos, jornadas, conferencias, no sólo haciendo acto de presencia entre el público, sino también como ponentes en las diferentes mesas e, incluso, colaborando en la organización de algunos de ellos. Hemos llegado a organizar y preparar nuestra propia jornada con el tema «La relación entre los profesionales y los usuarios», basada en un documento que sacamos para dar a conocer la opinión sobre dicho tema.

Evidentemente la jornada no era sólo para los usuarios, sino también para profesionales, familiares, donde también estuvieron presentes diferentes cargos de la administración, en fin, todos aquellos colectivos cercanos a la salud mental.

Una vez, en una de esas conferencias y jornadas, salió el tema de lo difícil que era para los profesionales tener que tomar decisiones, que a veces no eran del agrado del usuario y de los familiares, pero que tenían que tomarlas.

Sí, es cierto que no es un papel fácil para ellos, por eso lo importante de consensuar, dialogar y llegar a acuerdos entre profesionales y usuarios. Aunque algunos profesionales no estén de acuerdo en ello, todos tenemos derecho a expresar nuestra opinión, por muy diferente que ésta sea y poner los temas sobre la mesa, dialogar y escuchar. Escuchar mucho, para llegar a acuerdos que lleven no a que todo se quede en papel mojado, sino a actuar y a ponerse en práctica.

Estoy totalmente de acuerdo con la opinión del doctor Moisés Broggi —por cierto, cuando estoy escribiendo esto acaba de cumplir cien años. Felicidades señor!—, cuando afirma que a veces es más importante una palabra amable que una medicina. Es un honor para mí compartir esa opinión con usted.

Quisiera, desde aquí, mencionar lo importante que es que los usuarios tomemos conciencia de que debemos actuar. Participar, tanto en nuestro tratamiento terapéutico como en muchas otras cosas, si queremos que nos tengan en cuenta.

Sé que para muchos es difícil, pero tenemos que dar la cara, no escondernos, no avergonzarnos, no hay motivo para ello. Tener un problema de salud mental no es ninguna vergüenza.

Mirad, un día, cuando tenía entre seis y ocho años, no recuerdo exactamente la fecha, era una tarde y estaba en casa. Me sentía muy triste, decaído, solo, sin ilusión por nada, cuando, escuchando la radio, oí cantar a alguien. Cuando lo recuerdo, es como si no hubiera pasado ni un segundo y ya han pasado más de cuarenta años y, sin embargo, al recordar lo que dije es como si estuviera pasando ahora mismo. A veces, dudo de la canción, creo que era *In the Ghetto*.

Acababa de escuchar a Elvis Presley, me dije: « Ha valido la pena venir al mundo! ». Con esto, lo que quiero deciros es que siempre hay algo que te puede llenar de ilusión. Tener ilusión por algo es muy importante para las personas, te ayuda a tirar hacia delante en los momentos difíciles. Sé que, a veces, cuesta encontrarlo por uno mismo, pero para

eso estamos todos, para ayudar a quien no puede encontrarlo.

Se trata de dar medios, de proporcionarlos para que esta persona los pueda utilizar. Y dar medios y proporcionarlos no significa utilizar ni manipular a las personas, sino todo lo contrario, hacerlas más libres.

En el año 2005 conocí a mi pareja, ella también tiene un problema de salud mental. Ese mismo año nos fuimos a vivir juntos a un piso de alquiler. Sé que hay personas a las que les preocupa mucho este tema de la pareja, sólo decirles que no se obsesionen con él. Si tiene que llegar, ya llegará.

Sé que hay parejas que quieren irse a vivir juntos y que no pueden por falta de medios. La verdad es que nosotros tampoco es que tuviéramos muchos medios, pero nos embarcamos en la aventura. De todas formas, sé que para muchas otras es prácticamente imposible por diferentes motivos.

Mientras los que tienen que tomar cartas en el asunto no se conciencien que las personas que padecen la enfermedad son seres humanos, con todo el derecho de amar y ser amados, va a ser muy difícil cambiarlo, pero hay que luchar por intentarlo.

Un día, la monitora del Centro de Día de Santa Eulalia tuvo que hacer una ponencia y, aunque a la persona la llama x, habla de mí. La ponencia que quiero que salga aquí reflejada es la siguiente:

Empezó en la escuela pública a los siete años por iniciativa de una vecina que lo inscribió. Llegó a conseguir el

Certificado de Estudios Primarios. La relación con los compañeros era escasa, le costaba el contacto físico con los demás y solía quedarse en su habitación ante las visitas.

Entre los catorce y dieciséis años llegó a jugar como portero de fútbol de un equipo juvenil de un club importante, actividad que realizaba satisfactoriamente, aunque él quería jugar de delantero. Al sufrir tanta presión de su entorno y no poder exteriorizarlo, no es capaz de afrontarlo y lo deja, continuando con su introversión habitual.

En su actividad laboral, realiza trabajos como mozo de almacén de la Pepsi-Cola con contrato, camarero durante un tiempo dejándolo, viéndose incapaz de efectuarlo. Realizó el servicio militar sin dificultad, aunque no lo vivió como una experiencia positiva.

Ante esto y la inmediata muerte de su padre, sufre una crisis que lo lleva a recluirse en casa durante dos años. Por mediación de un vecino, trabaja tres meses de basurero como suplente, trabajo que realiza con gran responsabilidad por su parte, dejándolo al finalizar el contrato, volviendo a recluirse nuevamente.

Pasado un tiempo, ante una dermatitis, acude al médico de cabecera, siendo derivado por éste al CSM. Se deriva al centro de día con la finalidad de mejorar sus relaciones personales y familiares.

Se realizan las siguientes observaciones en la entrevista del centro de día: Paciente que acude sólo a la entrevista, su aspecto es algo dejado, con importante nivel de ansiedad (sudoración, sequedad de boca), ideas obsesivas, apatía, embotamiento afectivo...

Compartida la información con el equipo terapéutico, se realiza el diseño del PIRR, incorporándolo a las actividades generales de carácter relacional.

Al finalizar este primer PIRR, nos planteamos nuevamente otros objetivos a trabajar con x. En esta ocasión, la línea de actuación va dirigida a actividades de socialización, ocio y tiempo libre, talleres creativos y autonomía. Si en las actividades de socialización observamos poca interacción con los compañeros (se muestra reacio a las salidas a la comunidad, y no participaba en juegos a no ser con apoyo y motivación de los demás), en taller se observa unas dificultades de destreza manual y poca creatividad. En autonomía se aprecia un aspecto físico y personal muy descuidado.

Dadas las características de x, el equipo decide actuar de forma directiva. Es en este momento cuando x comienza a valorar sus propias necesidades, cuando se nos presenta no sólo como un sujeto pasivo, sino como una persona que pide ayuda por primera vez, porque quiere cambiar su condición. Es también en este momento en el que x es más consciente de sus dificultades, consiguiéndose que vaya a su terapeuta y tome posteriormente la medicación prescrita, siendo reforzado y contando con el apoyo de los demás usuarios.

Pasado un tiempo, se observa una mejora sustancial en la que x toma consciencia de su situación, colaborando más con los profesionales y la participación activa en su PIRR. Poco a poco, se observa cómo se relaciona con el grupo, más comunicativo, menos inhibido, propone iniciativas, empieza a ir a las salidas a la comunidad.

Posteriormente, en una salida a la piscina de verano, él mismo y, ante la situación de grupo, se da cuenta de que a pesar de haber mejorado algunos hábitos, todavía siguen carentes el cuidado de pies y manos. En este momento, x pide, por propia iniciativa, la ducha tres veces por semana, incorporando también un cambio de vestuario.

Su evolución es tan positiva, que en el aspecto relacional se observa que el paciente se convierte, poco a poco, en un buen apoyo y ayuda para la incorporación de nuevos compañeros al centro de día. Ha encontrado su rol, su motivo de ser entre los compañeros.

A nivel familiar, acepta la participación de su madre y su hermana en entrevistas y tertulias de grupo, valorando ambas la evolución de su familiar.

El incremento de la actividad social en la comunidad le crea exigencias para poder manejarse en su entorno (tramitación del DNI después de más de quince años sin renovar, porque, según X, hasta ahora «no tenía motivos en mi vida para hacerlo»). Dadas sus dificultades económicas, decide solicitar la tarjeta rosa.

En la actualidad, ha sido capaz de presentar un par de relatos a un concurso público. No obstante, durante el desarrollo de este último PIRR, nos estamos encontrando con períodos de crisis que dificultan la reconstrucción de un nuevo proyecto de vida, que nos lo ha descubierto como el suyo particular.

Bien, esta es la ponencia que la monitora hizo, con lo que los profesionales y monitores conocían de mí. Evidentemente, había cosas que ellos no sabían, porque, como ya he dicho antes, me cuesta mucho contar mis cosas. Si ellos leen esta autobiografía, descubrirán cosas desconocidas para ellos o, quizás, no tanto porque puede que se las imaginaran. Desde aquí, les pido perdón por no haber sido más abierto con ellos, no era culpa suya, sino de mi forma de ser.

He escrito esto porque, hace ya años, mi enfermera de entonces me dijo que tenía que escribir un libro basado en mi experiencia, porque podía ayudar a otras personas que tenían esta problemática.

Nunca lo empecé entonces, porque no estaba seguro que pudiera ayudar a nadie. Además, si nadie lo iba a leer, ¿cómo iba a ayudar a alguien?

Al final, después de tanto tiempo, me he decidido. No sé si puede ayudar a alguien, ni siquiera sé si alguien lo leerá. Pero, por si acaso, lo he hecho.

Además a alguien sí ha ayudado, a mí mismo. El ir recordando todo esto me ha hecho pensar y reflexionar sobre muchas cosas.

Lo voy a guardar en un CD, junto con varios cuentos e historias que he ido escribiendo a lo largo del tiempo.

Como he dicho antes, no sé si alguien lo leerá alguna vez. Pero, si es así, espero que sea después de mi muerte, porque no vaya a ser que lo lean muchas personas, me conviertan entonces en famoso y... la que se me vendría encima!

Además, soy pobre y, si nada cambia, lo seguiré siendo, de lo cual me alegro, porque así estoy fuera del peligro de algunas lagartonas. No quiero ofender a las mujeres. Desde aquí, mi mayor homenaje, respeto y admiración a la mujer, por todo lo que han tenido que soportar y siguen soportando. Pero es que hay alguna que otra, igual que en los hombres, tenemos cada uno, que entiendo que el mundo vaya como va.

No he querido entrar en opiniones personales tipo político, religioso, entre otros, porque no servirían para ayudar a nadie.

He intentado hacerlo lo mas breve posible, intentando aportar aquello que, quizás, sí pueda ser de ayuda a otras personas. De todas formas, lo que os quiero decir es que si yo he conseguido salir adelante, vosotros también podéis lograrlo. «No importa las veces que te caigas, sino cuántas te levantes.»

Desde aquí, quiero dar las gracias a todos los profesionales, enfermeras, monitores, compañeros y amigos; desde el Cap, el centro de día, ADEMM, JOIA y hasta otros tantos, por el apoyo que me han dado en todo momento. Sin su ayuda no hubiera podido conseguirlo.

Muchas de las causas de los problemas de salud mental obedecen al plano afectivo. En una sociedad creada para la competitividad, para ser el mejor, cuanto más tienes más vales. Todo vale con tal de conseguir el objetivo perseguido, donde expresar los sentimientos es un signo de debilidad, donde la imagen física se impone a las cualidades humanas, donde el aislamiento social cada vez es mayor. No es de extrañar, pues, el vacío y la falta de afecto de muchas personas. Precisamente el afecto, el tratarte como persona, es la mejor medicación que podemos dar y recibir.

Sé que muchas personas que me conocen tienen un alto concepto de mí. Siento decepcionarles, pero no estoy más que hecho de defectos; de diez, nueve son defectos y dejo uno, porque supongo que alguna virtud tendré, no se cuál, pero alguna tendré o al menos eso quiero creer yo.

Para despedirme de todos vosotros, sólo deciros que disfrutéis mucho de la vida, que no os amarguéis por el lado agrio de ésta y aprovechéis al máximo lo dulce y positivo que nos puede ofrecer. Espero ser vuestro amigo para siempre, hasta pronto.

Juan Massip Quintana