Durante un cambio de medicación psiquiátrica sufrí una descompensación emocional severa tras un maravilloso viaje de senderismo a Burgos. La combinación de los dos medicamentos psiquiátricos que estaba tomando no eran capaces de garantizar mi estabilidad. La única razón por la cual evité un ingreso fue que estaba viendo a una psicóloga para mejorar mis habilidades sociales. Ella detectó en las fases iniciales que yo estaba descompensado y se puso inmediatamente en contacto con mi psiquiatra. Entre los dos fueron capaces de controlar mi descompensación. De no haber recibido ayuda en estas fases iniciales habría sufrido un ingreso poco después del inicio.

Aquí reproduzco integramente una carta que escribí a mi psicóloga el primer día de baja. Tenía que sacar lo que sentía fuera. Esta carta, según me han contado, tiene elementos sin sentido y elementos muy hermosas. La reproduzco ya que es muy buen reflejo del estado de mente que sufrí en una fase hipomaniaca. Las características de estas fases son que siento dolor emocional. El corazón del corazón situado debajo de mi pecho estaba cantando a todo volumen por lo que mi estabilidad estaba escorada. Sin mi psicóloga las cosas me habrían ido mal.

Arantxa, Aquí comunicándome contigo por escrito a ver si organizo mis ideas. Ya está la mitad de lo importante superado. Ya me dan mucho menos miedo las personas. Todavía hay cosas que trabajar en las habilidades sociales pero ya veo que está cerca el final. Ahora queda ser capaz de defenderme del prójimo sin endurecer ni la cara ni la voz. Queda aprender todo lo que te resulta cómodo contar de eso que considero un misterio insondable, las mujeres. Lo que más me interesa es averiguar las señales de que a) me he pasado un poquito, y b) que me he pasado demasiado. Me interesa saber como reaccionar ante ambos casos. En otras palabras quiero aprender a ligar, y que se me dé bien. Un problema muy gordo a la hora de poder alguna vez amar a una mujer es que una vez veo que hay afecto mutuo entre yo y la mujer, esto me llena tanto que no veo necesidad de ir más allá. He descubierto que hay mujeres que consideran confortable cosas que jamás se me habría ocurrido hacer hace poco por miedo a incordiar. Muy sorprendente. No estoy todavía seguro que hacer con esa información.

Otra cosa que quiero tratar contigo es eso de que tengo derecho de ser el primero. Las partes de mi que me odian con toda su fuerza no me permiten ver como eso es posible. Por eso no fui capaz de aceptar tu oferta de verme sin cobrarme. Por eso vi necesario gastarme 5000 pesetas en fotocopiar un libro que me habías regalado. Por eso creo que me cueste tanto recibir.

El otro tema importante. Gestión de tiempo que lo tengo muy abandonado. Esto tiene una variante: Conseguir que los pequeños problemas no me descarrilen. Me fue fabuloso lo que me enseñaste de gestión del tiempo durante unos diez días. Al décimo día me descarrile. No sonó el despertador, no pude hacer lo que tenía planeado para ese día. No volví a intentar gestionarme el tiempo. Quiero ser capaz de hacer lo que tengo que hacer.

Hay otro tema que considero que tengo que tratar, pero por desgracia has mostrado demasiada empatía para mí en ese aspecto. No tienes suficiente distancia para ayudarme en ese aspecto. Creo que tu vida te permite sentir lo que te digo. Si quieres hablar de ello hablamos en la vida real, fuera de despachos. Creo que si no me equivoco te puedo ayudar a comprender el camino.

Otra cosa es que le he cogido afición a hacerle gasto a la seguridad social. Quiero que el estado español me ayude a reparar mi alma. Este tema lo considero necesario.

Creo haber observado demasiada tendencia a atribuir mi dolor a mi enfermedad mental para que considere cómodo tratar lo necesario contigo. Creo haber visto a veces que te ha preocupado tratar con alguien que tenga enfermedad mental. Osease en otras palabras, en un aspecto que veo necesario tratar te veo con demasiada empatía.

Quiero dos cosas.

A) Una recomendación para baja médica para entregar a mi doctor de cabecera a ver si cuela.
Creo que es fundada. Laura me ha dicho que puede ser bien fundada. Claro que es posible que únicamente me lo haya dicho para consolarme, pero de verdad Arantxa, creo que tengo motivos bien fundados. La cosa es que desde agosto estoy en un círculo vicioso que me impide concentrarme en mi vida profesional, en mi trabajo. Ese círculo vicioso es simplemente que mi vida social ha pasado a ser lo prioritario en mi vida. Una prueba que me llegó por correo dijo que la canción que define como veo mi vida es Sargeant Pepper's lonely heart club de los Beatles. Es verdad. La absoluta prioridad que tiene mi vida social habrá que cambiarlo.

En la excursión a Burgos me lo pasé tan bien que al llegar a casa el lunes creo que se me produjo un sentimiento de pérdida que me ha metido en otro círculo vicioso. También es verdad que descubrí que el medicamento que me recetó el psiquiatra no me estabilizaba lo suficiente. Menos mal que sí me estabilizaba lo suficiente para volver a la normalidad el día siguiente.

Si hace dos semanas lo tenía difícil para concentrarme, ahora lo tengo imposible. Temo que va para largo. Recordé que ahora estoy cotizando a la seguridad social. Recordé que ahora

tengo derecho a baja. Recordé que ahora es mi obligación mantenerme y ahora no tengo capacidad para mantenerme. Quiero una recomendación de baja.

B) Quiero me derives a un psicólogo de la seguridad social que tenga experiencia en asuntos de trauma emocional. Aunque de verdad te considere una profesional excelente no te veo con suficiente distancia en esto para que lo quiera tratar contigo. No necesito mucho del psicólogo de la seguridad social. Lo necesario es aprender a darme un empujoncito cuando esté enfrascado en mi dolor, como veo que me pasará ocasionalmente durante muchos años. Quiero aprender a dedicarme a mi dolor únicamente cuando no tengo nada mejor que hacer. Quiero aprender a desconectar de mi dolor a voluntad. Necesito un empujoncito para volver a mi vida y necesito aprender a darme un empujoncito cuando yo lo considere oportuno para salir de los círculos viciosos como el que estoy metido en desde agosto. Quiero recuperar la habilidad de concentrarme.

Una cosa que he visto que no comprendes es que disfruto inmensamente de mis círculos viciosos. Inmensamente. Pasa con ellos como con la masturbación. Demasiada dedicación a la masturbación quita tiempo de otras cosas que a veces son bastante más importantes.

Habiendo probado cuatro variantes de medicación en estos meses además del período de transición entre un medicamento y otro considero mucha casualidad que mi continua falta de concentración sea debida a otra causa que los círculos viciosos en que me he metido. Tener ansia de vida social, y ahora que sea la absoluta prioridad de mi vida, por encima de todas las cosas (menos quizás mi vida social), enfocarme en mi mismo, en mi vida.

Disco rallado. Quiero que el estado español me ayude a reparar mi alma. Esto lleva directamente a otra cuestión. ¿Hasta que punto es conveniente acudir a dos profesionales para tratar simultáneamente dos cuestiones distintas?

Ahora voy a intentar explicar lo que significa para mí el trauma emocional y el trastorno de estrés postraumático. Creo que es una cosa interesante que puede aumentar la empatía lo que no le viene mal a nadie. Esto está escrito para otra audiencia que tú.

Esta definición me la ayudó a formar un amigo el miércoles y está todavía muy verde. Cuando esté un poco más depurada la pienso publicar en Internet. Por supuesto esta

definición puede ser completamente irreal aunque según tus palabras puede ser acertada.

Pues mi amigo me dio el símil de considerar la resistencia de cada individuo a los avatares de la vida como el amortiguador de un coche. Los baches del camino son los eventos que surgen en la vida. La carrocería del coche es, por llamarlo de alguna forma, el alma de cada individuo. El amortiguador protege a la carrocería de los baches en el camino. La resistencia de cada individuo ante los avatares de la vida protege el alma de de sufrir daños causados por las experiencias que ha vivido. El trauma emocional para mí es simplemente que en el camino ha aparecido un bache tan grande que el amortiguador se ha roto y se han producido daños extensos en la carrocería del coche.

Una experiencia ha hasta tal punto desbordado la capacidad de afrontar la vida que el alma se ha roto. Afortunadamente en las personas, aunque se les haya roto, con el tiempo se va reparando por si sola el alma. El proceso de reparar un alma rota lo llamo trastorno de estrés postraumático. Es una termino en mi opinión biensonante que solo sirve para describir una cosa. Dolor, tanto dolor que no se sabe que hacer con el. Dolor, tanto dolor que provoca cambios en el comportamiento. Dolor, tanto dolor que puede provocar cambios en el cerebro y en el cuerpo permanentes. Ejemplos de cambios en el cerebro que creo que se pueden producir son esquizofrenia, depresión y trastornos bipolares. Eso se puede decir del proceso de reparar una carrocería destrozada por un bache demasiado grande. Eso se puede decir del proceso de reparar una alma rota. Duele hasta tal punto que cambia el comportamiento.

La cosa es más complicada que eso. Todos los amortiguadores son distintos. Algunos más fuertes que otros. Algunos hechos de cristal. Otros que aguantan casi cualquier bache sin demasiadas dificultades. Baches que en un momento son insignificantes para una persona en otra parte del camino pueden ser traumáticos. Baches que para un amortiguador son insignificantes pueden destrozar otro amortiguador y baches que el otro amortiguador encuentra insignificantes pueden destrozar al primero.

Con cada bache el amortiguador se debilita. Si pasa tiempo entre bache y bache el amortiguador se hace más fuerte. Si los baches son demasiados seguidos el amortiguador se acabará rompiendo y se pueden producir extensos daños en el alma. Ejemplos clásicos de una serie de vejaciones que pueden llegar a destrozar un alma son abuso sexual, maltrato prolongado, acoso laboral y sexual. Eso no es lo que me ha pasado. Ejemplos de baches que por si solos son suficientes para romper el alma son violaciones, atracos, atentados terroristas, accidentes de tráfico, la perdida de un ser querido, hasta que se te rompa una relación a la que tengas mucho afecto. Resumiendo, si tu amortiguador se encuentra suficientemente debilitado, cualquier cosa te puede causar trauma emocional.

Otro símil es considerar la capacidad de asumir dolor de un individuo como un cubo. Cada persona tenemos un cubo diferente. El sufrimiento considerémoslo agua. Cosas que te provocan dolor van llenando el cubo. El tiempo lo va vaciando por evaporación. Cuanto mas lleno esté el cubo, más te dolerá. El que se rebose tu cubo no tiene mayor importancia. Se puede evaporar el dolor sin causar daños duraderos. El que sientas mas dolor que lo que sepas hacer con el no tiene importancia. Para mí el trauma emocional se produce cuando tu cubo se ha rebosado hasta tal punto que se producen goteras en el piso de abajo y tus vecinos te obliguen a pintarles el piso. Eso me ha pasado.

Lo que me ha pasado son eventos puntuales que han desbordado totalmente mi capacidad de afrontar el dolor. No es el hecho de que mis vivencias hayan dolido mucho que haya sido el problema. El problema es que han dolido mucho más de lo que yo fui sido capaz de soportar en ese momento. El trauma emocional, para mí, es simplemente que el cubo, que es mi capacidad para asumir dolor, se ha desbordado hasta tal punto que los vecinos del piso de abajo me obligaron a pintarles el piso. Acercarse al límite de resistencia del amortiguador duele. Superar ligeramente la resistencia del amortiguador provoca leves daños en la carrocería lo que se repara por si solo en poco tiempo El problema radica en superar brutalmente la capacidad del amortiguador.

¿Y que se puede decir del trastorno de estrés postraumático? Simplemente una cosa, que el dolor de reparar un alma rota es tan grande que hay gran probabilidad que se produzcan alteraciones en el comportamiento, y hasta alteraciones en el cerebro y el cuerpo. Alteraciones que yo he notado es sentir que no era capaz de sentir nada. En otras palabras creer que se me había muerto el alma. Períodos de mucha agresividad. Periodos de ser completamente capaz de comprender el sufrimiento de otro individuo. Periodos de sentir tanto dolor que no me podía enfocar en lo que considero importante en la vida. Periodos de sentir que nunca tendría suficientes amigos.

Toda mi vida que nunca tendría ocasión de amar. He tenido momentos que palabras me han recordado a mi trauma y han ocasionado mucho dolor. Acto seguido me he dicho ¿Cómo te atreves? Me ha hecho este proceso muy agresivo. Y lo más gracioso, un día se me ocurrió la gracia de plantearme “No sería maravilloso acabar de una vez con el dolor”. Eso ha sido la única vez que yo solito, sin eventos exteriores, me haya sido capaz de provocar trauma emocional. Osease resumiendo, veo que mi estrés postraumático me ha metido en muchos círculos viciosos. En muchos discos rayados. Desde 1988 a 1995 nunca te pondrás bien… Nunca te pondrás bien… Nunca te pondrás bien… Nunca te pondrás bien… De 1995 a 1997: Tienes que morir… Tienes que morir… Tienes que morir… Lo que más me ayudó en esta fase

es leer: “Estás vivo esta mañana. Eso significa que ayer tomaste una decisión. Ayer decidiste no suicidarte. Ayer decidiste vivir. Toda mi vida: Nunca amarás… Nunca amarás… Nunca amarás… En lo que me queda de vida me esperan aún más discos rayados.

Sin ser ni mucho menos un profesional, creo que el estar expuesto a demasiado dolor, como cuando se intenta reparar un alma rota, puede explicar muchas cosas. Veo que si a uno nunca le llega a ser cómodo enfrentarse a su dolor se esconda en las drogas o en el alcohol. Veo que si a uno nunca le llega a ser cómodo enfrentarse a su dolor se quite la vida. Veo que si a uno nunca le llega a ser cómodo enfrentarse a su dolor no sea capaz de respetar al prójimo. Veo que si uno nunca le llega ser cómodo enfrentarse a su dolor pueda provocar esquizofrenia, depresión y psicosis. Estoy casi seguro que soy capaz de afrontar mi dolor. Estoy casi seguro que disfruto enfrentándome a mi dolor. El que disfrute con mi dolor en ningún caso quiere decir que deje de afectarme mi dolor.

He leído que aproximadamente un 8 % de la población padecen trastorno de estrés postraumático. Si esto es verdad, si te paras en la calle, una de cada doce personas que vieras tiene estrés postraumático. No sé si esto incluiría los muchos drogadictos y la gran población con estos síntomas que estoy seguro se encuentran en las cárceles. Lo dicho, tanto dolor provoca cambios en el comportamiento. Esa estadística me hace pensar en mi estadística favorita. El 83% de las estadísticas son inventadas. Cada vez que utilizo esta estadística utilizo una cifra distinta.

Pensando, pensando, he llegado a una posible explicación del progreso de mi enfermedad mental. El primer ataque sicótico que tuve me dolió tanto que se me destrozó el alma. Lentamente se me fue reparando el alma y un día se me había reparado lo suficiente para que sintiese dolor. El dolor que sentía me provocaba estrés. Los medicamentos que tomé no me protegían del estrés lo suficiente. El estrés es un desencadenante de ataques sicóticos, algunos más leves que otros. Los ataques sicóticos provocaban mas dolor que provocaba mas estrés que provocaban mas ataques sicóticos. Un ataque sicótico fue tan dañino que lo considero la experiencia mas traumática de mi vida. Así durante aproximadamente nueve años. Afortunadamente este proceso fue lo suficientemente lento para ser capaz de sacar la carrera y mi primer curso de informática. Otra cosa graciosa que me pasó durante muchos años es que los medicamentos que tomaba no me protegían del estrés de viajes intercontinentales. Los hacía cada año o dos años. Varias veces he llegado cerca de requerir hospitalización. Una vez fue suficientemente grave para requerir hospitalización.

He oído que el proceso por el que he pasado es un trastorno afectivo leve. Sea como fuese me parece que el termino “leve” es relativo. No me quiero ni imaginar como son los trastornos

afectivos graves.

De pronto apareció mi salvación. Encontré una combinación de medicamentos que me hizo capaz de afrontar la época de más estrés de mi vida. La época entre 1995 y 1997 en que me dije que maravilloso sería acabar de una vez por todas con el dolor. Me metió en un círculo vicioso en el que estuve metido durante dos años. No recuerdo tanto dolor. Afortunadamente estaba lo suficientemente estabilizado para no irme a pique. Si me hubiese ido a pique seguramente no habría sobrevivido. Si no hubiese aprendido a aceptar el dolor seguramente no habría sobrevivido. Si hubiese en algún momento recordado que vivía en un decimosexto piso y que una caída de esa altura hubiese sido letal a lo mejor no hubiese sobrevivido. Aquí estoy, vivito y coleando.

Tengo que admitir que el estrés provocado por el dolor me afecta bastante. Una forma de explicarlo es como si se escorase un barco. Es como si en la proa de un barco se cuelga un peso tan grande que se levanta la popa. Noto un estado de ánimo bastante más elevado cuando estoy afrontando el estrés sin nadie, a la vez que noto un estado mas bajo. Veo que el estrés me permite enfocarme con mucha concentración en mis problemas. Cuando se me pasa el estrés me digo “Andresillo, que gilipoyas has sido al pensar eso, lo otro y lo de mas allá, pero he de admitir que tienes toda la razón en haber pensado esto, aquello y esta cosa. Al decir que había sido gilipoyas al pensar algo quiero decir que lo que pienso no lo adopto como algo que me define. Es como si el estrés retorciese la esponja que es mi alma. Al dejar de retorcer la esponja, rápidamente vuelve a la normalidad. Durante muchos años, afortunadamente, no se ha llegado a romper la esponja.

He estado afrontando las consecuencias del trauma emocional desde finales de 1987. Desde 1992, debido a que una amiga me comentó que había sido violada, encontré mis almas gemelas. Buscando por Internet encontré un foro dedicado al abuso sexual. Me dije, iluso de mí, que una violación era un caso de abuso sexual. No exactamente. Según fui averiguando el abuso sexual puede causar traumas emocionales mucho más severos. No he sido abusado sexualmente. Son mis almas gemelas porque pude identificar gracias a sus palabras que yo también padecía los efectos de trauma emocional. Desde entonces, y gracias a ellos, el planteamiento que he seguido es mirar el dolor de frente, nunca apartando la vista. Esto me ha afectado. Ahora disfruto del dolor emocional. Después de las épocas durante las cuales mi alma estaba muerta, aprecio mucho lo vivo que me hace sentir el dolor. Para recuperarse del trauma emocional no veo otra alternativa que mirar el dolor en los ojos, sin apartar nunca la vista, con dos pares de ovarios. No hacerlo puede provocar esquizofrenia.

Con la nueva medicación noto que ante el peso que pende de la proa del barco, la popa se

levanta más. Ha cambiado mi centro de gravedad. Todavía no sé si es significativo. Por un lado me temo que no vaya a ser capaz de evitar otro crujido. Por otra parte he perdido siete kilos desde que la estoy tomando. Hablé con mi siquiatra y aceptó modificarme la medicación. A ver como funciona.

Lo único que deseo es si se hunde el barco que me lleven a puerto antes de sufrir otro trauma emocional. Esto se puede producir si me convenzo de haber afectado negativamente a la gente que quiero hasta tal punto que no me atreva a aproximarme a ellos. A eso fue debida la experiencia más traumática de mi vida. No creo que sea capaz de sobrevivir perder todos mis amigos otra vez. Desgraciadamente me temo que perderé alguno porque los crujidos me cambian profundamente. Me hace una persona mucho peor. Mientras no los pierda todos, mientras alguno sea capaz de perdonarme, sobreviré.

Arantxa, Una vez te comenté que no sabía cuanto revelar en Internet. En otras palabras ¿Me puede perjudicar compartir lo que he escrito aquí? Ten en cuenta que a menos que tome medidas en contra, seré fácilmente identificable. Me dijiste que fuese prudente. ¿Quiere eso decir si en seis meses sigo queriendo publicar esta carta seré capaz de afrontar las consecuencias negativas que pudiera tener para mí?

La razón que quiero dedicar parte de mi sitio Web al trauma emocional es que no he encontrado ningún foro en español para discutirlo. Me ayudó muchísimo a avanzar tanto en el camino de mi recuperación averiguar que había gente que había vivido experiencias similares.