

INGRESOS

FORZOSOS

Algunxs, quizás bastantes, no han querido hablar y contar su experiencia. Les daba miedo hablar. Miedo a la familia, a los médicos, a la policía...

Nosotras no queremos vivir con miedo.

JOAN

Mi familia y amistades detectaron que había perdido el norte durante dos semanas teniendo alucinaciones en todos los sentidos y delirios continuos. Por ejemplo en el plano visual me veía una áurea alrededor de mi cuerpo primero azul y luego otra vez que la vi fue amarilla, o también veía hilos transparentes que unían a las personas como también vi en la pared de mi habitación como un gusano se convertía en capullo y a la vez las sábanas de la cama se me cubrían cuando estaba destapado al completo, luego el capullo pasaba a ser mariposa voladora. En el plano auditivo andando por la calle todo el mundo me insultaba diciéndome “hijo de puta”. En el aspecto olfativo por ejemplo me olía la piel del cuerpo y tenía un olor dulce. En el plano gustativo comía un alimento y tenía un sabor nunca sentido anteriormente. En el aspecto táctil por ejemplo tenía como punzamientos en el cuerpo, como pellizcos o notaba aire frío o de calor en situaciones que físicamente no se daban. Y en los delirios me creía Dios y que tenía superpoderes. Son unos pocos ejemplos de todo lo que me llegó a pasar.

Mi familia y amigos ante la impotencia de no saber qué hacer por la noche llamaron a urgencias, vino una ambulancia a casa, me ataron a una camilla y me llevaron al complejo psiquiátrico más prestigioso de toda Catalunya, formado por el psiquiátrico de les Germanes Hospitalàries del Sagrat Cor de Jesús-Benito Menni y el psiquiátrico de Sant Joan de Déu, ubicados en Sant Boi de Llobregat, uno al lado del otro. Yo ingresé en el de les Germanes Hospitalàries del Sagrat Cor de Jesús-Benito Menni.

Nada más entrar me llevaron atado a la camilla hacia una habitación con paredes blancas, un pequeño armario empotrado de madera y una pequeña ventana con persianas que te impedía ver el cielo. Me encontraba dentro de la habitación con ocho personas entre ellos enfermeros y auxiliares, me desataron de la camilla y me dijeron que pasara a la cama, por un momento tuve un alivio al desatarme hasta que me dijeron que me debía desnudar al

completo. Me negué a desnudarme y a la fuerza me desnudaron, de mientras una enfermera sonreía al creerse que no tenía poder al decidir sobre mi vida, que ellos eran todopoderosos. Me acabaron desnudando y me pusieron unos calzoncillos y una bata blanca, ya que la ropa individualiza y querían que tomara el rol de paciente en todas sus formas, despersonalizado. Luego me pincharon en el culo lo cual sería un calmante y me obligaron a tomar medicamentos antipsicóticos. No opuse resistencia violenta, no amenacé a nadie ni chillé; pero ellos me volvieron a atar a la cama. Me ataron de una manera que tenía los brazos totalmente rígidos y estirados y no podía moverme de cintura para arriba, los pies me los ataron pero había una pequeña movilidad.

Me dijeron que me ataban para que no me lastimase, pero justamente el delirio que tenía es que todo el mundo me quería hacer daño, yo mismo no me iba a lastimar. Se fueron de la habitación y la cerraron. Permanecí ahí mismo tres días sólo atado a la cama, me desataban un brazo cuando me traían la comida y la medicación, por lo que agradecía mucho al poder tener movilidad y alargaba la comida lo máximo posible. Yo no sabía que me pasaba, desconocía por completo porque me encontraba así y ningún enfermero ni auxiliar en el momento del ingreso se paró a hablar conmigo preguntándome que me pasaba, que temía y ofrecerme una pequeña conversación tranquilizadora, lo que era una gran necesidad.

Cuando pasaron los tres días me desataron de la cama y me abrieron la puerta. Y me dieron un mono azul para ponérmelo, les di la bata. Tenía los brazos molidos, porque tal estiramiento y rigidez a la que me habían mantenido durante tres días y mis intentos por moverlos un poco, pero no podía, los tenía totalmente estirados me producía un gran dolor en el brazo, me sentí muy incómodo en la misma postura estos tres días, sin poder moverte, sólo la cabeza y un poco las piernas.

Una vez fuera de la habitación vi una pequeña sala dónde había televisión y otra sala que era el comedor, que a la vez era la zona para fumar, y entre medio un espacio dónde estaba lleno de sillas acolchadas que podías estirar y tumbarte en ellas. Y una pequeña habitación de enfermería. En total hacía un espacio de 100m². Era la segunda planta del pabellón H de les Germanes Hospitalàries del Sagrat Cor de Jesús. A causa de la medicación tenía gran somnolencia y me pasé estirado en esas sillas la mayor parte del tiempo durmiendo. No había nada que hacer, no había patio, sólo televisión y cigarrros. Hablabas con la gente, con algunos tenías una especie de afinidad con otros no, porque se pasaban el día durmiendo. Los auxiliares y enfermeros para lo único que te hablaban era para decirte el nombre y los gramos de la medicación que

tomabas. A la hora de comer sólo había cucharas. Y una buena mañana a las seis me despertaron los enfermeros para sacarme sangre y para que meara en una probeta para luego hacerme el control si había tomado drogas, y en esos momentos no podía mear, era demasiado temprano les dije dos veces que no podía mear, y ellos me amenazaron que si no meaba por las buenas me iban a sacar el meado por las malas metiéndome una sonda por el agujero del pene hasta sustraerme el meado, lo cual empecé a beber agua como si estuviera en medio del Sahara y me hubiera pasado días y días sin probar gota. Me pasé ahí metido una semana en total.

Sin olvidar que una auxiliar me dio unos calzoncillos cagados ajenos para que me los pusiera y al verlos cuando se fue ella, los tiré al suelo.

Luego me cambiaron de habitación, compartida por dos personas más, en la tercera planta, lo único que hacía ahí era dormir, y durante el día estaba en la primera planta, con una sala de televisión, un comedor grande, la cual era la sala de visitas y sala de juegos, los únicos que tenían era el ajedrez, las damas y el parchís. Y el tan ansiado patio con tres palmeras y árboles, un ping pong y bancos para sentarte. Ya podía vestir con mi ropa de calle, les di el mono azul. Cuando bajé fue agradable respirar aire fresco después de unos días donde lo único que inhalaba era aire contaminado por unas paredes que encerraban angustia, incompreensión, aunque había muros y cámaras de videovigilancia enfocadas al muro. Y el espacio de recorrido era poco, suerte que había pájaros cantando todo el rato que nos deleitaba la estancia allí. Por otra parte no podías tener un móvil, lo que te dejaba fuera de órbita, no podías hablar con ninguno de tus amigos por medio sms y pequeñas llamadas, pero yo fui listo y le dije a mi madre que me pasara el móvil y así pude comunicarme por medio de mensajes a colegas, nadie sabía que tenía el móvil dentro, ni los compañeros ni ningún auxiliar ni enfermero. Cabe remarcar que hay un teléfono fijo en la primera planta, pero ahora en la era del móvil te sale muy caro las llamadas de fijo a móvil y el móvil es mayor autonomía personal. Tampoco se podían tener videoconsolas de mano. Dicen que el aburrimiento es contrarrevolucionario, pues el psiquiátrico nos ganó la partida por adelantado. Sólo hacías que fumar, ahí dentro había pocas cosas de que hablar, de la enfermedad de que sufrías y un poco de tu vida por ahí encima y poca cosa más, porque no había actividades, ah sí! se me olvidaba, tenías una tarde a la semana de manualidades, pintar murales con acuarela o construir pequeños monumentos con material reciclado, solamente eso. Pedí un psicólogo ya que me notaba perdido para que me ayudara a levantarme pero el psiquiatra me dijo que no, que la medicación era la única solución y tenía con él una visita fugaz a la semana y si había suerte dos, lo único que hablábamos

era si tenía delirios o alucinaciones, cuatro preguntas y me decía que se había acabado la visita.

En un momento cuando comíamos, que por cierto había tenedor, se me pasó un delirio por la mente de que me querían hacer daño y le dije a la enfermera que daba la medicación de que quería bajar al patio, se lo dije dos veces, y la tía en lugar de venir a hablar conmigo, decirme que me pasaba, como me encontraba, etc... me amenazó con subirme otra vez a la segunda planta y callé, me guardé todo lo que tenía para adentro y fingí que no me pasaba nada. Los compañeros me contaron que a un chico el mes pasado que se negó a comer durante dos días vino una enfermera y le pilló del cuello fuertemente lo agachó al plato y le obligó a que comiera, el tío chillaba del dolor y la enfermera seguía cogiéndole el cuello. Espantoso.

Entonces empecé a poder tener visitas, la familia y amigos me podían venir a ver 3 horas al día que estaba especificado como visitas y el fin de semana, sábados y domingos, me podían ver 5 horas al día, por la mañana y por la tarde. Era una mierda, una restricción de visitas muy fuerte, yo creía que allí a los enfermos se les podía ver a cualquier hora del día como en un hospital normal, había familiares o amigos que no me podían ver en estas horas porque trabajaban y se quedaron sin poder verme y dar el tanto apoyo que necesitaba en aquellos momentos. Gracias a ellos fue mi recuperación rápida, solamente se la debo a ellos (y no a los psiquiatras) que eran los que me daban el apoyo abundante y me reía mucho con ellos.

Vi como un chico y una chica se besaban en la boca y los subieron a los dos a la segunda planta como castigo, no se podían dar besos en la boca y lo que es peor, una mujer cincuentona que daba un beso a la mejilla cuando nos encontrábamos para bajar al patio a quien quería para dar los buenos días, se lo prohibieron. No se podían dar ni besos en la boca ni en las mejillas, deshumanizador total, el psiquiátrico cada vez tenía más idea de que no era un hospital... si no se asemejaba más a una cárcel con muchos condicionantes y límites. Que en lugar de mejorar al enfermo lo mantenían ahí encerrado sin ningún tipo de estímulos emocionales.

Al patio no se podía estar siempre, había un horario también de apertura, después de la comida se estaban dos horas y media sin abrirlo. Al lado del patio había un campo de fútbol-sala con dos porterías y cuatro canastas de basket, pero ahí sólo podíamos entrar una vez a la semana, y si se lo pedías de rodillas a los auxiliares te daban una pelota de basket y otra de fútbol y durante poco tiempo, lo cual experimenté una vez que estuve ahí jugando a basket que se me quitaron por arte de magia todas las paranoias que tenía en la cabeza, pero esto ellos no lo entendían, de lo que se trataba es que les

molestaras lo mínimo y te tomaras la medicación. El trato con los psiquiatras, enfermeros y auxiliares era muy frío, muy distante, era una relación que te marcaban todo, cuando podías dirigirte a ellos, no cuando lo necesitaras siempre; de que podías hablar y de lo que no podías y te hablaban muy poco, cortaban rápido la conversación para marcarte las distancias. Debería haber voluntariado normalizador o educadores sociales que fueran allí para hablar y conversar contigo y hacer cosas conjuntas, y se comportaran como alguien más, un colega más, alguien que de verdad te diera calor.

Al cabo de las dos semanas empecé a tener salidas los fines de semana, salía el viernes por la tarde y volvía el domingo por la tarde y luego el lunes le contaba al psiquiatra que tal había sido mi salida, lo cual siempre era muy positiva, crearme cualquier cosa era mejor que estar ahí dentro. Un compañero con depresión me dijo que no quería salir los fines de semana porque después a la vuelta se encontraría otra vez en la misma situación aislado y para él sería muy duro volver a esta realidad y prefería no salir de permiso, para no ponerse la miel en los labios.

Una tarde, una mujer de unos 50 años a la que se le aplicaba el TEC (electroshock en el cerebro, se aplica cuando el paciente sufre una grave depresión o psicosis) murió de paro cardiaco en el mismo psiquiátrico, la vinieron a buscar su cuerpo sin vida la ambulancia para llevársela, lo malo de todo esto, es que antes de hacer esta “terapia” te hacen firmar a la familia unas hojas conforme que estás dispuesto de afrontar los riesgos. Se aprovechan del desconocimiento de la gente en torno a la salud mental y de la confianza que hay en los expertos para hacer consentir a la familia este tipo de prácticas.

Por otra parte había una asamblea-farsa a la semana, que por lo que me dijeron siempre se pedía lo mismo y nunca se cumplía nada, mínimas cosas como que las sillas que hay allí en la primera planta son muy incómodas y las cambiaran o que pusieran aceite en las comidas para el pan o las ensaladas y decían que si por ellos fuera que sí, pero que no había presupuesto para hacerlo. Eso es una gran mentira, los 22 días que me pasé ahí costaron a la seguridad social 3.500 euros, a 160 euros por día, como si fuera un hotel y hubiera spa, buena comida, barra libre y sala de billar. Lo que estaba claro es que inflaban lo máximo el dinero de tu estancia allí para recaudarse sus fondos la Iglesia y las monjas del Sagrat Cor de Jesús. Negocian con la salud pero de una manera abismal.

En fin, de lo que más se hablaba en el patio es que era una cárcel el psiquiátrico, que de hospital no tenía nada, todo el mundo y cuando digo todos es todos estábamos de acuerdo en ello, suerte que a los 22 días me dieron el alta, ahí no voy a volver más y si vuelvo me rebelaré en todas las injusticias

que vea.

En los 22 días no hice ningún intento de fugarme pero lo tenía en mente las 24 horas del día, al final hablando con mis padres me convencieron de que no lo hiciera, pero el deber de todo preso es fugarse.

Cabe remarcar por último, que es difícil para la familia y los amigos tratar con un brote psicótico, a una persona con delirios y alucinaciones no se sabe muy bien que decirle como apoyarle como hacerle entrar en razón. Está claro decir que los psiquiátricos oficiales no son la solución, sino un tipo de psiquiatría diferente, más igualitaria, solidaria y libertaria, que el paciente no sufra la opresión por parte de un poder supremo. Y la medicación de primeras ayuda y es una solución más que necesaria, no hay que dejar de tomar la medicación sin llegar a un consenso con el psiquiatra, pero también cabe decir que estoy en contra de la sobremedicación. Pero no es la única vía, hay muchas y todas son complementarias, como está el hablar mucho y entrarle en razón mediante la conversación. Y sobretodo decirle de que sufre, si es trastorno bipolar, brote psicótico (o esquizofrenia) o depresión, etc. Que sepa que le está pasando porque la mayoría de veces su primera vez el sujeto no sabe lo que le pasa.

Pd: me dijo una auxiliar de enfermería que en su protocolo de comportamiento tiene un punto que prohíbe dar caricias, abrazos, besos, tocamientos, dar la mano; un profesional al paciente, con la excusa de 'respetar al paciente'. Pensar por vosotros mismos.

Esto es más bien una crítica a la institución psiquiátrica, y hacer reflexionar a todos los profesionales que en ella trabajan para un cambio radical en el contenido y en las formas.

ANTONIO

Yo me encontraba en el hospital de día y había una relación familiar hostil y la doctora del hospital de día de Hospitalet decidió que había que ingresarme. La verdad es que la situación familiar tampoco se estaba arreglando y tuve una pelea en la calle, de la que se enteraron mis familiares, el ambiente familiar era desde hacía años bastante costoso y decidió la doctora que me convenía un ingreso. Yo le dije que si no podía ser en Bellvitge que era de más corta estancia, porque Benito Menni no era un sitio que me agradara mucho y entonces me dijo, no, no, será en Benito Menni. Yo quise avisar, salir de la unidad y entonces ella llamó a los mossos d'esquadra y cuando llegaron la doctora me dijo, Antonio, he decidido ingresarte y entonces me cogió, me

subió en la ambulancia, los mossos d'esquadra detrás y me llevaron al parc sanitari Sant Joan de deu y allí me atendió una doctora, me hizo unas preguntas. Yo le dije, yo, ahora mismo, no me veo tan descompensado como para ingresar. Y ella me dijo, tienes dos opciones o te ingresamos voluntario o involuntario. Y entonces yo decidí hacerlo voluntario porque me dijo que había una orden de la doctora Tifón de que el ingreso se hiciera de una forma o de otra. Y entonces avisaron a mis familiares y dijeron ahora mismo ingresa voluntario, si decide él pedir el alta voluntaria mejor que no lo haga porque se lo vamos a hacer involuntario y será mucho peor y bueno, pues la verdad es que el Benito Menni, uff, el trato en la unidad de agudos fue medio-medio, pero en la unidad de subagudos fue bastante traumático, en el sentido de peleas por los patios, poca atención del personal auxiliar y en el sentido de que la doctora que me tocó, Amalia Guerrero, yo le estaba comentando que la medicación me sentaba mal y ciertos fármacos y quería hacer psicoterapia y no me hacía ningún caso y, en fin, hizo como que pasaran los tres meses (que era el programa que tenía estipulado, tres meses en subagudos y catorce días en agudos) y entonces me dijo, que bueno, bueno, ya veremos lo del alta, no lo sé, no lo sé, peor que en una cárcel, porque al menos en una cárcel sabes cuando sales y, al final, cuando pasaron los tres meses, me dijo, tal día te doy el alta, en este caso fue el 17 de Febrero de 2012. Recuerdo yo que era viernes y ya pude salir de alta y los permisos de los fines de semana a veces me los daba y a veces no. Yo intenté cambiar de terapeuta, fui a atención al usuario pero no me dejaron, me dijeron que no, que no podía ser...Luego mi ingreso fue voluntario porque era peor si era involuntario, me amenazaban con estar un año ingresado, con los permisos, sin salidas...Yo he tenido tres ingresos, éste fue el tercero... Había ya mucha presión, mi familia había hablado con la doctora, que es una doctora que conozco desde hace tiempo, cuatro años, pero es un ambiente viciado, en el sentido de que ya conoce los conflictos del día a día y la pelea fue el detonante que les hizo ingresarme, un poco como la chispa que faltaba. Cuando entré me aplicaron la contención [atar a la cama de pies y manos a alguien], pero poco tiempo. Lo que pienso de los psiquiátricos, que yo sólo conozco tres en Barcelona, es que el trato es muy nazi porque es o entras o entras, muy poca libertad, me parece que Sant Joan de Deu tiene algo más de libertad, pero Benito Menni poquísima, Martorell tres cuartas partes de lo mismo y hay poquísima libertad, hay poca libertad para expresarte en el sentido de que cualquier cosa que le puedas explicar a tu terapeuta te puede hacer que se alargue más aún la estancia, cualquier tipo de preocupación o asunto que uno tenga y además con la medicación, el hecho de no poder pactar como a uno le va la medicación, como me ocurrió a mí con el caso de la

risperidona, el no eliminarla, no eliminarla, no eliminarla hasta que ya le llega a uno a provocar una serie de efectos secundarios y tiene que pensar también estos hospitales psiquiátricos que estos efectos secundarios pueden llegar a ser irreversibles, que hay personas que llevan años, que les puede afectar con disquinesia tardía y asuntos así.

ISABELLA

Mi primer ingreso fue bastante fuerte. Yo llegué a urgencias, estaba tranquila, pero el psiquiatra me dijo que me tomara una pastillita, que seguramente era un valium, y yo me negaba. Al cabo de media hora me la volvieron a poner y yo me negaba, me dieron un zumo de frutas y yo me negaba a tomarlo y entonces llegó y me dijo como no has querido por las buenas ahora la tomarás por las malas. Llegaron ocho hombres gigantes, yo que soy una pulga, me cogieron, me ataron a la camilla, me pusieron boca abajo, me bajaron los pantalones y me pusieron una inyección y yo ahí, obviamente, me quedé frita. Me llevaron a psiquiatría del hospital, yo no tenía idea de dónde estaba, me pusieron en un cuartito y vino una enfermera que se puso a hablarme, pero yo no me enteraba de mucho. Salí un momento al baño, pero la inyección que me habían puesto era tan fuerte que me empecé a sentir muy mal, me empecé a arrastrar por el suelo, vino la enfermera y me echó una bronca diciéndome que allí estaba todo el mundo durmiendo, que me levantara del suelo, que no hiciera ruido, que ruido ni qué nada, yo estaba intentando levantarme. Entonces me cogieron, me llevaron a la cama, me dieron un yogur y poco a poco me fui recuperando, más o menos, pero la sensación era de estar ahí y no tener idea de qué te está pasando, qué te están haciendo, por qué estás ahí, estabas en tu casa antes, fuera, y, de repente, estás ahí, en un psiquiátrico donde no sabes ni lo que es, bastante heavy, y al día siguiente levantarme, encontrarme con la gente, era la primera vez que me ingresaban y fue muy fuerte. Me tuvieron un mes en el hospital, con dosis muy altas de medicación, y al cabo de un mes llega el psiquiatra y me dice tengo una noticia buena y una mala. La buena es que mañana te damos el alta y la mala es que nos hemos equivocado de medicación durante todo este mes. Y yo pensando, ¿pero qué me estás contando?, además me lo habían dicho, que era una medicación nueva, que estaban experimentando, que no sé qué pollas y total, que me cambiaron de medicación, me dieron otra en casa ya, pero me hinchaba los ojos, me hacía sentir fatal, aparte estaba muy adicta al valium, me recetaban diariamente y yo me tomaba por mi cuenta alguno más, estaba con las pastillas que ya no podía más, y decidí dejarlo, fui a ver al psiquiatra y

le comenté, le dije, mira voy a dejar la medicación, la dejé durante ocho meses, pero recaía y un día estaba sola en casa, durmiendo, y llegó mi padre por la mañana, a medio día, con la ambulancia y me llevaron otra vez. Yo les dije, no, no voy a ir a ningún sitio porque yo estoy de putamadre y, aparentemente, pues sí, yo estaba tranquila, les dije que al menos me dejaran darme una ducha antes de ir al hospital, pero me dijeron que no, que nos teníamos que ir inmediatamente y, además, si sigues así seguro que no te van a decir nada y te vuelves a casa, lo típico que te dicen. Me subí a la ambulancia y a mí me entraban movidas de coger abrir la puerta de la ambulancia y salir corriendo por los semáforos, todo el tiempo, pero no me atrevía y estaba con mi padre y le decía, papá, por favor, reacciona, llévame a casa, no me lleves al hospital, pero en ese momento llegamos al hospital, me subieron a planta y no me acuerdo si me pusieron otra inyección, tengo un vacío de memoria total, y me ataron a la cama, directamente. Me llevaron y me ataron. Y yo les decía, pero ¿por qué me estáis atando? Me ataron de pies, de manos, de barriga, de todo y yo ahí intentando soltarme. Recuerdo que me dejaron unas revistas cuando yo no podía leerlas porque estaba atada. Yo tengo la costumbre, como cualquier persona, de dormir de lado, moverme algo y no me podía mover nada y eso me ponía muy ansiosa, no podía ni hablar. Me puse a gritar, oía mucha gente que pasaba por el pasillo, pero nadie me hacía ni puto caso, nadie venía, nadie me decía nada. Me dejaron ahí tirada un montón de horas, me trajeron comida al cabo de muchas horas, me dejaron entonces una mano libre para comer. Yo intenté soltarme y sólo conseguí liberarme de la correa de la barriga y me dije, mierda, ¿ahora qué hago?, porque no puedo salir, no puedo hacer nada y se me ven así, desatada, va a ser peor, entonces yo me quedé tranquila en la cama, una locura, una se lo toma a risa porque la vida va así, pero es una locura, eso sí que es una locura...entonces pues nada, me quedé ahí tranquila hasta que la enfermera llegó y me volvieron a atar. Estuve tres días atada. Me acuerdo que una vez fui al baño, porque te acompañan hasta para ir al baño, dentro del baño, y al cabo de un rato me estaba desperezando y ya me querían atar de nuevo y yo les dije, pero por favor, darme un minuto para desperezarme, ¡un minuto!, no, no, no, no dijeron. Yo me estaba empezando a poner nerviosa y les insistía, por favor déjame un poco, en seguida me ataron otra vez y horas y horas ahí sin que viniera nadie hasta que vino un psiquiatra que me dijo, te voy a soltar el lunes, y yo pensando el lunes, era jueves o viernes, en fin, que hay gente que ha estado mucho peor, semanas, además estás tan dopada que casi no te enteras, pero sí que te enteras y cuando salí, me acuerdo de que cuando salí, me dijeron ahora vas a salir un rato a la sala, yo me encontraba tan mal por la medicación y por todo que me empezó a doler la cabeza tanto

que me dije, mira, yo no puedo estar aquí y me volvieron a llevar a la cama y ya no me acuerdo si me ataron otra vez o no, pero no me aguantaba de pie...El trato con mi familia tras el ingreso fue muy duro, sobre todo con mi madre, yo le dije, esto no te lo perdono en la vida, lo que me has hecho. Tuve muchos choques con mi familia, pero, al fin y al cabo, me dije, ya fue, ahora estoy mejor, lo hicieron porque no sabían qué hacer y como que todo sigue y si te anclas al pasado es una mierda porque no puedes seguir adelante entonces pues no sirve. Estoy segura de que ahora, antes de llevarme a un hospital hablarían conmigo, recurrirían antes a mí o a una terapia alternativa, lo que fuera, pero sé que no me ingresarían y menos involuntariamente.

MANU

La primera vez estaba con una ex que tenía, había conocido a una chica y estaba muy bien con ella, pero era un poco posesiva-agresiva y yo estaba con ella y trabajaba. Primero trabajaba en Milton y de Milton me pasé a Punts. Tenía que trabajar muchas horas, la verdad es que se aprovechaban de mí bastante, luego dicen del trabajo protegido, pero se aprovechan mucho más que en el trabajo ordinario, yo he visto ahí de todo, he visto como los monitores se burlaban de una chica con síndrome de down, cómo los encargados se burlaban. Yo llegaba a casa de mi ex y el padrazo de mi ex tenía esquizofrenia también y la madre también tiene esquizofrenia, yo esquizofrenia y mi ex también esquizofrenia. Yo llegaba a un límite en el que no podía aguantar más de tanta pelea, del trabajo con mucha presión, mucha presión y como estaba tan presionado decidí ingresar. Eso fue el primero, el primero fue voluntario. Yo ingresé muy alterado, muy mal, porque estaba muy quemado, muy mal, de la relación, la vida, el período de mi vida era muy mal, había tenido una etapa muy mala e ingresé y entonces, cuando salí del ingreso y a los tres días yo estaba trabajando en otro curro, en un trabajo de mensajería y estaba muy bien, perfectamente, de puta madre, estaba tranquilo y tal, pero el encargado me decía, pues te veo muy mal, el encargado, que era psicólogo y sabía que yo había estado ingresado, me decía te veo muy mal, te veo muy alterado, yo le decía, no estoy alterado, estoy muy bien, pero él me presionó y me obligó a hacer una entrevista con él, me dijo, vente a hacer una entrevista conmigo, pero si yo estoy bien le decía, vente que te veo mal, que te veo mal, vente a hacer una entrevista, y me llamó y empezó a sacar cosas que yo no tenía que sacar porque yo estaba bien, me hizo decir, me hizo explicar cosas que yo no quería, que yo me sentía un alma divina, cosas así, porque yo creo en la mitología hindú y yo soy Shiva y Shiva somos todos, pero no me dejó

decir que Shiva somos todos, yo le dije, soy Shiva y se quedó con eso. Es como si me hubiese robado lo que yo no quería decir. Me manipuló. Entonces me dijo, Manel tienes que ingresar, yo le dije que estaba bien, pero me llevó al psiquiatra y el psiquiatra me vio alterado, porque yo ya no sabía qué decir, me rompieron todos los esquemas. El ingreso, la verdad es que fue un ingreso muy bonito. Sí, lo pasé bien en el ingreso porque encontré gente que despertó más mi seguridad, me sentí más seguro con esa gente, porque por casualidades de la vida conocí a una serie de gente que me enriqueció aún más y me dio más seguridad en lo que yo creo desde que dicen que tengo la enfermedad Era una gente que creía en la reencarnación y cosas así, porque yo pensaba que era el único individuo que tenía esa ideología y cuando vi que había gente que compartía mi ideología me dio más seguridad, me dio más confianza en mí mismo, en lo que yo creía, en todo Y de ahí, la gente esa que me iba hablando era gente cercana, era gente cercana que tenía alrededor mío y hablé con ellos y me enriqueció bastante. Estuve ahí, en el Fórum, dos semanas, a las dos semanas me trasladaron a la calle Credo Mules, de Poble Sec y ahí estuve tres meses. Esos tres meses los pasé fatal porque había gente muy mayor, pero hubo una cosa que me gustó mucho porque la habitación que me tocó era una habitación que no era doble, no era compartida, era individual, esa habitación, mira la casualidad, era una habitación de una chica hindú, todo me seguía el hinduismo, que casualidad, me sigue el hinduismo y eso me dio un poco de llama, de seguridad a mi ideología, a mi sistema de creencias. La chica que había estado antes en esa habitación era hindú y tenía un nombre muy significativo y, además, había una chica, que conocí tras haber ingresado, que se llamaba Delhi, como Nueva Delhi, Pero allí me fui agobiando porque era gente mayor y pasaba el tiempo y se iban, pero yo no y lo pasé muy mal, lo único bueno allí era que podías salir por la mañana tras desayunar hasta la hora de comer, pero no me sentía libre, me sentía atado porque tenía que ir allí, me sentía hundido por ir allí.

ROSA

Tuve mi primer ingreso en la unidad de psiquiatría del Hospital Clínico de Barcelona, a la edad de 23 años.

Para mí fue algo muy traumático y al mismo tiempo difícil de comprender, ya que no sabía ni lo que me había pasado.

Mi enfermedad es Síndrome Bipolar I (El más grave ya que se tienen manías y en mi caso psicosis o paranoias y después depresiones graves, con deseos de muerte e incluso intentos de suicidio). Según dice el “eminente” Dr. Vieta

especialista a nivel internacional sobre esta enfermedad, la cual él califica “enfermedad de las emociones”. Realmente es así, pues en mi primer episodio se unieron dos emociones muy grandes una muy buena y la otra muy mala. La buena fue conocer a mi “primer amor loco” y la segunda la muerte de mi abuelo al que yo quería muchísimo.

Con todos los datos almacenados en el cerebro, llamémosle disco duro. En las psicosis se produce lo que yo llamo una rotura de ficheros los cuales se mezclan aleatoriamente, dando origen a la paranoia, la cual en mis casos tenían guiones de película.

Recuerdo haber bebido mucho y mezclando bebidas muy caras como “whisky Glenfiddich pura malta de 12 años y Armagnac Dartigalongue” porque yo no era una bebedora de “botellón” como las de ahora, sino que bebía poco y bueno (en aquel caso demasiado). Pero tal es la seguridad que tienes cuando te encuentras en estado maníaco que no tienes miedo a nada y te crees capaz de realizar cualquier cosa, porque yo le dije al barman, después de haberle pedido una copa o vaso de cada una de aquellas bebidas que se las iba a pagar todas con 100 pesetas, y así fue. Cuando llegué a casa no estaba borracha, pero sí psicótica, mis padres, hermano y cuñada me estaban esperando muy nerviosos (en aquéllos años no existían los teléfonos móviles). Cuando entré por la puerta lo primero que les dije “No estoy borracha ni drogada”, no tengáis miedo, pero esta noche se va a producir un golpe de estado y va a estallar una guerra en España. Tengo información privilegiada, así que cojamos un taxi y vayamos al aeropuerto que allí nos espera la persona que nos salvará la vida y nos llevará en vuelo a Venezuela.

Evidentemente mi familia se quedó patidifusa sin saber qué hacer ni decir y pensando que me había vuelto loca. Entonces empecé a desfallecer me acostaron en mi cama, llamaron a una ambulancia y fui ingresada en el Hospital Clínico.

El trato dispensado allí fue patético, pues en aquella época no tenían ni idea de lo que era mi enfermedad e iban dando palos de ciego, probando medicamentos y utilizándonos como a conejillos de indias.

Yo recordaba cuando visité el museo del Louvre en París, un cuadro que me gustó mucho que es “La libertad guiando al pueblo” de Delacroix, en el que aparece una mujer enseñando el pecho desnudo y alzando una bandera, yo creía en esa libertad, me desnudé completamente y recorrí los pasillos del hospital gritando “La libertad guiando al pueblo”. Después intenté salir de allí de aquellas puertas cerradas herméticamente y dando tal patada en una de ellas que en parte la rompí con el pie, clavándome un montón de astillas en el mismo, yendo después a la enfermería, pedir una aguja y quitármelas yo

misma. Después de todo esto evidentemente me llenaron de Haloperidol hasta las cejas. Permanecí allí un mes. El seguimiento médico fue nulo y la comida horrible.

Después pasé una depresión de caballo, no podía dormir con ningún medicamento y decidí voluntariamente dejar la medicación, ya que me leía los efectos secundarios de la medicación que tomaba y pude comprender el porqué de mi frigidez. Permanecí eutímica 13 años.

A la edad de 36 años tuve un hijo. (Fue mi 2º ingreso, el más horrible que he tenido y que no se me olvidará mientras viva).

Por diferentes motivos tuve una psicosis muy grave, la cual me obligo a ser ingresada en el Hospital Sant Joan de Deu de Sant Boi. Recuerdo que era de noche, pues estaba todo muy oscuro.

Me trasladaron a la “Unidad de agudos”, donde permanecí en una habitación sin luz toda la noche, en una camilla atada fuertemente de pies y manos. Nadie se acercó a ver que me pasaba ni a atenderme. Yo estuve gritando tan fuerte (mi hijo había nacido por cesárea), que se me abrió la herida del vientre y empecé a sangrar abundantemente. Nadie apareció para socorrerme, aun siendo mis gritos tan enormes e infrahumanos; incluso llegué a pensar que había muerto, que aquello era la muerte. ¿Por qué quien ha regresado de ella para contarlo?

Recuerdo que al día siguiente, (lo supe pues la habitación tenía una pequeña ventana con barrotes, por los cuales empezó a entrar la luz). Fue entonces cuando aparecieron dos enfermeras y un camillero “como un armario”, que me recordó en mi estado psicótico a Francisco Franco”. Venían a retirar la leche de mis pechos mediante un succionador, para lo cual me desligaron las correas de las manos y me incorporaron, fue entonces al sentirme en parte libre cuando desaté toda mi furia sobre el camillero, dándole un golpe tan fuerte que rodó por el suelo. Ante aquel estado, se llamó a más personal para reducirme e inyectarme algo tan fuerte, que cuando recobré la conciencia aparecí en una habitación compartida con otra persona y con el pijama del hospital.

Tuve un tercer ingreso a la edad de 46 años el cual fue traumático en casa ya que tuve un ataque de pánico (suerte que yo era socia de la revista Cuerpo Mente y en una de sus publicaciones hablaba de ejercicios de relajación). Pensaba que me daba un infarto ya que mi corazón no paraba de palpar, fue entonces cuando recordé un ejercicio de relajación que consistía en apretar fuertemente con la palma de la mano en el pecho encima del corazón y hacer ejercicios de respiración, aspirar y expulsar aire. Quizás esto me salvó la vida. Después ya perdí el control, empecé a tirarme por el suelo, me levantaba, me

volvía a tirar. Mi compañero estaba fuera de sí. Intento llamar a mi padre a su casa, pues ya era muy tarde, pero no lo encontró y además él no tiene móvil. Llamó entonces a mi hermano al cual si que localizó y vino con mi sobrina lo antes posible a mi casa. Mi sobrina siempre es y ha sido guapa, pero entonces la vi como en un aura y con aspecto virginal. Ella se quedó con mi hijo que tenía entonces 10 años y nosotros tres cogimos un taxi y nos fuimos como siempre al Hospital Clínico. Allí me encerraron en una habitación. Mi compañero y mi hermano desaparecieron de mi vista empecé otra vez a palpar, pero pude controlarme y más tarde fui conducida a otro hospital el Hospital del Forum. Tratamiento médico nulo, solo todos los días “apastillada” a base de Zyprexa de alta graduación.

El último ingreso no fue traumático, ya que vino conmigo en metro mi compañero. Yo tenía mi película en la cabeza, pero a él por supuesto no le había contado nada, simplemente me vio rara, le dije que estaba nerviosa y estresada por el trabajo y que últimamente me costaba dormir (fue increíble haber conseguido un trabajo con 48 años, aunque fuera en aquella época, la alegría de lo cual me produjo la psicosis). Yo me dirigí al hospital con mucha tranquilidad, ya que creía que tenía mucho que enseñar a los médicos, pero me condujeron a una habitación en la cual había varios de ellos, bueno o al menos iban con bata blanca. Recuerdo que me preguntaron. ¿Rosa dónde estás? A lo que yo respondí, “en el cielo”, pero este cielo fue la 4ª planta del hospital, con un ingreso de un mes.

Después de salir la correspondiente depresión, visitas al CESMA con la psiquiatra, y Trabajadora Social. La psicóloga que había no me gustó decidí no visitarme con ella. Gracias a la Trabajadora Social, encontré la Asociación Addem, a la cual me dirigí, pero hecha polvo y allí empecé a recuperarme.

Después ya desistí de buscar trabajo, seguí los pasos oportunos para conseguir una pensión y gracias a ella estamos viviendo en mi casa.

ISARD

El meu cas és també un ingrés involuntari i per a mi va ser totalment traumàtic. Encara ara ho explico i ho porto malament. Perquè ha estat una cosa molt rara diguéssim... dit entre cometes, perquè jo estava molt malament i va haver una persona que va dir: “s'ha d'ingressar en el Clínic”. Els meus pares diguéssim en aquell moment van agafar un taxi per anar cap al clínic i, bueno, allà me'n recordo em van tancar una estona en una cambra que no hi havia ningú i va esperant, després va venir el psiquiatra i el psiquiatra va com preguntar que expliques alguna cosa o no sé que. I jo en aquell moment doncs

no.. i amb aquella persona no em mostrava prou confiança per a explicar-li el que em passava o el que pensava o el que fos. I en no mostrar-me confiança ell va dir... vaig entendre d'alguna manera que “bueno, no em vols explicar res” doncs van entrar quatre o cinc infermers de dos metres per quatre vuitanta, després em van tirar a terra, van... em van posar-me les manilles, van posar-me una injecció i em van adormir. I després vaig despertar doncs lligat a un llit de l'hospital del Clínic. I bueno... després doncs allà... no sé... a les nits la gent no dormia, i havia gent que es movia pels llits, gent que passava... no sé. Per a mi era un ingrés absolutament traumàtic i ja dic, fins ara, em costa fins i tot parlar-ho, perquè va ser tot com una mena de muntatge d'una pel·lícula diguéssim, perquè bé, jo estava a casa i m'imaginava que estava vigilat per la policia amb escopetes i tot, llavors, bueno era com un muntatge bueno ho vivia així, perquè no em trobava bé i vivia també com per anar a l'hospital doncs els cotxes del costat m'imaginava que eren de la policia i tot m'imaginava que era com una gran pel·lícula i quan em van deixar en aquella habitació també vaig dir bueno vull parlar amb els meus pares i em van dir que no, que no podia parlar, si vaig estar incomunicat i...això... em van adormir i... després també recordar doncs la sortida, com vaig sortir del psiquiàtric, doncs... per a mi va ser com una “bocanada de aire fresco”. Em recordo que ens hem van anar a caminar pel parc Güell i era com una llibertat que notaves, que en aquell moment estaves lliure.

EUGENIA

Lo que más resalta de un ingreso involuntario es que tú eres cero, te anulan completamente, lo que dices no vale para nada. Yo he estado noches en casa encerrada en un bajo con rejas, sin poder salir, toda la noche despierta y por la mañana aparecerme dos policías nacionales dentro de la casa. ¿Qué entiende tú ahí? A parte yo estaba con una euforia del quince y estaban buenísimos y enseñándoles fotos... ¿pero qué sacas de un ingreso involuntario? ¿Quién lo decide? La familia es igual la que lo decide y tú no tienes nada que ver con esa familia. Todo el mundo decide por ti, tu voz no vale nada, te hacen mil aberraciones, te atan, te dicen mentiras, te contienen farmacológicamente...Yo llegué a una situación de un ingreso cuando estaba viviendo en Gracia idílicamente, en pareja y se rompió la pareja y volví a casa y me encontré una situación...mi padre era un alcohólico no reconocido, para la sociedad está bien que esté todo el día en el bar, la casa estaba llena de mierda y yo sacaba bolsas industriales de basura y mi padre se pensaba que le estaba robando, llamábamos a los mossos cada dos por tres y el cabeza de familia era mi tío y

estaba terminal, era una situación horrorosa. Una noche yo me enfadé con mi padre y entonces, al día siguiente era mi cumpleaños, tenía una analítica y era muy importante para mí esa analítica y bueno, yo llamé a los mossos para que lo acostaran, como hacían todas esas noches, y él pues llamó al 061y, claro, inmediatamente aparecí en urgencias de psiquiatría, con un psiquiatra, atadita y conteniéndome farmacológicamente y yo pensé que ojalá mi tío no esté muerto y me vea así en urgencias. Al día siguiente amanecí en el psiquiátrico, todos pasaban de mí, yo soy VIH positiva, tomo retrovirales, no se buscaban en el hospital del mar y no me decían nada de mi tío hasta que a los dos días de incertidumbre me dijeron que mi tío había sido enterrado...Es muy traumático, se siente una gran impotencia y además no entiendes nada

SANTI

Mi ingreso fue voluntario, pero las circunstancias no fueron nada voluntarias, fueron totalmente involuntarias. Cuando me broté en el trabajo ya había una unidad que no tardó en llegar y que me trasladó a un INPU y yo creo que los jefes ya veían que sí, que trabajaba, pero que daba muestras de no encontrarme bien mentalmente. No podía disimular mi descoordinación. Yo hacía seis días a la semana de trabajo y estaba agotado y cualquier cosa que le decía a mi padre en las comidas mi padre se levantaba contra mí, me veía desanimado, triste o no quería hablar o estaba disgustado. Me defendía de una manera reaccionaria contra una situación que no me gustaba y no me sentía bien, era mucho trabajo y muchos días a la semana y eso me generaba mucha tensión, luego los compañeros de trabajo eran muy competitivos y eso me estresaba, no podía dormir por las noches, iba a trabajar sin haber dormido, había estado dando vueltas a la cama, los días mejores dormía, pero estaba peor que algunos, pero algunos también empezaban a encontrarse mal y decían al coger el autobús, otro día que he dejado mi huella dactilar en la cama, he dejado allí el hueco de dormir como un embrión y eso lo pasaba todo el mundo, pero yo más. Veía que la gente lo pasaba mal, pero yo lo pasaba aún peor. Estaba en el trabajo como si hubiera tomado copas, atontolinado, con el sueño del borracho, ese sueño que le coge al bebedor y estaba sonámbulo en el trabajo y encima alguno que te empezaba a exigir porque eran veteranos y bueno, no lo harían con mala intención, pero a mí me quemó mucho ese trabajo en la cadena de montaje. Y como no podía dormir, no descansaba y eso me producía trastornos del ánimo grandes, depresiones, irritabilidad. Cuando me ingresaron no fue involuntario, pero tampoco voluntario. Mis padre me decían que no fuera a la enfermería, que no me lesionara, que no me hiciera daño, que no me

enfrentara a fulanito, que no se qué, que no sé cuantos...tantas órdenes, tantas órdenes, tan poco tiempo para descansar...cuando me ingresaron me metían para dormir porque pensaban éste es un tío violento. Un enfermo ya va con la cosa de que es violento y se ponían a medicarme y yo dormía a lo mejor treinta y seis horas seguidas la primera vez, porque necesitaba dormir y porque encima me ponían más. El ingreso tiene una parte de involuntario y otra de voluntario, porque en el momento en el que una persona se da cuenta de que está mal ya es un poco voluntario y en el momento en el que las personas se ven forzadas por la discriminación, la injusticia y toda esta serie de historias es un ingreso obligado.

SILVIA

He estado ingresada tres veces y sólo una voluntariamente. Estaba estudiando el segundo curso de doctorado de filosofía y mi abuelo tenía cáncer, nos dijeron que viviría seis meses, y se murió cerca de las fiestas de navidad. A mí la navidad me encanta, me gusta cantar, disfrutarla y yo veía que no podía, que no podía de ninguna de las maneras y tampoco se hablaba de lo que había pasado. Yo no entendía, era como si mi abuelo se hubiera muerto únicamente para mí, para los demás no. Me puse pues nerviosa y más nerviosa y me ingresaron en la Mercé. Fue malo. Todos iban mal coordinados, desde la señora que es medio enfermera y te baña con el resto, una cosa muy extraña, fíjate si era extraña que un día la mujer esa que me duchaba con agua calentísima, que me quemaba, yo me acuerdo de ay, es que me estás quemando y la mujer empezó a gritar, ah, sí, parece que estoy en una casa de locos, pero señora es que usted está en una casa de locos trabajando, no se ha enterado todavía...siempre que salgo del psiquiátrico estoy peor que cuando he entrado porque me medican tanto que tardo en coger el ritmo.

El segundo ingreso fue cuando estaba muy eufórica y pasaba las noches poniendo música, dibujando, escribiendo, llamando al teléfono de la esperanza cada diez minutos y mira qué te parece esta poesía y esto fueron días y días y días...se ve que sí que alguien intentó ponerme una inyección y va a estar mucho tiempo y se va a relajar, estaba tan mal...a las dos horas estaba otra vez igual. Yo cuando fui allí esperaba algo parecido, que me dieran una inyección o algo, yo no quería ingresar. Esto fue en San Pablo. Lo fuerte fue que estaba en una habitación atada y me decían, si necesitas algo pica el botón, yo me hartaba de picar el botón, pero no venía nadie y claro, empezaba a ver si me podía quitar yo las correas y entonces sí que venían, entonces sí, venían corriendo, qué haces y me volvían a atar, mira qué bien, qué ilusión. Había

personal majo, había de todo, pero había gente que tenía una mala leche que para hacer lo que hacen primero les tendrían que hacer un examen psicológico a ellos. Personas sin paciencia, autoritarias...no valen para llevar a esta gente. Yo no recuerdo si llevaba pañal o alguna cosa, pero en todo caso lo considero vejatorio porque te podían llevar al baño y luego si te quieren volver a atar que te aten. Y teníamos un médico que casi todos los que estábamos allí lo odiábamos, el tío como yo había estudiado filosofía en vez de preguntarme cómo me encontraba me hacía un examen de filosofía, me decía, quién fue Descartes, yo alucino, yo tenía ganas de decir que me encontraba mal, que me pasaba esto, pero el tío tal tal tal tal, parecía que estaba aprendiendo a través de mí, cómo se pasa, cada vez que me lo encontraba tocaba examen de filosofía, yo estaba muy cabreada. Había una chica que consiguieron pasarle de éste a otro y estaba muy bien, pero a mí no me fue posible. ¿Qué, es para saber si tenía inteligencia? Pero si no es la inteligencia lo que nos falla, sino el motor interior, no somos tontos, no tiene nada que ver. Me acuerdo cuando tuve los primeros problemas también me hicieron unos tests para saber si yo sabía que dos y dos eran cuatro, pero yo tenía por dentro una cosa fatal y qué tenía que ver eso. Que si sabía el año de la revolución francesa, vaya, una cosa imbécil, imbécil total, para mí eso fue gordísimo.

GEMMA

Mi ingreso fue involuntario, pero no forzoso ni traumático. Yo tuve el primer brote a los dieciséis y a mis padres les propusieron ingresarme, pero mis padres dijeron que no querían lo cual se lo agradezco y propusieron hacer lo mismo, pero en casa y eso hicieron. En el 2011 tuve otro brote después de nueve años sin nada y como mis padres no estaban me llevaron a Tarrasa y me hicieron preguntas y no recuerdo más, recuerdo levantarme ya en el hospital. Osea, que sí fue involuntario, pero no lo recuerdo forzoso. Allí estuve un mes y bueno, tampoco me hacían nada en especial. Tenía una habitación grande para mí sola y venía a veces el médico a darme la pastilla y la comida y ya está. Mis padres, cuando llegaron, me sacaron de excursión, que siempre me ha ido muy bien, respirar aire fresco en la montaña me ayuda un montón. Recuerdo los otros pacientes por el pasillo andando, gritando, también recuerdo que algunos venían a mi habitación y jugábamos al ajedrez. Recuerdo pues también cosas que, no sé si bonitas es la palabra, pero que estaban bien. Estuve un mes, yo no lo considero traumático, pero a lo mejor también porque cuando me ingresan estoy en la fase eufórica y en ese momento lo ve todo como una luz. Te sientes iluminado y a lo mejor entonces no te afecta tanto.

FERNANDO

Yo deliraba y mi entorno, temiendo por mi vida, decidió internarme. Entraron en mi piso mediante un engaño. Habían venido cuatro policías, un enfermero y un médico. El médico estaba muy nervioso y pretendía agarrarme por la fuerza, para ello contaba con la ayuda del enfermero, pero el policía al mando quiso dialogar conmigo para que no hubiera más violencia. Yo no quería ir al psiquiátrico, pero, sobre todo, no quería ir al psiquiátrico habiendo sido reducido a la fuerza, entrando a la fuerza, con casi seguridad atado y listo para una estancia larga. Me rendí con la condición de que en la orden de ingreso figurara que acudía al hospital en contra de mi voluntad. En el hospital me esperaba una médico que empezó a hacerme unas preguntas que me irritaron por la falsedad en los términos en que se planteaban, de modo que le pregunté directamente si tendría alguna consecuencia práctica lo que habláramos, si tras la conversación podría cambiar de idea respecto a mi ingreso o, por el contrario, dijera lo que dijera no serviría de nada. Ella dijo que no, que iba a ingresar fuera lo que fuese que dijera. Entonces yo le dije que la conversación se había terminado, que para qué íbamos a seguir hablando. Aunque parezca difícil de creer se sintió molesta con mi respuesta. Me internaron. Como siempre sucede cuando entras un grupo numeroso de enfermeros se presentó en mi habitación para dejar claro quiénes mandaban allí. Mi cama tenía preparadas las correas para atarme. Me dijeron que me bajara los pantalones y me tumbara. Tenían sonrisas de desprecio. Yo les dije que no hacía falta humillarme, que me dejaría poner la inyección, pero que no quería tumbarme. Me pusieron la inyección sin que me tumbara. Sabía que sería difícil mantenerse en pie tras la inyección, no lo intenté. Les pedí que me quitaran las correas de la cama para dormirme, pero no quisieron quitármelas. Esperé durante días al juzgado para reclamar ser personado ante el juez. Me enteré que vinieron al hospital, pero no hablaron conmigo.

CRIS

Hablar de ingreso involuntario es hablar de miedo, violencia, humillación, de injusticia al por mayor, es doloroso hablar de momentos donde mi persona fue humillada y mi dignidad arrebatada, es doloroso recordar, remover, rozar la herida...

Pero creo que es necesario alzar la voz de una multitud de personas maniatadas y torturadas por la psiquiatría y toda la red a la que llegan sus

largas garras.

La psiquiatría se ampara en una perversa idea que es la prácticamente anulación total de la ideas y, pensamientos, del llamado enfermo mental por ella misma, su mente es clasificada de enferma, a partir de ahí, cuando cae sobre ti el peso del diagnóstico pierdes el poder de decisión ya que tus delirios son extrapolados a todo tu ser, eres enfermizado como si sólo fueras enfermedad...

Desde esta terrible idea de que eres un ser al que corregir y sobretodo no escuchar trabajan y se comportan la mayoría de los asalariados de la salud mental...Enfermeros, psiquiatras, trabajadores sociales, psicólogos etc

Teniéndote ingresado en su territorio quieren ante todo que estés callado y sumiso, y no toleran muestras de nerviosismo ni quieren establecer relaciones de escucha respeto y comprensión del gran dolor, grandísimo dolor, que estamos pasando las personas encarceladas en el manicomio...

La mayoría de personas ingresadas en el manicomio lo son en contra de su libertad cuando se supone que son un peligro para la integridad de los otros o de ellos mismos, lo cual es altamente arbitrario, a veces los pederastas y maltratadores etc son puestos en libertad después de una pequeña condena y en cambio muchos hemos sido encarcelados en el psiquiátrico por pegar cuatro gritos en la calle, desnudarnos en un lugar público, reír y hablar solos etc muy pocos hemos manifestado gestos de violencia.

Yo he ingresado tres veces en mi vida, siempre de manera involuntaria, lo cual conlleva muchas veces que aparezca la policía allí donde estás y junto con ellos una ambulancia con dos gorilas-enfermeros. Llegan con la idea de reducir a un energúmeno-psicópata que esta fuera de sí y supone un peligro para la sociedad, en esta idea poca delicadeza y comprensión tendrán ante el enajenado que ellos ven.

Recordando como vinieron a mi casa, en ese momento, rodeada de unos extraños que entraban en mi habitación me sentí aterrada y confundida...

La mayoría de trabajadores de las cárceles psiquiátricas son funcionarios del terror, colaboradores de terror, y más que trabajar con el sufrimiento mental se piensan que trabajan con piedras que ni sienten ni padecen.

Una vez internado en el manicomio se podría decir que todo está perdido, allí, en ese territorio de nadie, donde se cierran y abren todas las puertas cuando los funcionarios quieren, allí donde nos hacinamos un montón de personas de mirada perdida, allí es imposible esperar el trato delicado que le corresponde a alguien que sufre.

Mi experiencia se repite en los diversos ingresos que he tenido, cuando me

salí de sus normas estrictas, cuando dejé de darles la razón, desnudándome en la sala o cantando fuerte, riéndome de ellos en su cara ...Entonces vino la represión, cuando te atan unas horas a la cama, unas horas o varios días dependiendo de si estás según ellos muy nervioso...

Sobretudo decir que en ese territorio del manicomio se tortura sistemáticamente a los que ingresan y molestan a la rutina del centro, eso es atroz pues estar atado es algo que te traumatiza para toda la vida y yo aún me despierto con pesadillas respecto a este tema.

Finalmente recordar que la primera semana en la que has ingresado normalmente la familia o amigos no pueden verte porque, según *los policías del pensamiento*, es más terapéutico, es esa semana una atroz tortura, estando tu delirando, con paranoias y miedos y estando ellos en vía libre para atarte y reprimirte con toda la libertad que da no tener que dar explicaciones a absolutamente a nadie.

En mi último ingreso hace cinco años, me aplicaron lo que ellos llaman TEC, con esas siglas se lo presentaron a una madre, la mía, desorientada y ignorante de este tema, ella aceptó porque era necesario que firmase un documento, se trataba de la Terapia electroconvulsiva, los Electroshocks de toda la vida, hace unos pocos años se ha vuelto a poner de moda...Resumen, perdí la memoria de los tres meses del ingreso y he tardado años en recuperar algunos recuerdos,

Parece ser que la cruel psiquiatría puede jugar ahora con nuestros recuerdos, aplicar el olvido terapéutico, así queda amparada su tortura en un limbo donde no hay ni palabras ni memoria y el loco, como siempre, es reducido a seguir en territorio incierto donde no se le cree ni respeta, donde su experiencia no es legítima por ser enajenada y su verdad negada una y otra vez por el sistema.

JOAN

Todavía hay más sombras que luces en aquel ingreso del 2004 como creo que alguna vez te conté. Tras estar unos días en Sant Pau en urgencias con respiración asistida, entubado hasta la polla (nunca mejor dicho) al parecer me dieron el alta y me pasaron directamente en pijama con mi sillita de ruedas a urgencias de salud mental. Una vez allá, visto en el estado de debilidad física en el que me encontraba no vieron conveniente dejarme en la calle pero según parece tampoco un ingreso psiquiátrico (estaba en el sitio ideal). Recuerdo, vagamente, mucha movida por teléfono. Al final, me preguntan si accedería a ir al IMPU donde habían encontrado cama y podría reposar hasta reponerme tanto de la debilidad como de las contusiones que poblaban todo mi cuerpo.

Desconocía que era el IMPU (psiquiátrico de infausto recuerdo, hoy cerrado) pero la idea del reposo en aquel momento era la más sugestiva, acepte. Eran las dos de una fría noche en la segunda semana de enero, un sábado. Me montaron en una ambulancia y al IMPU. La entrada de urgencias era en el mismo muelle donde aparcaron, me prestaron una manta mientras fueron a gestionar la entrega. Hubo sus discusiones para dejarme según recuerdo. No sé si me visitó el psiquiatra de guardia, supongo. Sólo alcanzo a recordar que los de la ambulancia dijeron que a las cuatro de la mañana no eran horas de discutir, que traían la orden del Hospital de Sant Pau de trasladarme allá y punto. Que discutieran con quien correspondiera, pero que yo de momento necesitaba una cama y calor, por ahí andaba yo con el finísimo pijama de hospital y descalzo.

Me ingresaron. Vino a buscarme un celador y me colocó en una habitación con otros cuatro. Noche rara, extraña, recuerdo que entró una enfermera (a la que nunca volví a ver) y me dio algo que me noqueó. A la mañana siguiente fue como despertar en una pesadilla, todavía bajo los efectos de lo que me dieron no tomé conciencia de donde estaba hasta la tarde-noche gracias a los compañeros, pues del personal de bata blanca sólo obtenía pastillas. El domingo casi no podía tenerme en pie, circulaba asiéndome a las barandillas laterales de los pasillos, parecía empeorar y supuse que era el colocón del puñado de pastillas que me largaban en cada comida. Siguiendo mi intuición en la comida me planté hasta que no me fueran prescritas por un médico, se hizo un silencio sobrecogedor. Después me enteré de la suerte que tuve, pero me acompañaba una escandalosa brecha en la ceja izquierda y los nudillos hinchados que por desconocimiento daban la imagen de alguien con quien mejor no tener problemas...de momento, todavía no era interno de pleno derecho. Recuerdo como no hacía más que repetir una y otra vez a mis compañeros que era un error, yo no tenía que estar ahí, no era mi sitio...que es lo que dicen todos. Pero me ofrecieron reposo y me encontré con aislamiento, coacción, surtido de pastillería selecta, camas incómodas, un entorno violento y autoritario. Aun gracias a los compañeros por su acogida y su tabaco. Por fin llegó el lunes, tendría visita médica donde aclarar mi situación. Tras el desayuno, se citaron dos listas, hicieron dos grupos. Con mi grupo bajamos un piso, mientras esperaba me enteré que no me iba a visitar ningún médico sino ¡una jueza! Si hacía falta alguien más en aquel esperpento allá estaba. Aunque el cuerpo no me tiraba, por efecto neuroléptico, la cabeza si para entrar a la vista con ánimo airado, cabreado e indignado lo cual no me ayudo, al contrario y visto mi aspecto le reafirmo a la jueza que tenía delante un tipo violento, agresivo, indocumentado, que parecía salido de una reyerta que no quería

confesar, al que no dio ningún crédito al declarar que no tenía antecedentes. Fue tal el mal rollo que pillé, por el cúmulo de prejuicios y el retrato de una persona tan ajena a mí, que me subió la sangre a la cabeza y no recuerdo como acabó la cosa.

No sabría decir si me visitó el psiquiatra un par de horas después o al día siguiente, pero me toco en suerte un buen tipo comparado con los carniceros que pululaban por allá. Tuvo las palabras adecuadas para serenarme, convencerme para que me quedara (yo desconocía mi situación de forzoso por orden judicial) que intentaría ayudarme en lo posible. Y tanto que lo hizo, me regaló el alta con un diagnóstico inapelable que directamente me jubiló para poder dedicar mi vida a otros menesteres. Según parece estoy loco de solemnidad, etiqueta que lejos de molestarme parece dar más sentido a mi vida. Aunque insisto en que fue un ingreso de lo más extraño, fue una experiencia humana irrepetible y por lo que me comentaron los compañeros (y parte del personal laboral) no sólo para mí. Extraño por ser una propuesta según mi voluntad en un principio, por poco me rechazan, cuando harto me quiero ir y, según consta en el alta, fue ingreso por orden judicial, como los grandes. Y pasando por el aislamiento inicial, visitas restringidas, ni un fin de semana de permiso, con perímetros de seguridad autorizados poco a poco, detalles que causaban extrañeza incluso al personal sanitario...hasta que pasó un mes y medio justo, que según parece era el máximo antes de revisar el caso para su posible prórroga.

Llegado al correo de la Distribuidora Peligrosidad Social en octubre de 2013 para su distribución. Maquetado y editado para ello, respetando a nivel máximo todo formato en que nos llegó, a abril de 2014.

Copia y difunde.