

Marcelo, mi psiquiatra

Rocio Guzman

MI HISTORIA

EN EL DIVAN



ROCIO GUZMAN

Capítulo 1

El psiquiatra me dice que esta mal aferrarse a una esperanza, pero que pasa cuando es esa misma esperanza la que te mantiene viva.

El dice que si día a día vivimos esperanzados al caer la noche nos frustramos porque ese deseo no llega.

Pero y si mañana llegara? y si llega y yo no estaba lista para recibirlo? y si me agarra desprevenida?, ya tengo todo el diálogo planeado para cuando ese día llegue, solo me faltarían sus respuestas.

Marcelo. mi Psiquiatra dice que eso es lo que esta mal quedarse todos los días pensando y si es hoy? .

El no entiende que ese regreso es el más esperado día a día, Marcelo no entiende que esa pequeña esperanza es la razón de mi vida, de mis días.

Marcelo me psicoanaliza, estudia mis gestos, estudia mis palabras para entender mi cabeza, lo que Marcelo no sabe que el problema no está en la cabeza, está en mi alma, algo que quizás para él va más allá de la razón, más allá de la ciencia y cualquier estudio.

Capítulo 2

La primera vez que me recomendaron ir a un psicólogo pense: el psicólogos es para locos y yo no estoy loca, o quizás sí?

No lo sabía pero bueno tenía que intentar resolver mi problema y un psicólogo era mi última oportunidad de poner sanar, porque digo última oportunidad?, porque he ido a templos umbanda, brujos, videntes, tarotistas y nada pudo ayudarme, acurría a este tipo de ayuda pensando que tenía hecho un trabajo de magia negra y quería que alguien me limpiara, aun no entendía que mi verdadero enemigo era yo mismo.

Tenía tantas ganas de volver a vivir que no me quedo mas que ir a un especialista en salud mental (que horrible suena la palabra salud mental).

Decidida a mejorar tuve mi primer cita con una psicóloga, se llamaba Claudia, recuerdo que mi primer experiencia con un profesional no fue nada buena.

Claudia era una mujer delicada, femenina, una mujer de mundo muy interesante, empezamos la sesión, solo habre dicho unas diez palabras cuando me interrumpio y me dijo "tu problema es que buscas la aceptacion de tu mama" .

Terminada la consulta me quede pensando en el diagnostico de la licenciada y pensaba: mi depresion empezo cuando me separe, que culpa tenía mi mama en todo esto?.

Mi cabeza no paraba intentaba asociar mi depresion con mi mama y no le encontraba sentido, así y todo decidí asistir a la segunda cita.

Esta cita fue distinta me senti yo la psicóloga y Claudia la paciente, ella no dejaba de hablar de sus hijos, sus viajes entre otras cosas, una vez mas tenía razon el psicólogo te quita dinero, así que desisti de la ayuda profesional.

Mi situación cada vez empeoraba, ya no era solo depresion, llanto, angustia, quería sacar ese dolor para afuera, ya dentro mio no entraba mas dolor mas tristeza, empecé a cortarme los brazos, las piernas hasta hacerme sangrar.

Sabía que no podía seguir así, así que nuevamente puse mi fe en una psicóloga, no se porque siempre elegía mujeres, quizás sentía que ellas podían comprenderme mejor

Capítulo 3

Nunca entendí mucho la psicología ni mucho menos confiaba en ella, para mí la psicología era sentarse a parlotear con alguien.

En busca de mi paz interior decidí no hacerle caso a Claudia y no culpar a mi mamá por mis malas decisiones, así que me puse en marcha y busqué otro especialista, ya había pasado por la mala experiencia de buscar personal femenino así que me decidí a buscar un licenciado.

Es tan difícil hoy en día conseguir turno para un médico con obra social, al menos con la mía cuesta bastante, llamadas tras llamadas pidiendo por favor un sobretorno, estaba desesperada cada día me encontraba peor, para todo esto no solo me autoflagelaba sino que había dejado de comer, estaba pesando 39 kilos con 40 años es una cosa de locos.

Mi peso me tenía mal, el no comer me tenía preocupada pero no me entraba ni un bocado, al quinto día consecutivo de haber estado sin comer fui hasta la guardia me diagnosticaron anorexia nerviosa, era lo que me faltaba, todo esto es por los nervios está todo en mi cabeza necesitaba ayuda.

Con la cartilla médica en mano y pidiéndole a Dios en mi desesperación poder encontrar un profesional que me ayude.

Mis plegarias fueron oídas conseguí turno esta vez con un licenciado, era un hombre bastante mayor y reconocido, me sentía tan animada, tenía tanta fe en que él podía ayudarme que fui con todas mis energías puestas en él.

Llegó el momento en que me tocaba a mí me levante de la silla en la sala de espera, me acerqué temerosa al consultorio, el licenciado Nicolás muy amablemente me saludó y me hizo una seña para que tomara asiento.

Me acomodé, intentaba relajarme pero no podía, no sabía por dónde empezar a contar mis problemas, Nicolás me notó nerviosa y solo bastó para que me diga "porque estás acá?", rompí en llanto, la garganta era un nudo tan fuerte que no me salía la voz, quería explicarle pero no podía hablar, solo lloraba como que ese llanto estuvo mucho tiempo guardado y necesitaba salir, ese llanto fue el llanto del alma.

Capítulo 4

Nicolas al observar mi angustia solo dejo que me descargara y me ofrecio un pañuelo.

Era imposible hablar las palabras no salian por mi boca y se arrebatan por salir, no podia calmarme, las lagrimas seguian rodando por mis mejillas.

Al cabo de un rato el llanto disminuyo y Nicolas nuevamente me pregunto porque estas aca?.

Lo mire con los ojos llenos de lagrimas y le respondi, no quiero vivir mas asi.

Mis ganas de vivir eran muchas, mas que nada por mi hijo, no queria que el me viera asi, queria sentirme fuerte y vital para poder ocuparme de el, pero no podia, apenas podia con mi vida.

Me aferre mucho a mi hijo sabia que tenia que sanar y el era mi life motive.

Le conte a Nicolas que motivo de mi tristeza era mi separacion, que sentia que la familia se habia desarmado, sentia que era mi culpa y por eso me castigaba, no podia sacar los pensamientos de culpa, tristeza y desesperacion de mi cabeza, le rogue, le imploré que por favor me ayudara, el asento con la cabeza.

Paso lo que tanto me temia, Nicolas me receto cuatro pastillas diarias, siempre fui reacia a la medicacion psiquiatrica, pero tambien era conciente que las necesitaba.

Al dia siguiente empecé con la medicacion, me dio tanto sueño que dormi todo el dia, me desperté ya habia anochecido y era horario de la siguiente dosis asi que tome el resto de la medicacion, volvió a darme sueño y me dormi.

Al otro dia amaneci mas cansada que de costumbre y eso que el dia anterior habia dormido todo el dia, llego el horario de la primer dosis de pastillas, ya era el segundo dia, las tome y el sueño abatallante aparecio, era tal el sueño que no tuve mas opcion que dormirme.

Me desperté casi llegando al mediodia, habia descansado bien la noche anterior, al dormir tanto no tome la dosis de la mañana y asi y todo me sentia con un poco mas de energia, asi que pense que a las pastillas habia que darle tiempo para que surja su efecto, me sentia tan esperanzada...

Paso un mes tenia que volver a mi cita con Nicolas para contarle como me habia ido con la medicacion.

El como siempre muy elegante me invito a tomar asiento y me miro como diciendome "te escucho", le empecé a contar que ya no lloraba tanto, que la angustia habia disminuido pero que no podia mantenerme despierta que entre dosis y dosis me daba mucho sueño. El me escuchaba atentamente mientras escribia y me miraba.

Siempre quise saber que es lo que escriben los psiquiatras a veces me imagino que demuestran estar interesados cuando en realidad no lo estan y solo dibujan garabatos en sus libretas, ese era mi pensamiento desde siempre sobre ellos, pero esta vez sentia que necesitaba de su ayuda.

Su diagnostico fue depresion severa, trastorno de ansiedad, me enoje, yo sabia que los psiquiatras eran charlatanes, me habia medicado sin tener un diagnostico!, me mantuvo drogada un mes sin saber para que tipo de patologia medicarme.

Me enoje, me fui muy furiosa, en mi interior sabia que eran chantas, gaste mucho dinero entre consultas y medicacion esta muy enbroncada, perdi dopada un mes de mi vida, y claro! como no iba a sentir menos angustia si me dormia, cuando me despertaba ya era momento de otra dosis y asi dia tras dia.

No solo jugo con mis esperanzas, tambien jugo con mi salud, se aprovecho de un titulo que dice que puede sanarme o aliviar mi dolor, y no lo hizo, y ahora? como sigo?

Capítulo 5

Nuevamente me sentia perdida, ya no sabia a quien recurrir, mi salud cada vez empeoraba, ya pesaba 37 kilos, mi familia estaba muy preocupada querian ayudarme, pero no sabian como, nadie sabia, ni yo sabia.

Dicen que el tiempo lo cura todo, yo pensaba lo mismo pero a la vez es algo inmensurable, es algo que no podemos manejar, no podemos controlar entonces me pregunto cuanto tiempo mas?.

En mi humilde opinion el tiempo no lo cura todo, solamente que aprendemos a vivir con ese dolor, con esa mochila, el tiempo quizas lo hace mas liviano pero no lo cura.

De ser asi creo que tres años de depresion y sufrimiennto son suficientes, pero no, aun no me he acostumbrado a vivir sin ese dolor constante en el pecho, sin ese vacio, es dificil acostumbrarse a algo de lo cual no queremos acostumbrarnos, a veces no tenemos opcion ya que en mi caso no depende solo de mi.

"No depende solo de mi", acaso de quien depende?, eso sera lo quiere decir el psiquiatra cuando me dice que siempre busco culpar a alguien, claro ahora lo estoy entiendo, depende de mi, nadie mas que yo puede sacarme de este pozo.

Aprendere a no aferrarme al pasado quizas el pasado solo me enseñó como poder vivir el presente.

Capítulo 6

Hasta ahora nunca hable de mi adicción a la cocaína, creo que es el momento ya que justamente hoy es un día especial, hoy cumpla 6 meses limpia de cocaína.

Para los que nunca consumieron no van a entender el significado de 6 meses limpia, no solo meses, la importancia de tener un día limpio.

Muchas veces me pregunto porque empecé a consumir?, obviamente creo que todos empezamos por algo, por necios creo que es la palabra que más lo define.

Creí que podía manejarlo, me creí superior al resto, creía que podía llevarme el mundo por delante, era yo con mi ego por encima del cielo, y la caída dolía, duele y seguirá doliendo.

Cada piensa que tiene un motivo para consumir o una razón, la mía era por ejemplo que las pastillas psiquiátricas me daban mucho sueño, como necesitaba mantenerme despierta para poder ir a trabajar, empecé a consumir.

Pero realmente esa era la verdadera razón?, en realidad creo que no existe motivo ni razón para drogarse, son excusas que inventa la mente enferma de un drogadicto para consumir una y otra vez, sin saber cuando ni como terminar.

Recuerdo la primera vez que consumí, sentía el corazón acelerado, me sentía energética, sentía que podía llevarme el mundo por delante, que nadie ni nada iba a poder conmigo, que por fin había encontrado la solución para la depresión, me sentía tan bien, hacía tanto tiempo que no me sentía así, que no quería que la noche acabase, sabía que al salir el sol, mi depresión iba a volver.

Consumía solo los fines de semana, Dios! que bien me hacía sentir, era lo más parecido a la felicidad que había sentido en años.

Capítulo 7

Ese sentimiento de euforia queria sentirlo todos los dias, y la unica manera era consumiendo, luego no me alcanzaba con querer sentirme euforica todos los dias, ya queria hacerlo todo el dia.

Todo el dia drogada, tuve la suerte, por llamarlo de alguna manera, que no se me notaba entonces no existia un limite para mi, me drogaba hasta en el trabajo.

Sin darme cuenta paso de ser solo diversion a una necesidad, una necesidad tan fuerte que es insoportable, y como no queria sentirme asi volvia a consumir y asi sucesivamente

Capítulo 8

Nunca pense que a partir de levantar esa primera dosis mi vida cambiaria de tal forma que preferiria morir.

Pasaron seis meses de consumo, ya no comia, pirorizaba el dinero para que me alcanzara para consumir, no podia pensar, ni sentir otra cosa solo queria esa primera dosis del dia que sabia que me llevaria a varias dosis al terminar la noche.

No se cuanto consumia eso no el lo importante, lo importante era que ya no queria mas y mi cuerpo no dejaba de pedirmela. mi mente rondaba todo el dia en querer consumir.

Sabia que era el principio del fin, ya no tenia dinero, ya me habia gastado todos mis ahorros, ya me habia endeudado con el banco.

Nada de eso importaba mientras yo pueda drogarme.