

## DE LOCURA A DISCAPACIDAD: DIARIO DE UN PROFESOR DEPRESIVO.

**Por: Guillermo Muñoz Hernández. Colectivo Educación Especial Hoy.  
18/03/2020**

¿Has sentido al despertar los brazos pesados y tu cabeza como si pesara mil kilos, sin ganas de hacer nada más que dormir? Como discapacitado psicosocial con depresión es algo que he vivido en mi día a día y he tenido que aprender a sobrellevar ¿por qué? No creas que por mi, sino por la gente que me rodea y a quien quiero mucho y no quiero que sufra por lo que mi cerebro falto de químicos piensa o hace, no es que no sepan que vivo en esta situación, sino que su desconocimiento es tan grande que mi condición les causa miedo.

Llevo con depresión muchos años, tal vez más de los que quiero recordar, y no solo depresión, como casi todos los depresivos me acompaña su hermana la ansiedad, no, no es esa ansiedad linda que tienes cuando ves a la persona que te gusta, no se siente como mariposas en el estómago, sino que es como una prensa hidráulica que aprieta tus tripas y las dobla tanto que hace que tus manos tiemblen y suden, que tu frente se perle de sudor y en mi caso haga muecas o sonría porque recordé esa vez que no le pude hablar a la chica de los elotes que tanto me gustaba a los doce años, teniendo 34, así es la ansiedad para mi.

Durante muchos años escondí mi discapacidad (ahora sé que es una discapacidad, pero hace escasos 10 años era un estigma y debías esconderlo junto a tus otros miedos y desordenes porque no era de familia bien) y la escondía básicamente porque me daba pena, me daba pavor que mis amigos pensaran que era débil o un afeminado, me daba miedo que se alejaran de mi por asco o pena, la vulnerabilidad siempre ha sido un mal de perros en la sociedad y desafortunadamente mucho más entre hombres.

Imagina la escena, tengo 17 años y le digo a mi mamá “ma, tengo ansiedad” su respuesta fue abrir los ojos y decirme “debe ser gastritis, así se siente cuando te va a dar; y fui a tomar gel de magnesio para evitar la gastritis. No es su culpa, como decía más arriba cualquier patología psiquiátrica ha sido un estigma para quienes la padecen y por lo mismo no se ha generado una cultura sobre cómo tratar a un paciente, al día de hoy y después de un hecho muy duro en mi vida sigo intentando educar a mi familia sobre mi enfermedad, sigo procurando ser paciente hasta donde me da la enfermedad para que esta no afecte a terceros.

Tengo un problema, no puedo acostumbrarme al nuevo nombre, discapacidad psicosocial, para mi siempre ha sido una enfermedad, máxime tomando en cuenta que tiene un origen orgánico, desequilibrios en la química cerebral, falta de serotonina y dopamina, soy un experimento mal hecho del laboratorio Mi Alegría.

El hecho es que decir enfermedad conlleva toda una carga social y moral que personas con una psique inestable a veces no podemos tolerar o simplemente no podemos cargar pues ya tenemos la espalda rota con nuestros propios temas, no queda más que acostumbrarse a los nuevos términos, pero sé que, dentro de mi cabeza, cuando alguien diga “discapacitado psicosocial” en mi mente va a sonar el término “enfermo mental” o el ya conocido “loco”.

Mi vida la he dedicado a la docencia, soy un profesor de bachillerato egresado como sociólogo de la UAM Xochimilco, ser profesor ha sido parte de mi terapia, cuando los días son grises, cuando no puedo levantar mis brazos o mi cabeza, cuando camino arrastrando los pies y cargando el peso de todas y cada una de las malas decisiones que he tomado en mi vida, dar clases es mi tabla en medio del mar, muchas veces durante épocas difíciles de mi vida fue lo único que me hacía levantarme y muchas otras veces al terminar el día de trabajo era una persona diferente, a veces un poco más optimista, a veces con más energía y algunas veces seguía siendo yo, pero ya sin esas ganas que todo depresivo conoce, ganas de morir, cuando eso pasa uno debe aceptar que tuvo un buen día.

Muchas veces se piensa que las personas con depresión somos como Igor el burro de Winnie Pooh, que andamos por la calle con cara de tristeza infinita, pero esta es solo una faceta de la discapacidad. Quienes vivimos con depresión tenemos un rango de estados de ánimo que redundan entre la tristeza, la ansiedad, el mal humor, el entumecimiento psíquico y en casos más extremos la disociación y las ganas profundas de no existir. Claro, existe la medicación para llenar esos vacíos, pero quienes hemos vivido con medicamentos sabemos que muchas veces pueden ser contraproducentes porque puede reducir tu vida a un hablar tartamudo y entrecortado seguido de periodos prolongados de somnolencia y la existencia de un autómata, sí, yo dejé los medicamentos hace varios años, solo los ocupé cuando mi voluntad, una voluntad ganada a lo largo de muchos años, se resquebraja y el abismo es tan profundo que no puedo salir con mis propias manos.

¿Cómo me controlo entonces? Para quienes tenemos desordenes orgánicos existen muchas alternativas naturales ¿por qué no tomar medicamentos si están hechos para la enfermedad? Porque como pasa con todo medicamento alópata no solo afecta el problema específico, sino que tiene muchos efectos secundarios que de hecho inhiben tu funcionalidad, he conocido otros enfermos que después de tomar el

medicamento tiene que usar bastón para no caerse o tener una servilleta en la mano para limpiarse la saliva que se acumula de manera absurda en la boca. De nuevo ¿cómo me controlo? Hago ejercicios de meditación y respiración, el ejercicio y sus endorfinas ayudan un poco y en mi caso el alcohol ayuda si no estoy en un cuadro agudo.

El alcohol, sé que expertos y alguno que otro enfermo me va a censurar por decir esto, pero a mi me ha funcionado. Cuando tu vida se encuadra en los recuerdos de cada error que has cometido, que tu voz (voces) interna te diga que cada error que has cometido es por pendejo, que tus errores corran en un loop infinito en tu cabeza esperando el momento en el que cometas otro, en esos momentos anhelas una cerveza, creo que no me encuentro más cómodo en mi vida sino hasta que llevo 4 cervezas y las voces en mi cabeza se callan y el bendito silencio llega, sonrío, me vuelvo sociable, olvido que estoy enfermo y disfruto. Muchas veces he pensado que una de las grandes causas del alcoholismo son las discapacidades psicosociales, no solo por mi caso, muchas amigas TLP lo ocupan igual y les funciona, muchos amigos no diagnosticados lo hacen y les funciona odime ¿no es bello el silencio cuando tu cabeza vive en constante caos?

Durante mi estadía en el lado oscuro de la luna he tenido que soportar innumerables “consejos de personas que piensan en las discapacidades psicosociales como un capricho del individuo por buscar atención, esto es culpa de la tendencia capitalista de utilizar todo lo necesario para hacerlo moda y de ahí generar ganancias, por lo mismo podemos escuchar al general de las personas diciendo que están deprimidas cuando solo están pasando por un momento de incidental tristeza ya sea por pérdida, duelo o un simple día nublado, cuando esto pasa es a lo que se refieren cuando dicen que la depresión es la gripa de las enfermedades mentales en la actualidad, pero ojo ahí, no es lo mismo una depresión química que una incidental. No, no menosprecio el sufrimiento ajeno, nunca lo haría padeciendo lo que padezco, son dolores reales que conllevan un tratamiento mínimo pero que deben ser tratados, siempre es bueno visitar al psicólogo cuando tu tristeza ya duró más de lo normal.

Los otros tipos de ayuda con los que debes lidiar debido a la ignorancia de la sociedad es al bien conocido “ánimo, ya no te sientas así” se agradece de hecho que quieran ayudar, pero lo escuchas tanto que termina por ser tedioso. Como hombre recibes un, no sé si nombrarlo apoyo, digamos que somos optimistas y digamos que sí, que es apoyo, por parte de tus pares de género “no seas puto” “sin llorar” “ay güey pura pendejada” “qué tranza putín ya se te pasó el berrinche?” al principio te ríes y dices que sí, que ya pasó, que no eres puto, pero inevitablemente

terminas alejándote porque a veces, casi siempre, palabras así hieren más de lo que deben, en casos así simplemente seguir el dicho es útil “mucho ayuda el que no estorba si no entiendes, mejor quédate callado.

Se ha abierto una puerta a la concientización sobre la depresión debido a que varios famosos han muerto a causa de ésta, ahora hay campañas de prevención, frases como “esta es la cara de la depresión” se han viralizado con los rostros de los bellos discapacitados, se ha vuelto una moda, todos quieren consumir antidepresivos, todos están tristes, todos se suben a este tren, pero ¿qué va a pasar cuando se bajen? Habremos ganado una batalla para convertirnos en veteranos de una guerra sin final, dejaremos de escuchar teorías pendejas sobre las buenas vibras, sobre cómo nuestra mala alimentación incide directamente en nuestro estado de ánimo, sobre cómo se mejoró el hijo del amigo solamente tomando jugos macrobióticos. Los enfermos, los discapacitados seguiremos aquí, viviendo día a día, teniendo días buenos y malos, buscando no su compasión, sino un poco de empatía para no decir “ánimo” sino para preguntar “¿cómo te puedo ayudar?”, **no queremos ser incluidos, queremos que quieran entendernos sin pre-nociones, que aprendan a preguntar y no a apoyar como ustedes creen que se debe de hacer, así como con el COVID-19 también hay procedimientos, pero no me hagan caso, yo solo soy un loco.**

Fotografía: diario de la Pontevedra.

### **Fecha de creación**

2020/03/18