



LO QUE CAMBIÓ



Alejandra Fernández¹

CUENTO

Me llamo Felipe y hasta hace un par de meses me consideraba un hombre promedio de 43 años, esto, antes de que mi vida diera un giro inesperado. Desde que era chico, siempre había hecho lo que se esperaba de mí, sin cuestionarlo de ninguna manera. Cuando tenía 21 años, me enamoré y me casé con Carmen, luego tuvimos 2 hijos, Juancho y Diego. Yo trabajaba como vendedor de seguros, obtuve el puesto trabajando muy duro. Desde el día uno era el primero en entrar y el último en irme. En unos años, me habían ascendido y en ese entonces trataba directamente con los clientes. Había comprado un carrito a pagos, con el cual me movía de casa en casa vendiendo planes de seguro. Ganaba lo suficiente para mantener a Carmencita y a los chiquillos y desde que me habían cambiado de puesto las cosas habían mejorado mucho. Claro que con el ascenso la presión era cada día mayor. En general, pensaba que no tenía de qué quejarme, había hecho todo lo que tenía que hacer y tenía todo lo que debía tener. Pero algo no estaba bien.

Fue como un proceso en cámara lenta en el cual toda mi vida implosionó en cuestión de unos meses. Creo que todo comenzó con el sueño, cuando las cosas se empezaron a poner mal fue cuando paré de dormir. De un pronto a otro, no lograba conciliar el sueño, daba vueltas como un loco sin pelar ojo. Me iba a ver tele, leía el periódico de nuevo, me

metía a internet, pero la mayoría del tiempo solo me quedaba allí, tendido en la cama viendo el techo. Luego de un par de semanas probé algo diferente, una vez que Carmen se había dormido me tomaba un vasito de whisky. No quería preocuparla entonces no le contaba ni que no podía dormir ni las cosas que estaba haciendo para descansar. Tal vez hice mal en no contarle porque cuando me despertaba, me sentía irritado y Carmen lo hacía peor preguntándome todo el tiempo que qué me pasaba. Pero lo que ella no entendía es que no podía explicarle qué me pasaba porque ni yo mismo lo sabía. No sé si son familiares con la alienación particular que provoca el no dormir y pareciera insignificante a primera vista, pero esto fue lo que lo desencadenó todo, o eso pensaba yo.

Si ya me sentía irritado en la casa, ir al trabajo lo hacía peor. La presión de tener que rendir todas esas horas sin una gota de sueño; poco a poco, iba fallando en mis responsabilidades y llegó el punto en el que no podía hacer ni las cosas más básicas. Mis ventas bajaron, creo que los clientes percibían lo molesto que me sentía. Es curioso, pero creo que a las personas no les interesa tanto comprarle un seguro a un hombre que se ve como la enfermedad personificada (cuando el vendedor parece la imagen completamente opuesta a la salud). Como ya no vendía tanto y me acababan de

¹ Estudiante de último año de psicología en la Universidad de Costa Rica y del TC*505 "Estrategias de la promoción de la salud desde un enfoque de los derechos humanos", Universidad de Costa Rica, 2018. Correo electrónico aleferral2090@gmail.com



ascender, la generosidad y amabilidad que previamente caracterizaban a mi jefe habían sido reemplazadas por un disgusto hacía mí que se traducía en gritos y más presión.

Cuando volvía del trabajo, Carmencita siempre me recibía y me servía comida casera. Ay, pero en ese tiempo, todo a mi alrededor me irritaba. Pero esos días, no puedo explicarles por qué, pero era como que todo me irritaba. Carmen incluida. Ella quería hablar de mi día y pasar tiempo conmigo, yo estaba cansado y quería estar solo. Sus intentos de acercarse a mí terminaban en gritos de mi parte, siempre me arrepentía de tratarla mal. A veces ella me veía con una cara de decepción, creo que Carmen me empezó a tener lástima y tal vez odio. Nuestra relación era como un barco repleto de fugas cuyos pasajeros saben que es un naufragio, pero ninguno lo quiere aceptar. Allí estábamos los dos, sobre el Titanic, ambos demasiado aterrorizados para ir por una balsa salvavidas. Entonces, continuábamos nuestras vidas y nuestros días, pretendiendo que todo estaba bien. Excepto esas veces que Carmen me veía con una mirada de tristeza y resentimiento, no había nada que me partiera más el alma.

El otro fracaso en mi vida familiar era yo como padre. Constantemente Carmencita intentaba de hacerme pasar tiempo con los chiquillos, ser un papá moderno de esos que están allí que no sólo trabajan, sino que llegan a conocer a sus hijos. Ella me decía que les hablara y que jugara con ellos, pero Juancho con 12 años ya no quería jugar ni hablar y cuando yo intentaba acercarme a él más bien

se molestaba y yo me molestaba por eso y le terminaba gritando también. Dieguito que es más chico, con 7 años me exasperaba porque nunca se quedaba quieto. La verdad no sé qué esperaba Carmen, después de un día largo de trabajo y noches sin dormir y una cabeza llena de preocupaciones, no tenía la energía para estar allí. No tenía energía para nada, casi siempre llegaba tarde del trabajo porque duraba el doble haciendo las cosas y tenía que reponer de alguna manera mi baja de ventas. Los fines de semana no salía de la cama, mi esposa cada vez parecía enfurecerse más conmigo.

Con el tiempo, yo comía más, no sé por qué, tal vez era por no dormir que mi cuerpo ocupaba más energía, pero era un barril sin fondo. También era así con el whisky, no me gustaba irme de fiesta ni nada, era solo que ese vasito de whisky antes de dormirme se fue convirtiendo en 7 whiskitos. Ya cuando todos se habían dormido y nadie me podía escuchar, me echaba a llorar. Derramaba esas lágrimas que nunca dejaría que otro hombre presenciara, esas en las que uno se convierte de nuevo en un bebé indefenso que solamente quiere que el dolor se acabe.

Se formó un ciclo en mi cabeza en el que yo pensaba que era un ser humano inútil, salía al mundo y todo lo que hacía me reafirmaba ese pensamiento. Pocas personas son realmente conscientes del constante monólogo que tenemos en nuestra cabeza, todo el día, todos los días. En esos días, todos los pensamientos que tenía eran negativos y de mí mismo, de cómo había fallado y lo seguía haciendo.



Tal vez si lo tuviera que explicar en términos simples, diría que no paraba de pensar. Sé que esto pareciera no tener sentido y que tal vez ustedes no lo entiendan, pero mi mente se tornó en mi contra. Cuando las cosas se pusieron peor, no distinguía entre aquello que pensaba y aquello que decía en voz alta. ¿Han tenido la sensación de necesitar que todo pare, que el mundo se detenga?

Esta fue mi vida por un par de meses, todos los días lo mismo, me levantaba de la cama irritable, iba a trabajar, llegaba a la casa, tenía un pleito con Carmen, tomaba y a las tres de la madrugada me hacía una bola y dejaba que salieran todas esas lágrimas guardadas. Lo más frustrante de todo es que no había algo concretamente mal en mi vida, era yo el que estaba mal. Lentamente, se fue formando una idea en mi cabeza si soy yo el que está mal soy yo el que tiene que desaparecer.

Un día me desperté y decidí que ese iba a ser el último día de esta porquería de dolor. Hice todo lo mismo que los otros días, pero había una pequeña satisfacción subyacente, yo sabía que no iba a volver a llorar tirado en el baño nunca más. Cuando llegué a casa del trabajo, fui directo a la mesita de noche de Carmen. Verán, lo que me estaba pasando a mí no sólo me afectaba a mí y Carmen preparada como siempre, había buscado ayuda. Había ido donde un doctor que le había recetado unas pastillitas, eran para tres meses, pero naturalmente Carmen, probó una y dejó el resto botadas. Prefirió ir donde un chino que le daba hierbas extrañas y ella decía que eso le ayudaba. El asunto

es que esas pastillas seguían allí, yo no soy un experto ni nada, pero supuse que si me tomaba todas las que encontraba, mi cuerpo se iba a apagar. Después de cenar, esperé a que todos estuvieran dormidos, pasé dándole un beso a Juancho y a Diego y finalmente uno a Carmen. La besé con tanta fuerza que se despertó, me miró extrañada unos segundos y siguió durmiendo. Verán, sin importar cuanto habíamos peleado estos últimos meses yo la seguía amando. Me rompía el corazón hacerle esto y si no hubiera sido por mi familia lo hubiera hecho muchos meses atrás. Pero llega un punto en el que nada importa, el dolor que estaba cargando se había filtrado en cada parte de mí mismo y lentamente se había apoderado de todo lo que yo era. Fui a la cocina, me tomé cuanta pastilla pude y me senté a mirar televisión, esperando a que llegara el momento.

Lo próximo que recuerdo fue despertar en una cama de hospital vestido con una batita azul. Una enfermera notó que estaba despierto y mandó a llamar a alguien. Quien llegó fue una doctora que parecía tener unos 60 años, la Dra. Martínez se presentó a sí misma con una cálida sonrisa. Tenía su cabeza poblada de canas blancas que la hacían parecer inmediatamente una persona de confianza. Me contó que mi esposa me había encontrado tirado en el sillón mientras todavía tenía pulso, al ver las pastillas y cuando no me pudo despertar, Carmen inmediatamente llamó al 911. La Dra. Martínez comenzó a preguntarme sobre mi vida en las últimas semanas. Al principio le daba respuestas monosilábicas porque estaba convencido de



que no le importaba verdaderamente saber de mi día a día. Pero entre más preguntas hacía la doctora, más largas eran mis respuestas y en cuestión de una hora le conté todo lo que había sentido en estos meses y las cosas que había hecho, como con el whisky y finalmente con las pastillas. La doctora me dijo que yo tengo una cosa que se llama “depresión” y ahora que me habían dado medicamentos pronto iba a sentirme mejor.

Me tomó unas horas entender lo que había sucedido y donde estaba. Al poco tiempo me desconectaron de todas las máquinas que tenía alrededor y me hicieron pasar con el psicólogo. Ahí sí que tuve miedo, nunca había ido donde un psicólogo y la idea de hablarle a un extraño sobre mis problemas me resultaba incómodo. Entré a una salita y me recibió un hombre que se presentó como Manuel Quirós, me dijo que lo iba a ver varias veces en mi estadía en el hospital. Manuel parecía mucho más joven que la Dra. Martínez, inclusive parecía más joven que yo. Me dijo que hablara de lo que quisiera, entonces le repetí todo lo que le había dicho a la Dra. Martínez. Él me hizo más preguntas que la doctora y terminamos hablando de mi familia, en especial de Carmen. Fue entonces cuando lloré por primera vez en mi vida adulta frente a otro hombre. No resolví nada, pero el solo hecho de hablar me hizo sentir como si una pequeña grieta se comenzara a formar en esa represa que sostenía toda el agua podrida acumulada en mi interior por tantos meses. Al final de la sesión, hablamos de la depresión y sobre lo que significaba.

Depresión es un nombre muy grande. Es eso que uno escucha que los demás tienen, los

locos, los que van al psiquiátrico. Pero allí estaba yo, con depresión y en un psiquiátrico. Manuel me tranquilizó porque me explicó que era un desbalance químico dentro de mi cerebro, que con ayuda de pastillas y de psicoterapia se puede tratar efectivamente. Me clarificó que iba a estar en el hospital por lo menos 2 semanas, mientras me estabilizaba y determinaban cuál iba a ser mi tratamiento los siguientes meses. Tanto Manuel como la doctora me pidieron que asistiera a las actividades grupales que dan en el hospital, porque estas me podrían ayudar. Luego, una enfermera me pasó a unos cuartos grandes con muchas camas y me enseñó la que sería mi cama por los próximos trece días.

Los primeros cuatro días los pasé durmiendo, había acumulado tanto sueño que mi cuerpo quería recuperar todas esas horas en vela. Al quinto día, noté que ese río incesante de pensamientos que tenía hace una semana se había convertido en un apacible lago. Sentía que mi cabeza era otra vez mía. Para ser honesto, no me sentía bien pero tampoco mal y eso era ya un gran avance. Ese día me integre en las actividades grupales. Resulta que en el hospital lo ponen a uno a moverse. Había muchas actividades y ya al segundo día me había adaptado a la rutina. Tenían dos tandas de actividades, las de la mañana y las de la tarde. A primera hora de la mañana nos llevaban a desayunar, luego podíamos ir a la huerta o a hacer ejercicio físico. Nos daban merienda a media mañana y a las doce en punto se servía el almuerzo. Después de eso, había otra actividad usualmente arteterapia, luego el café de la tarde, cena a las seis y a la cama. En todas las actividades estábamos



más o menos los mismos pacientes, si uno no quería ir pues no iba. Pero con los días, fui identificando a los regulares, hablando con ellos me di cuenta de que todos tenían historias muy similares a la mía. Se habían sentido mal por mucho tiempo hasta que habían explotado de una manera u otra y acá habíamos ido a parar todos.

Después de la actividad de la tarde podíamos hacer lo que quisiéramos, yo usaba mis tardes para leer. Carmen me había visitado y me había llevado unos libros. Ambos habíamos acordado que era mejor que no me visitara más, desde el momento que entré al hospital, se echó a llorar y me abrazaba contándome lo asustada que había estado la noche que me encontró.

Me iba a leer al zacate, me tendía debajo de un árbol y me quedaba un buen rato ido en las historias que contaban los libros. Mientras estaba allí llegaban otros pacientes a conversar, muchos no eran de los que dormían en el mismo lugar que yo. Había uno que siempre me pedía carritos y no importaba cuántas veces le dijera que no tenía él me seguía insistiendo. Otro, se me acercaba y no decía nada, pero cuando yo le hablaba se reía y aplaudía emocionado. Otro sólo hacía sonidos extraños mientras me observaba. Al inicio, sólo los ignoraba porque no sabía cómo más comportarme. Pero luego intente entablar conversaciones con ellos, aunque sino me respondieran yo les seguía hablando. Me di cuenta de que si prestaba verdaderamente atención a estas personas podía entender

lo que me querían comunicar, aunque no utilizaran las palabras o no las utilizaran de una manera usual decían tantas cosas.

En mis sesiones con Manuel me di cuenta de cómo todo lo que yo había hecho era una manera de comunicar mi malestar, la bebida, la irritabilidad, el insomnio, el comer excesivamente, las lágrimas y la pérdida de interés por todo lo que había en mi vida. Todas estas eran señales de mi cuerpo de que algo andaba mal. Así como algunos pacientes del psiquiátrico que podrían ser ignorados porque muchos no entienden su manera particular de comunicarse, yo sólo necesitaba que alguien se tomara el tiempo de escuchar todo lo que yo estaba diciendo sin darme cuenta.

Ahora estoy escribiendo esto desde mi casa, ha pasado un año desde que terminó mi estadía en el hospital psiquiátrico. Mi familia y mis amigos, todos saben lo que pasó y ahora hablamos de la “depresión” como si fuera cualquier otra enfermedad de la familia. Mi vida se ve muy similar a como era antes, sigo con Carmen, los chiquillos están bien y como por un milagro no me despidieron de mi trabajo, pero ahora todo es diferente. Con ayuda de las pastillas que me manda la Dra. Martínez y las charlas que tengo con Manuel no me he vuelto a sentir como me sentía antes, es como si un velo se hubiese levantado y ahora sí puedo apreciar mi vida y todo lo que tengo. Les dije que mi vida había dado un giro inesperado, el giro no fue lo que me llevó a tomarme esas pastillas sino todo lo que vino después de eso.