Entregar Amor Incondicional a Personas con Enfermedades Mentales

Traducción de la Edición en inglés

17 conmovedores episodios de recuperación

Edición - Mayo ***2019***

Mt. Fuji, patrimonio cultural de la humanidad, visto desde Farm Garden en la Península de Izu

Recuperación de la Salud Mental

Easy Go Farm

Shizuoka y Chiba, Japón

Ya existen abundantes excelentes escritos sobre salud mental. Sin embargo, esos libros son, por lo general, difíciles de leer e inaccesibles para personas con enfermedades mentales y, para ellos, el acceso a librerías también es limitado. Por otra parte, esta publicación está escrita en inglés sencillo, es gratis y es entregado en sus propias manos. Psiquiatras y activistas en salud mental líderes están de acuerdo con el propósito de esta publicación y todos han contribuido con sus artículos gratuitamente. Por lo tanto, esta publicación se puede distribuir y descargar sin costo desde nuestro sitio web en http://www.ezgofarm.com. La versión en japonés también está disponible en nuestro sitio en japonés en http://www.rakurakunouen.com.

Por favor, consulte el Epílogo al final de esta publicación.

*Sin embargo, en caso de que haga un pedido mediante un sitio de compras online, se podría agregar un cargo mínimo dependiendo del sitio.

Busque Easy Go Farm en
http://ezgofarm.com

.

Traducción de la Edición
en Inglés de la Publicación
Edición - Mayo 2019

CONTENIDOS

PRÓLOGO

*

Página

1. "¡La Libertad es Terapéutica!" ····· 3
2. Abrir el Diálogo como una Encarnación del Amor ····· 7
3. El Poder de la Amistad Mutua ····· 10
4. Una Mente Brillante ····· 13
5. Un Ensayo sobre la Vida ····· 15
6. Episodio de Nuestra Lucha por la Recuperación ····· 16
7. Dios Salvó a Mi Persona Bipolar ····· 18
8. La Recuperación del Cerebro y Mucho Más ····· 21
9. ¿Qué significa la Fortaleza Personal? ····· 23
10. Dar Vitamina L ····· 25
11. Oh Dios, Verdaderamente He Vivido! ····· 27
12. Manteniendo una Distancia Razonable ····· 28
13. La Calidez de la Realidad ····· 29
14. Esto es Amor ····· 30
15. Con mi Hijo Llevando la Carga de la Esquizofrenia ····· 31
16. Mi Hijo Me Salvó a mí, que era Alcohólico ····· 32
17. ♪ ♪ "Mamá cuervo ... ¿Por qué lloras?" "Que el reino sea glorioso" ···· 34

*

Epílogo 35

Prólogo

Me siento más cerca de la

felicidad

Cuando se acumulan las

tristezas más que cuando

estoy lleno de alegría.

Me siento más cerca de la verdad

Cuando tengo más debilidades

que cuando tengo más fortalezas

Me siento más cerca del amor

Cuando estoy con mucha tristeza

más que cuando estoy con mucha felicidad

Fuente: Tomihiro Hoshino, *de Four Seasons—Journey of the Wind*
(Rippu Shobo Publishing Co., Ltd.)

1. “¡La Libertad es Terapéutica!” — La Revolución de la Salud Mental de Italia en el Siglo XX

El nacimiento del cuidado mental se remonta a los inicios del siglo XIX cuando el psiquiatra francés Pinel liberó a los llamados lunáticos (pacientes con enfermedades mentales) que habían sido encadenados en instituciones como criminales. Pinel, desde entonces, ha sido llamado el padre de la psiquiatría moderna.

A fines del siglo XX, alrededor de 200 años después de la iniciativa de Pinel, otra revolución en el cuidado mental ocurrió en Italia. El doctor Franco Basaglia liberó a lunáticos de instituciones mentales donde habían sido tratados sin nada de dignidad y los liberó en comunidades locales manifestando en voz alta su eslogan: “¡La libertad es la cura!”

Esta es una historia real que sucedió en nuestro propio siglo y debería ser memorizada más intensamente y contada durante mucho tiempo en el futuro como un modelo de *práctica de amor* hacia las personas con discapacidades mentales.

Andre, quien había sido retenido en un hospital mental en alrededor de 1970, se quejó en los medios públicos: “Ochenta de nosotros fuimos comprimidos como sardinas, en una sola habitación con ventanas con rejas de fierro. No había sillas en la habitación entonces nos teníamos que sentar en el piso. Incluso no se nos permitía ir al baño. Cada vez que alguien moría, escuchábamos sonar una campana una vez y todos orábamos a Dios que hubiera sido mucho mejor que esa campana hubiera sonado por nosotros. Nunca volvería a esa vida otra vez.”

Franco Basaglia, en ese entonces un nuevo psiquiatra que fue enviado al hospital en Gorizia, al norte de Italia, vivenció la realidad de la violencia en la institución mental: los pacientes mentales estaban constreñidos en camisas de fuerza, asfixiados y desmayándose debido a los choques eléctricos y a las baños de agua con hielo y eran dejados en sábanas húmedas junto a sus excreciones.
Basaglia publicó un libro titulado *La Institución Negada* para difundir la realidad de estas escenas horribles que sucedían en el hospital. Su libro se convirtió en un éxito en ventas en toda Europa.

Basaglia separó la *demencia* de la *ciencia mental* y consideró la primera como una *serie de fenómenos* que surgen de factores sociales, incluyendo el entorno familiar y laboral. Sostuvo que la demencia era una manifestación de una propia agonía profunda y, al mismo tiempo, era una de las condiciones del ser humano; por lo tanto, los psiquiatras deberían reconsiderar la forma en que enfrentaban este fenómeno humano, para responder adecuadamente ante la demencia de los pacientes.

Además, criticaba a las instituciones mentales por agravar la demencia de los pacientes, afirmando que debido a que la demencia empeoraba con el entorno, sus riesgos deberían ser controlados mejorando el entorno de los pacientes.

Teniendo en cuenta estas ideas, llamó a los hospitales psiquiátricos *institución total* (lo que significa "instituciones como prisiones") y sugirió que se deberían cerrar todos los hospitales psiquiátricos. Luego se dedicó a una gran revolución que comenzó con la liberación de los pacientes con enfermedades mentales de los hospitales y la prohibición legal de los hospitales psiquiátricos a través de la abolición de éstos en toda Italia.

Basaglia sostenía que los psiquiatras deberían apoyar a sus pacientes con amor. Así, para los pacientes mentales, él era como un misionero en el sentido ético y religioso. Era excepcionalmente amable y, además de sus deberes como doctor, utilizó cada medio creativo posible para salvar a sus pacientes y restablecer la confianza en el cuidado mental, siempre buscando una luz al final del túnel oscuro.

Primero decidió eliminar las batas blancas de los psiquiatras. Luego, ayudó a los pacientes a establecer sus propias comunidades y asociaciones autónomas y transformó los hospitales en hogares comunitarios. Incluso habilitó su vivienda para los pacientes. Además, negoció con una aerolínea para ofrecer el surplus de las comidas que servían en sus vuelos y la experiencia de volar para complacer a sus pacientes. Para conmemorar su liberación, hizo un caballo de papel llamado "Marco" con los pacientes mentales y juntos marcharon al pueblo, fuera de las puertas del hospital hasta entonces cerrados. Los programas de televisión transmitieron esta escena a fondo y los lugareños que se unieron a la marcha se quedaran informados con este evento. Después de todo esto, la gente de Trieste finalmente comenzó a aceptar a los pacientes mentales.

Sin embargo, la revolución para liberar a estos pacientes no siempre se desarrolló sin problemas. Sucedieron incidentes importantes que hicieron que las personas se volvieran

escépticas sobre liberar a estos pacientes con problemas mentales en la sociedad: un paciente llamado Giovanni Miklus, quien recién había salido del hospital, mató a su esposa y otro paciente llamado Giordano Savarin asesinó a sus ancianos padres quienes lo habían dejado salir del hospital. Basaglia estaba muy devastado por estos incidentes tanto así que incluso dudó de la justificación para liberar a los pacientes con enfermedades mentales y consideró retirarse. Además, él y los otros psiquiatras que habían estado directamente involucrados en el cuidado de estos pacientes, fueron demandados por haberlos liberado, pero afortunadamente, gracias a la defensa del filósofo francés Jean-Paul Sartre así como a los líderes de los círculos legales, porque se hizo evidente que esos pacientes no habían estado tomando sus medicamentos, Basaglia fue finalmente declarado inocente.

En otra ocasión, en la Reunión en Rezo Trieste en 1977, en la cual un total de 1.500 participantes se reunieron bajo una gran carpa para sólo 250 personas, una fuerte discusión surgió entre los conservadores, que demandaban la seguridad de la sociedad, y los reformistas. En esta situación caótica, Basaglia, que tenía una costilla fracturada, apeló a la audiencia de una manera tan dinámica y desesperada que todos se conmovieron por su energía.

(* Ver Foto)

En mayo de 1978, el Parlamento Italiano finalmente promulgó la Ley No.180, comúnmente conocida como la Ley Basaglia para eliminar los hospitales psiquiátricos en todo el país.

Sólo dos años después, Basaglia enfermó debido a un tumor cerebral. Franco Basaglia era rico en creatividad y siempre inspiró a las personas que lo rodearon. Denominado la “Consciencia de Italia” y el “Padre de la Ley No. 180”, murió a la edad de 56 años para el pesar de muchos.

Michele Zanetti, un político que había trabajado junto con Basaglia, durante más de diez años, para lograr audazmente la Revolución de la Salud Mental en Italia y había visitado la OMS con Basaglia para que designaran a Trieste como un área piloto para los servicios de salud mental del mundo, dio un discurso de condolencias en el funeral de

Basaglia: “Él tenía una bondad y amor excepcionales y contaba con la generosidad para ofrecer una mano de ayuda bajo cualquier circunstancia.” Luego dio una despedida final a Basaglia, quien había luchado por las personas con discapacidades mentales durante toda su vida: “Gracias, Franco, y adiós. Por favor, descansa en paz.”

Fuente: *BASAGLIA Una biografía* *Publicado por LINT Editorial sel. Rieste Italy*
Autores: Francesco Parmegiani y Michele Zanetti
Traductores: Profesores Tetsutada Suzuki y Toshihiko Ouchi

2. Abrir el Diálogo como una Encarnación del Amor

A inicios del siglo XIX, el psiquiatra francés Pinel liberó a los lunáticos (pacientes con enfermedades mentales) de sus cadenas. Esto fue el comienzo de la psiquiatría moderna y se construyeron hospitales psiquiátricos.

A fines del siglo XX, alrededor de 200 años después de la iniciativa de Pinel, el psiquiatra italiano Basaglia liberó a los pacientes con enfermedades mentales de instituciones mentales donde habían sido tratados sin nada de dignidad y los envió a comunidades locales.

A inicios de los 80, Diálogo Abierto, el tratamiento a domicilio de los pacientes mentales mediante trabajo en equipo, fue desarrollado por el equipo que trabajaba en el Hospital de Keropudas, en Finlandia, que ha sido foco de atención mundial debido a su sorprendente efectividad.

El Dr. Jaakko Seikkula se ha hecho conocido por diversos estudios y publicaciones sobre el enfoque de Diálogo Abierto.

Podemos ver la sabiduría de la humanidad en esta maravillosa historia que busca con coherencia la recuperación a través del amor.

Ⅰ. Logros del tratamiento: Resultados del tratamiento de dos años de esquizofrenia en Laponia Occidental

Periodo de hospitalización promedio por paciente:	Disminuyó en 19 días
No. de pacientes tomando medicamentos:	Disminuyó de 82% a 35%
No.de pacientes que reciben beneficios por discapacidad:	Disminuyó de 57% a 23%
Tasas de recurrencia entre los pacientes:	Disminuyó de 71% a 24%

Ⅱ. Métodos del Tratamiento (pasos a dar)

＜Tratamiento convencional＞	＜Tratamiento con Diálogo Abierto＞
Inicialmente informado a psiquiatras o miembros del equipo en el hospital o la clínica.	Miembros del equipo en el centro de salud (enfermeras, psicólogos o trabajadores sociales, etc.) Un equipo para el tratamiento durante 24 horas es establecido por los pacientes, familiares, amigos, el psiquiatra y otros especialistas, etc., y el personal del equipo visita la casa del paciente.
Los métodos de tratamiento son determinados por los psiquiatras quien realizan el diagnóstico y seleccionan y determinan los métodos de tratamiento, las visitas	El equipo para este tratamiento abre los corazones de los familiares y del paciente. Todos los miembros del equipo se involucran en la discusión para seleccionar y determinar los métodos de tratamiento para el paciente.

a la oficina del doctor, la psicoterapia y la terapia ocupacional, etc.	
El planteamiento de los terapeutas, los psiquiatras y otros miembros del equipo proporcionan el tratamiento al paciente de una manera más tradicional, doctor-paciente.	El equipo del tratamiento, al estar involucrado más personalmente, abre los corazones de los familiares y del paciente para mejorarlos a través del tratamiento.

Ⅲ. Diagramas conceptuales

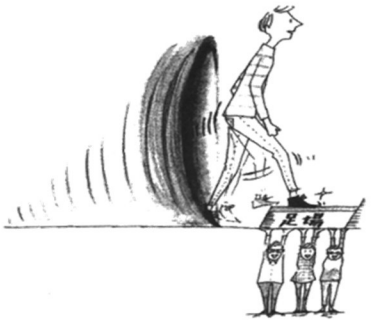
La primera persona que recibe la llamada es el responsable.

La reunión debería realizarse dentro de 24 horas.

No se debería decidir nada sin contar con la persona o familiar involucrado.

Reflexionar: Los buenos efectos tras escuchar a otros hablar sobre él positivamente.

Los miembros del equipo deberían continuar con la ayuda



Ilustrador: **Akiko Hagino(Igaku Shoin)**

Ⅳ. El poder del amor en la recuperación

Después de nacer, lo primero que aprendemos es a participar en un diálogo. Nacemos en relaciones y esas relaciones transforman nuestra estructura. La intersubjetividad es la base de la experiencia humana y el diálogo es la forma en que la vivimos.

> “La mente es un continuo iniciar y responder de voces hablando mutuamente unos a otros.
>
> Las voces son personalidad hablante, la conciencia hablante.”(Bakhtin 1984)

El desafío consiste para cualquier ayuda psicológica en abandonar nuestros propios objetivos para el cambio e intervenir para producir cambio en nuestros clientes. Como profesionales deberíamos aprender a seguir el modo de vida de nuestros clientes y su lenguaje — completamente, sin condiciones previas. Esto no es fácil, pero este es el desafío para mí. Sin embargo, con los diálogos abiertos en el equipo con múltiples participantes sólo hemos podido desarrollar una terapia fiable con algún resultado.

Jaakko Seikkula, Ph.D.
Profesor de Psicoterapia
Departamento de Psicología, Universidad de Jyvaskyla

Materiales de referencia:

1. Seikkula,J , Arnkil,T.E. : Diálogos Abiertos y Anticipaciones – Respetando la Alteridad en el Momento Presente. Instituto Nacional de la Salud y Bienestar, Tampere, 2014.

2. ¿Qué es el Diálogo Abierto?, Profesor Tamaki Saito, M.D., Ph.D., Psiquiatría Social y Salud Mental, Universidad de Tsukuba, Ibaraki, Japón; Editor: Igakushoin.

3. Reuniones de dialogo en Redes Sociales, Shunsuke Takagi, Ph.D.; Editor: Nihon Hyouronsha.

3. El Poder de la Amistad Mutua

Al participar en las actividades de Bethel House, a menudo me han asombrado profundamente las ocasiones en las cuales el *poder de la amistad mutua* juega un rol principal.

Como *trabajador social*

En 1978, a los 22 años, comencé a vivir con pacientes con enfermedades mentales en Urakawa, Hokkaido, Japón. En mi tarjeta de visita aparecía mi dirección, mi teléfono, y el lema *"Donde, Cuando y Lo que sea necesario."* En ese tiempo, no existía separación entre lo público y lo privado en mi vida.

Como mi forma de dedicarme a los pacientes era demasiado poco convencional, me prohibieron trabajar por cinco años — la razón era que "alteraba el sistema de tratamiento médico tradicional." En el 2001, inicié el primer "Grupo de Estudio de Terapia Conductista-Cognitiva entre Pacientes" mundial, en Bethel House. En estos grupos, los pacientes descubren y desarrollan formas de lidiar con su enfermedad intercambiando ideas entre ellos y aprendiendo a mirarse a través de los ojos del otro. Esos grupos de estudio se tuvieron un éxito enorme.

Estamos planificando publicar sus logros bajo el título "Banco de Habilidades de Bethel" que actualmente se encuentra en preparación.

"Equipo de Rescate del Sr. Parlanchín"

La señorita Sonoko Hayashi, la líder del equipo, solía escuchar una voz en su cabeza la cual apodó "Sr. Parlanchín" y se le ocurrió la idea de enfrentarlo respetuosa, gentil y con paciencia. Le decía al entrometido Sr. Parlanchín, "No se preocupe. No estoy sola. Tengo amigos que aprecio y estoy viviendo en paz." Cuando solo decía esto una o dos veces no tenía efecto, tenazmente intentaba diez o veinte veces. De esta forma, descubrió cómo hacer que el Sr. Parlanchín se rindiera y cómo mandarlo a casa.

Una noche, se presentó una llamada de emergencia de una madre que dijo que su hijo estaba actuando violentamente. Aunque sabía que estaba en contra del sentido común y que estaba totalmente contra las reglas, le pedí a la señorita Hayashi y a otros miembros de Bethel House que me acompañaran y acudimos al lugar inmediatamente.
Me presenté a él a través de la puerta herméticamente cerrada de su casa, "Mi nombre

es Sr. Mukaiyachi," y le expliqué que quería ayudarlo como pudiera. Pero para él, un paciente con enfermedad mental que vive en un mundo de ilusiones, un trabajador social como yo era un presencia alarmante e indeseada.

Entonces, la señorita Hayashi tomó mi lugar y le habló. "Soy esquizofrénica. Estoy administrando mi vida con la ayuda de mis compañeros. Vine porque quiero ser tu amiga." Los otros miembros también le dijeron, "¡Queremos ser tus amigos!" Entonces, abrió la puerta y nos escuchó.

Estaba gratamente sorprendido. Había enfrentado situaciones similares durante mi larga carrera como trabajador social, pero esta fue la primera vez que había visto una reacción tan sólida, como ésta, desde el comienzo. En este sentido, el logro del Equipo de Rescate del Sr. Parlanchín fue notable.

Algunos días después, me sorprendí doblemente al recibir una llamada telefónica de esta madre que nos decía que su hijo había dicho ese día, "¡Mamá, hice nuevos amigos hoy!"

(La señorita Hayashi, que había trabajado una forma única de tratar con el Sr. Parlanchín, realizó conferencias de forma activa e hizo un trabajo sobresaliente como Jefe de Relaciones Públicas de Bethel House. Repentinamente murió de un ataque al corazón a los 36 años. Uno de sus compañeros dijo la oración fúnebre: "¡Por favor, siga parloteando incluso después de haberse ido al cielo y recuerde llamar a nuestros teléfonos celulares cuando lo desee!")

El "Equipo de Rescate *Desatarse*"

"¡Qué desastre, Sr. Mukaiyachi! Cuando desperté por la mañana, ¡me sentí pésimo! La mitad de mi cuerpo se había ido a Tokio y no había regresado. ¿Podría gentilmente regresármelo?"

Los pacientes mentales hasta ahora se han encerrado y han evitado hablar sobre las cosas que realmente querían, pero sólo cuando descubren que son libres para hablar con otros abiertamente y sin miedo, pueden encontrar un nicho para ellos mismos.

Para ellos, nada parece ser tan agradable como la *sensación de desatarse* que ahuyenta la incomodidad de una vez. La idea de rescatarse mutuamente entre ellos ha dado lugar

al lanzamiento del "*Grupo de Estudio sobre Desatarse"* y, por lo tanto, se formó el Equipo de Rescate. "Nuestro *taicho* (líder)es *taicho furyo* (no se está sintiendo bien). ¡Rescatémoslo!" Las solicitudes de rescate ahora son muy frecuentes y ese juego de palabras es muy popular entre los miembros.

Sr. Ikuyoshi Mukaiyachi
Trabajador Social
Psiquiátrico

(Fuente: *El Viento de Bethel House/Enfermedad Mental y la Iglesia*
[Publicado en japonés];
Word of Life Press Ministries)

4. Una Mente Brillante

John Forbes Nash, Jr. estaba a punto de convertirse en un profesor titular de MIT cuando tenía treinta años. Como estudiante de primer año de posgrado en Princeton, incluso había concertado una cita para ver a Einstein. Cerca de los treinta años, la visión y descubrimientos de Nash habían hecho que ganara reconocimiento, respeto y autonomía.

Sin embargo, a los treinta años, sufrió el primer episodio devastador de esquizofrenia paranoide. En las próximas tres décadas, Nash sufrió de ilusiones severas, alucinaciones, pensamientos y sentimientos desorganizados y una voluntad perdida. Fue hospitalizado involuntariamente una media docena de veces, por periodos de hasta un año y medio, y estuvo sujeto a todo tipo de tratamientos de choques y drogas, y finalmente se convirtió en un fantasma triste que acechaba el campus de la Universidad de Princeton donde una vez había sido un alumno brillante de posgrado, extrañamente vestido, murmurándose, escribiendo mensajes misteriosos en las pizarras, año tras año.

Nash abandonó las matemáticas, abrazó la numerología y la profecía religiosa, y creyó ser una "figura mesiánica de gran, pero secreta importancia." Se involucró con otros hombres, tuvo una amante secreta y un hijo ilegítimo abandonado. Incluso amenazó con demandar a Alicia, su esposa, con divorciarse. En sus sesiones de terapia, no realizó amenazas de ningún tipo, excepto las de divorcio.

En MIT, Alicia se encontró por primera vez con Nash como uno de sus estudiantes. En aquel momento, ella les decía a sus amigas que estar ahí la hacía sentir como una "Abeja Reina." Como mujer joven, cuyo marido estaba en un manicomio, amenazándola con herirla, divorciarse de ella y coger su dinero y marcharse a Europa, mantenía una calma destacable. Alicia se subordinó a Nash. Ella no estaba ahí para competir con él. Estaba totalmente dedicada a ayudarlo. Nunca habló de su hijo, sólo de Nash. Consideró el embarazo como un problema,sólo un peligro para Nash. Estaba preocupada con que interfiriera con su habilidad para cuidarlo. Sin embargo, exhausta y desalentada por tres años complicados y convencida de que la condición de Nash era más o menos un caso perdido, Alicia consultó con un abogado y entabló el procedimiento de divorcio. El abogado de Alicia luego solicitó el divorcio.

Mientras tanto, Alicia también estaba teniendo dificultades en su trabajo y encontraba que su hijo era difícil de controlar, pero cuando su madre se llevó a su hijo durante varios meses, lo echó de menos terriblemente. Nash trató de ser compasivo y le escribió a la madre de Alicia que "Alicia está viendo a un psiquiatra. Está muy depresiva. Pasa llorando." Luego, Alicia le escribió a la hermana de Nash, "Siento que ahora comprendo las dificultades [de John] mucho mejor que en el pasado, al haber experimentado algunos de sus tipos de

problemas personalmente." A ella la movió la lástima, la lealtad y la convicción de que nadie más en la tierra lo acogería, ofreció a Nash vivir con ella.

Más de treinta años de casado con Alicia, Nash recibió un montón de amor de su esposa, y gracias al amor que recibió también de sus amigos, milagrosamente comenzó a mostrar signos de recuperación. Y a sus 66 años, su condición fue lo suficientemente buena para ser co-ganador del Premio Nobel en Economía en 1994.

Después del premio Nobel, se convirtió en un hombre muy diferente al joven generalmente frío y arrogante. Puede ser menos de lo que era intelectualmente, pero se ha convertido en—"una persona mucho mejor" de lo que fue alguna vez, dijo Alicia una vez, quien hizo que su recuperación fuera posible.

Después de una brecha de casi cuarenta años en su matrimonio, John y Alicia estaban dispuestos para decir "Acepto" por segunda vez. Para ellos, era otro paso—"un gran paso," según John—para reconstruir sus vidas cruelmente destrozadas por la esquizofrenia. "El divorcio no debería haber sucedido" le dijo a Sylvia Nasar, la autora de Una Mente Brillante. "Vimos esto como un tipo de arreglo de eso." Dijo Alicia simplemente, "Pensamos que sería una buena idea. Después de todo, hemos estado juntos la mayor parte de nuestras vidas".

Nash ha estado en contacto con su hijo mayor a quien había perdido una vez. Además, pasa mucho tiempo con su hijo menor. En el día de su matrimonio, describió orgullosamente un resultado matemático que recientemente había tratado de publicar su hijo menor. Y como la escena sugiere, Nash ha llegado a reconocer el rol central de Alicia en su vida.

Sylvia Nasar
Autora de 『 Una Mente Brillante 』 Doctor y
Profesora de la Universidad de Columbia

La Fuente: 『Una Mente Brillante』 Simon & Schuster
Faber & Faber; Tie-In – Film Kindle

5. Un Ensayo sobre la Vida

Recientemente recibí una carta de una de mis ex alumnas cuyo primer hijo es minusválido. Cuando la niña nació, ella trató de aceptar su situación y dijo: "Estoy convencida de que Dios me ha elegido porque piensa que soy capaz de criar a esta niña." Pero luego, al ver a los hijos de sus vecinos crecer de manera normal, a diferencia de su propia hija, se sintió abatida. "Por favor, profesora, enséñeme lo que significa ser fuerte. Es muy difícil para mí," lloró en su última carta.

Leí un libro que comienza con las palabras: *La vida es difícil*. Y verdaderamente lo es. Literalmente, sus lágrimas también son mías. ¿Cómo podemos ser fuertes cuando las cosas salen mal y nos volvemos terriblemente depresivos, aunque queramos vivir fuertes? "No necesitas ser fuerte. Puedes llorar cuando quieras," Recuerdo que le escribí eso en respuesta. Luego agregué, "Nota la diferencia de una palabra," con lo que quería decir que el sufrimiento no es algo de lo cual *deshacerse*, sino algo que se debe *aceptar*.

Todos deseamos vivir sin sufrimiento, pero eso no es posible porque vivimos en un mundo imperfecto de seres humanos. Todos experimentamos sufrimiento en algún grado y no podemos vivir como pretendemos. Pero si le damos sentido a ese sufrimiento y vivimos con él, entonces eso puede ayudarnos a vivir siendo fuertes.

Hablé sobre una cita de Viktor E. Frankl sobre la libertad humana en una de mis clases de Teorías de la Personalidad: *no es libertad de las condiciones, pero sí la libertad de adoptar una postura ante las condiciones.* Mi ex alumna no puede cambiar la condición de haber dado luz a una niña con discapacidad y no puede librarse de eso, pero sí tiene la libertad de elegir si aceptarlo o no.

La vida es difícil, pero trata de vivirla siendo tu misma. Creo que una vida feliz no es una vida sin sufrimientos ni cruces, o con poco de esto; sino una vida con libertad para hacer que el sufrimiento deje de serlo.

Kazuko Watanabe
Ex Presidenta, Notre Dame Seishin Gakuen

Autor de la recopilación de ensayos más vendidos: *Florece donde seas plantada.*
Fuente: *Un Ensayo sobre la Vida en las Cosas Importantes que Casi Hemos Olvidado* [publicado en japonés]; PHP Bunko

6. Episodio de Nuestra Lucha por la Recuperación

Fue en mayo del 2006 cuando la tragedia golpeó a mi esposa. Ella tenía 64 años en ese momento. Tuvo una convulsión temprano en la mañana y una ambulancia la llevó al hospital. El diagnóstico fue severo, depresión avanzada. Nunca había estado hospitalizada. Fue ahí que recordé sus constantes quejas sobre fatiga e insomnio. Sin embargo, nunca imaginé que era tan serio.

En ese momento yo era un oficinista, atrapado en una lucha por sobrevivir todo el tiempo y apenas compartía con mi familia, yendo a la oficina muy temprano en la mañana y regresando a casa a medianoche incluso los fines de semana. Debido a esta situación, mi esposa se sentía insufriblemente aislada y sola en casa por mucho tiempo y finalmente sufrió de un trastorno mental.

En los próximos cuatro años, la hospitalizaron tres veces, en total 437 días.
Yo sentía mucha pena por eso y deseaba que mejorara pronto.
Aprendí a cocinar, hice mi mejor intento para lavar ropa y la fui a ver todos los días al hospital. Mientras tanto, sucedió algo peor.

Me diagnosticaron cáncer de tórax en mi control de rutina en abril del 2009. Este cáncer se había desarrollado hasta el estado IV, sin ningún síntoma que me permitiera darme cuenta. Me sentí abrumado por la ansiedad y el miedo, pero tuve la suerte suficiente como para ser hospitalizado en el mismo hospital donde estaba mi mujer. Nos apoyamos mutuamente y nos dedicamos tiempo completo a nuestra recuperación alrededor de 5 meses.

Gracias al rápido desarrollo de la medicina moderna, fui agraciado con los mejores doctores y la mejor medicina. Dejé el hospital con mi esposa a inicios de septiembre. Nunca puedo olvidar su sonrisa de ese día. Desde entonces, salimos juntos a caminar cogidos de las manos todos los días para nuestra rehabilitación. Vamos al hospital una vez al mes para nuestros controles de rutina. Hasta ahora disfrutamos de buenos resultados y nos sentimos lo suficientemente bien para planear incluso un viaje dentro del país este año. ¡Siento que por fin veo la luz al final del túnel!

Ahora, aprovecho los días que me quedan para estar juntos, aunque sean pocos, soñando con realizar un viaje alrededor del mundo, lo que pospuse por mucho tiempo.

Sr. Tadanori Yoneyama (Octubre, 2012)

(Nota: “¡No me voy a morir hasta que se recupere mi esposa!” Habiendo dicho esto, el Sr. Yoneyama la cuidó con amor por 6 años y falleció en marzo del 2013 después de confirmar la recuperación de su esposa.)

7. Dios Salvó a Mi Persona Bipolar

Por John & Karrie Wenzler

En octubre del 2004, mi esposo John, de 48 años en ese momento, colapsó en un estacionamiento. Fue trasladado rápidamente a un hospital. Después de dos semanas de pruebas fue diagnosticado con una aneurisma cerebral que requería de cirugía.

Mi esposo ha sufrido por mucho tiempo de desorden bipolar lo que ha complicado su condición médica, así como nuestro matrimonio y nuestra vida en general. En este caso, los medicamentos para el dolor en grandes cantidades hacen surgir sueños delirantes y alucinaciones sin ningún medicamento psiquiátrico durante su estadía en el hospital. Por ejemplo, los medicamentos para los dolores agudos utilizados antes de la cirugía provocaron que se quitara su sonda intravenosa y la sonda de alimentación. No podía dormir ni descansar porque durante la noche experimentaba que se incendiaba la televisión y otras cosas durante la noche que no sucedían. Además, pidió el divorcio, algo que había hecho muchas veces, con el paso de los años, durante locura extrema.

Era ignorado cuando intentaba explicarle al equipo médico del hospital sobre los efectos secundarios de los medicamentos y la necesidad que él tenía de tomar sus medicamentos psiquiátricos, insistiendo al personal que contactara al psiquiatra de mi esposo, y pasaron muchas semanas antes de que le hicieran algo. Los delirios empeoraron; se retorcía en su cama y continuaba viendo cosas extrañas en la noche. Afortunadamente, una noche, vio a Dios y fue él quien lo calmó un poco, pero los delirios y el saltar en su cama, con frecuencia hacían que lo mantuvieran confinado en cama.

Mientras tanto, la familia y los amigos de John me empezaron a rechazar debido a sus desvaríos sobre el divorcio. Estaba pasando mucho tiempo fuera de la oficina y esto puso en riesgo mi trabajo. Tenía que administrar el negocio de John durante todo este tiempo, y los trabajadores, al estar frustrados, causaban destrozos en la oficina además de muchos otros problemas. Por un tiempo corto, me quise suicidar. Le escribí a mis amigos y familia pidiéndole ayuda y busqué medicamentos, pero nada de esto ayudó.

En ese momento, mi esposo estaba sufriendo de problemas respiratorios graves. Ya estaba sufriendo de neumonía desde hacía nueve meses y necesitaba una tráquea

artificial insertada en su cuello para respirar. Su familia fue consultada por el equipo del hospital, pero debido al tiempo de vida que llevaba sufriendo de desorden bipolar, concluyeron que terminar con su vida sería la mejor opción.

Al tener el poder legal, la familia de mi esposo me pidió que diera la aprobación, pero sentí que Dios me estaba diciendo que lo debía mantener vivo. Por lo tanto, se insertó la tráquea y mi esposo pudo respirar otra vez.

En mi opinión personal, la enfermedad mental es mucho peor que un problema médico. Si alguien sufre de una condición médica, puedes explicarles las opciones y puedes contar con su cooperación en los cuidados o en la toma de decisiones. Cuando una enfermedad mental se apodera de tu cerebro y de tu comportamiento, no existe la cooperación ni el razonamiento, y existe muy poca información correcta de la persona enferma sobre lo que sucede con ella o alrededor de ella.

En el 2008, finalmente puse en evidencia a John sobre sus muchas demandas de divorcio. Esta vez, presenté una demanda porque no lo soportaba más. Me estaba hundiendo con el barco; ya no tenía la energía, ni el tiempo, ni el dinero para salvarlo de los estragos de su enfermedad mental. Un año después, en junio del 2009, se terminó. Nos tomamos las manos en el tribunal. Lloré. Quería divorciarme de la enfermedad mental, no de John. Lo amaba y odiaba la bipolaridad que había arruinado su vida y nuestro matrimonio.

Sólo lo que Dios ha unido no puede ser separado. John tuvo un episodio maníaco severo en mayo del 2010 que continuó durante muchas semanas que tuvieron implicaciones graves en su condición médica y se tornó peligroso para su vida. Necesitaba cuidado en el hogar por 2–3 semanas, entonces me lo traje a nuestra casa donde aún yo vivía. Durmió y recibió la atención médica y a los nuevos doctores que fueron necesarios durante ese tiempo. Decidimos que se quedaría sólo 6 meses hasta que se pudiera encontrar un nuevo equipo completo de psiquiatras y profesionales médicos. Al final de los 6 meses, le compramos a John un nuevo anillo de matrimonio, acordamos que no casarnos legalmente de nuevo debido a las complicaciones financieras y legales por las que podría ser yo la responsable. Sin embargo, estaríamos casados esencialmente bajo los ojos de Dios, como era Su plan y el amor que nos volvió a reunir.

Hemos sido premiados con 3 años en los cuales John ha estado más estable con nuevos medicamentos y nuevas personas que lo apoyan en su vida. Hemos vivido con normalidad

durante 3 años lo que es una verdadera bendición de proporciones divinas. Ahora puedo amar a John y no estoy llena de odio e ira diarias hacia su enfermedad mental. Tenemos paz en este momento y oramos porque esto continúe.

Sra. Karrie Wenzler

Historia compartida por John y Karrie Wenzler, autores del libro *God Saved My Bipolar Butt*, disponible en versión impresa y Kindle en Amazon.com.

8. La Recuperación del Cerebro y Mucho Más

Cuando comencé como un psiquiatra joven hace 25 años, pensaba que la enfermedad mental era sólo in trastorno cerebral. Por ejemplo, ciertos tipos de alucinaciones auditivas son causadas por receptores de dopamina porque suprimirlas con antipsicóticos elimina esas alucinaciones; los estados depresivos se atribuyen a la condición de las neuronas serotoninérgicas ya que aumentar los niveles de serotoninas en el cerebro mediante medicamente las alivia. Por lo tanto, pensé que todos los síntomas de la enfermedad mental serían al final explicados por la condición del cerebro si cada uno de los síntomas fuera asociado a cada parte del cerebro, como la agitación a la noradrenalina y la ansiedad a los receptores GABA.

La medicalización de la enfermedad mental está a la base de la idea de que esta enfermedad puede ser explicada completamente en términos del cerebro. En general, la medicación de las enfermedades significa que la condición del individuo se explica por la disfunción fisiológica del paciente y es diagnosticada y tratada con base a su causa. Se considera que la causa de la enfermedad se encuentra dentro del paciente; por ejemplo, la tuberculosis pulmonar es causada por la *Mycobacterium tuberculosis*, y es tratada con estreptomicina, isoniacida y rifampicina; el cáncer al estómago resulta de la proliferación maligna de epitelio mucoso gástrico y es tratado mediante la eliminación del tumor en una operación. Las personas que intentan encajar en este modelo de medicalización en el contexto de las enfermedades mentales creen que pueden afirmar, justificadamente, que la esquizofrenia es causada por receptores de dopamina hiperactivos. Y por eso, los psiquiatras tratan la esquizofrenia eliminando estos receptores de dopamina hiperactivos utilizando antipsicóticos.

Sin embargo, la enfermedad mental no puede ser completamente explicada en términos de este contexto de medicalización. Por ejemplo, supongamos que una trabajadora que duerme mal y tiene poco apetito, ánimo depresivo e ideas suicidas después de trabajar demasiado, es llevado a una clínica de salud mental. Si esta paciente fuera considerada dentro del marco de la medicación, entonces el psiquiatra pensaría que la causa de la enfermedad debería estar en esta trabajadora debido a la disminución del nivel de serotonina en su cerebro. Entonces, esta persona tendría que ser tratada mediante el aumento de los niveles de serotonina utilizando antidepresivos para mejorar su condición fisiológica. Pero aquí, ¿es su estado fisiológico realmente la causa de la mala condición de la trabajadora? No. El estado fisiológico de la trabajadora es el *efecto* y la causa es el hecho de que su jefe constantemente le pedía trabajar horas extras. Podemos decir esto porque existe una relación causal entre el trabajo excesivo y la depresión—si se liberara a la trabajadora del

trabajo excesivo, entonces su ánimo depresivo mejoraría. La experiencia está causalmente relacionada con los síntomas psiquiátricos; en este caso, la experiencia de la trabajadora es la *causa* y sus síntomas psiquiátricos son los *efectos*.

He sido un biólogo molecular durante casi 30 años y recientemente el foco de mi interés lo cambió a la búsqueda para averiguar cuánto de la mente puede ser explicado en términos del cerebro. Al comienzo de mi carrera, pensaba que todos los síntomas mentales deberían ser explicados en términos del cerebro. Sin embargo, ahora, mi punto de vista es un poco diferente. La dignidad o el amor no pueden ser explicados por proteínas; la autoestima tampoco puede ser explicada por reacciones químicas. La dignidad es el fenómeno de la resonancia entre uno y alguien que uno valora como indispensable. La mente se extiende dentro del cerebro y más allá. Los medicamentos pueden sanar el cerebro, pero una recuperación verdadera ocurre cuando los factores que están más allá del cerebro son sanados mediante la *medicina del contacto humano y la medicina del tiempo* (como lo dijo el Dr. Ikuko Natsukari).

Masanari Itokawa M.D., Ph.D.

Vice Director General
Director, Centro de Cooperación Médica
Instituto Metropolitano de Ciencia Médica de Tokio

9. ¿Qué significa la Fortaleza Personal?

Genki, que fue nuestro perro durante diecisiete años, murió en paz hace tres años. Al principio, de ninguna manera hubiera sido bienvenido a nuestra casa. Decidimos quedarnos con el cachorro mestizo después de que nuestro hijo mayor lo encontró abandonado y nos suplicó que nos quedáramos con él. Pero, a medida que pasaba el tiempo, Genki se volvió una presencia natural en nuestro hogar. Incluso ahora, me entristece mirar la casita de perro vacía y el jardín sin él.
Mientras deseo poder verlo de nuevo, me pregunto, "¿Fue realmente feliz siendo parte de nuestra familia? Un día leí un libro que decía que un perro nunca puede elegir a su amo.

El perro, ya sea que viva en una gran mansión o que el dueño sea un vagabundo, siempre permanece fiel a su amo. Mientras Genki vivió siempre vivió desde el corazón. Como mascota no sólo me trajo sanación sino también me enseñó muchas cosas. Si nosotros los seres humanos pudiéramos vivir siempre desde el corazón, creo que todos seríamos más felices.

*

Mi madre sufrió de enfermedad mental y tuvo tratamiento psiquiátrico durante medio siglo. Siempre pensé que mi madre era una *mujer desafortunada* porque su vida había estado llena de sufrimientos como enfermedad, divorcio y pérdida del trabajo. Sin embargo, mi forma de pensar cambió hace cuatro años cuando hice pública su enfermedad y mi propia historia de tratamiento psiquiátrico.

Cuando me reuní con mis pacientes y sus familias lejos de la clínica y los conocí sin esa relación doctor-paciente, me pude dar cuenta de lo mentalmente fuerte que son.

Uno de mis pacientes con el cual me estuve escribiendo, una vez escribió en una carta, "Agradezco profundamente el *haiku* de su madre:

Vivir o morir
Una corriente de
viento que puede
ir en una de las
dos formas.

Esto me alienta a ser feliz conmigo mismo como una persona con discapacidad que puede avanzar con un sentimiento de igualdad con todos."

Él no tiene parientes con quien contar y se mantiene con su pensión de ayuda social, pero levanta la cabeza y dice, “Mi vida tiene sentido.” Mientras se siente casi abrumado con la soledad, esas fueron las mejores palabras que pudo decir.

Creo que ahora nos hemos dado cuenta de que una *persona verdaderamente fuerte* es una persona que vive la *vida* que Dios le ha dado directamente desde el corazón. Al darme cuenta de esto, ahora puedo respetar a mi madre.

Y esto me lleva a reconsiderar la forma en la que trabajo como psiquiatra.

Dra. Ikuko
Natsukari
Clínica
Yakitsubenomichi

Psiquiatra infantil; sus libros incluyen *Kokoro YamuHaha ga Nokoshite Kureta Mono* (Lo que mi madre con enfermedad mental me ha dejado atrás.) Además, ha escrito muchos trabajos académicos.

10. Dar *Vitamina L*

Desde el repentino comienzo de la enfermedad mental de una preciado familiar, ustedes, como miembros de la familia, pueden haber dado, en varias ocasiones, aparentemente buenos consejos, orientaciones, advertencias e instrucciones con el deseo desesperado de normalizar la conducta anormal.

Es algo natural que hacer como familia. Por supuesto, los medicamentos son un método importante para curar esta enfermedad, pero es mucho más necesario para la recuperación el *amor* y el *cálido apoyo* de aquellos que rodean al paciente.

Según el Dr. Seiichi Harada, un psiquiatra en ejercicio que utiliza terapias con medicamentos y de comportamiento cognitivo, cualquiera comenzaría a escuchar voces en sus cabezas en presencia de los siguientes cuatro factores: *ansiedad*, *aislamiento, cansancio extremo e insomnio*. Los medicamentos funcionan con la *ansiedad* para comenzar. Luego, tienen un efecto en el *insomnio*. Cuando la mente y el cuerpo se sienten mejor, en cierto modo reducen la *severidad de la* fatiga, pero ésta permanece.

Los familiares se podrían confundir por el hecho de que el paciente experimente fatiga, aunque no haga ningún tipo de trabajo. Otro psiquiatra, el Dr. M, compara la fatiga del paciente con la de una persona que recién ha terminado de escalar una montaña de 3.000 metros—y ésta persiste.

Lo siguiente importante es darse cuenta de que los medicamentos no tienen efecto en el *aislamiento* que debería evitarse. Entonces, para salvar al paciente del aislamiento, he estado motivando a los familiares que le den la *vitamina del Amor* que es más efectiva si es entregada por ellos. *La vitamina L (por la L de Love en inglés)* incluye los siguientes tres puntos:

(1) Decirle al paciente que es irremplazable, una persona preciosa y, por lo tanto, un tesoro para la familia.
(2) Sólo el estar vivo es grandioso (porque el paciente ya está sobrellevando una dificultad considerable).
(3) Comprender los sentimientos del paciente.

La siguiente es una carta que recibí de una mujer con que no estaba familiarizada.

Mi hermano menor ha sufrido de enfermedad mental durante 20 años. No reconocía su enfermedad ni su necesidad de medicamentos y se quedaba en casa aislándose del resto de la sociedad. "¡Estás enfermo! ¡Eres una persona que necesita de medicamentos!" todos en nuestra familia seguíamos diciéndole los mismo todo el tiempo durante20 años. Pero cada vez que tratábamos de persuadirlo, se volvía violento y provocaba un desastre en toda la casa. Todos estábamos viviendo con miedo.

Me encontré con su libro por casualidad. La parte que mencionó sobre la vitamina L *fue reveladora para mí. Conforme a la propuesta que le hice a mi familia de decirle lo precioso y valioso que era, nuestra familia decidió actuar. Después de un mes, él mismo dijo positivamente que esperaba ser positivamente hospitalizado e ingresó al hospital.*

Ha pasado un año. Ahora está viviendo en un hogar comunitario y continúa tomando medicamentos. Su vida se ha calmado pacíficamente con una pensión por discapacidad. Aún le entregamos palabras de vitamina L. *Me encantaría darle las gracias.*

¡Qué agradable fue recibir esta carta! Me gustaría expresar mi mayor gratitud a esta familia que puso mis palabras en práctica.

Sra. Nobuko Takamori

Instructora de SST que da más de 300 conferencias cada año en varias partes de Japón.

11. ¡Oh Dios, verdaderamente He Vivido!

Una vida inesperada describe exactamente mi vida.
El hecho de que he estado afectada por una enfermedad mental es mi vida inesperada. Nunca deseé ni elegí esa vida. Nunca quise llevar una vida como esa. Sin embargo, fue Dios quien me la dio. (Oh, debo haber cometido un error. ¡Disculpa, mi Señor!) Por su parte, Dios me dijo que yo debería vivir con una enfermedad mental. Sin embargo, para mí, es una forma de vida como para decir "Vamos, dame un respiro".

Han pasado veinte años desde que comencé a experimentar una enfermedad mental. Me ha causado gran sufrimiento y he perdido mucho. De hecho, además me ha imposibilitado hacer lo que antes podía hacer. La dolorosa pérdida de uno de mis amigos queridos fue un gran golpe para mí. Me casé y me divorcié. Me han perseguido espiritualmente dos veces hasta ahora. El dolor y la pena me han superado más que la alegría.

Mi vida es una repetición de tocar fondo, luchar por salir de ahí para luego caer una vez más.

Agradezco un email que me envió una vez un amigo. Decía: "Gracias por elegir vivir. ¡De lo contrario, no te habría conocido! Pienso que todo finalmente resulta bien ante los ojos de Dios."

Aunque nunca esperé una vida como esta, tengo la fuerza y resistencia que me permite vivir con mi vulnerabilidad y deficiencia. Incluso cuando estuve a merced de los peores sufrimientos emocionales, recibí el regalo de la fuerza para superarlos y he sobrevivido hasta ahora.

Leí el libro titulado "SACRIFICIO" (una historia sobre el suicidio del hijo del autor) escrito por Kunio Yanagida y escribí lo siguiente en la página de atrás de la portada del libro:

> *Elegiría vivir más que morir, incluso si tengo que vivir con mi enfermedad. Deseo vivir sin pausa hasta hacer que mi vida exista firmemente. Para aliviar mi vida que ha sufrido de enfermedad mental.*

Cuando vea a Dios en el cielo, me atreveré a decir, "¡Oh Dios, de seguro he vivido."

Sra. Hisami Kobayashi

12. Manteniendo una Distancia Razonable

Mi hermana menor, que ahora tiene más de 60 años, vive con mi hermano menor en la casa de nuestros padres. Nuestros padres ya fallecieron y mi hermano se ha aislado del resto de la sociedad durante más de 40 años desde que se graduó de la enseñanza media.

Desde mi punto de vista, mi hermano no tiene una discapacidad importante aparte de tener dificultades con el contacto humano. Mi hermana es esquizofrénica, pero sus síntomas son negativos y estables, posiblemente debido a la edad avanzada, como se ha dicho varias veces. Aparentemente, tampoco escucha voces en su cabeza, sin embargo, no puede mantenerse motivada a diario ni incluso para comer y sólo sale para almorzar todos los días. Yo le ayudo a mi hermano con los gastos enviando dinero a su cuenta bancaria. En cuanto a mi hermana, la visito una vez a la semana y le entrego un cuarto de la pensión de discapacidad mensual para sus gastos de vida y además la acompaño a la clínica una vez al mes.

Ahora he estado ayudando a mi hermana por alrededor de 15 años, creo. Después, se volvió a casar y su esposo se me acercó para hablar de mi hermana que estaba viviendo con él y sus dos hijos adultos. Me dijo que algo estaba claramente mal con su condición de salud. En la fase aguda, estuvo hablando incesantemente en el auto cuando la acompañamos a la clínica y sufría de alucinaciones auditivas y sonrisas absurdas. Resumiendo, no estaba en una condición para poder enfrentar la vida normal. El tratamiento posterior eliminó la mayoría de los síntomas, pero hoy en día, los síntomas negativos son más aparentes que reales.

Durante este tiempo, ha enfrentado serios asuntos como el divorcio y la separación de sus hijos y nietos. Debe haber sufrido mucho antes de que su condición se manifestara. No podía realizar las tareas domésticas a pesar de su voluntad para hacerlo; estaba aislada dentro de la familia y sufría una enfermedad severa y los efectos secundarios de los medicamentos. Además, la gente que la rodeaba también tuvo en problemas a causa de ella.

Ella no habla mucho sobre su situación actual. Supongo que estoy manteniendo una distancia razonable de ambos: mi hermana y mi hermano. Ellos tienen su propia vida y yo tengo la mía. Hago lo que me piden que haga, pero valoro su independencia y rara vez interfiero en sus asuntos. Mi hermana se mandó a hacer lentes y una dentadura, pero parece que no los está usando. Sí, le pregunto lo que necesita y le doy consejos, pero al final, todo depende de su decisión.

La vida es diferente. Presumo que algunas personas tenemos que sobrellevar una vida que no pretendíamos. Sólo deseo toda la felicidad para ellos. Comprendo que ambos saben que yo, su hermano, siempre estoy listo para ofrecerles ayuda.

Sr. Tomitaro Sugimoto, Presidente de un grupo familiar con 100 miembros, Numazu.

13. La Calidez de la Realidad

He estado mentalmente enferma durante los últimos 13–14 años. He vivido con esta enfermedad todo este tiempo. Cuando me enfermé, no tenía absolutamente idea de lo que iba a pasar y para escapar de mi agonía, incluso deseaba morir.

Pero ahora, después de un largo tratamiento, estoy más que feliz por tener mi propia familia y estoy llevando una vida que nunca pude haber imaginado entonces. Aunque no me he recuperado completamente, ahora soy capaz de llevarme bien con mi enfermedad.

Sin duda, mi esposo me ha ayudado mucho en aceptar de forma gradual mi verdadero ser. Él, por su parte, también me ha aceptado como soy y me ha amado. Nunca descuidó mis sentimientos o pensamientos, aunque yo estuve yendo y viniendo entre el mundo de la realidad y el de las ilusiones.

"¡Alguien sigue observándome!" Me quejaba cuando mi condición empeoraba cada cierto tiempo. "Algunas veces siento lo mismo," me respondía. Ha continuado diciéndome que yo puedo quedarme como estoy, lo que me ayudó a comenzar a visualizar el mundo real poco a poco. Una vez que experimentas el mundo de la anormalidad, es realmente difícil salir de él—porque te confundes y se vuelve difícil distinguir entre lo que es real y lo que no lo es.

Mi esposo me dijo que había una forma por la que podía salvarme. "Tener nuestro propio hijo," dijo. Y felizmente tuvimos un bebé. En efecto, dar a luz y criar un hijo fue difícil y hubo sufrimiento involucrado, pero realmente me mostró la forma porque sentí que era algo que sólo yo podía hacer. Y aunque fue una gran carga para mí y necesité de mucha ayuda de mi gente, comencé a sentir lo que es real cuando vi a mi propio hijo crecer paso a paso.

Nuestro hijo ahora tiene 11 años y los tres estamos viviendo como una familia tranquila y en paz. Mis días aún distan de ser fáciles, pero creo que dar un paso cada vez y valorar cada día de la vida es la mejor cura. Además, creo que los vínculos humanos se tornan más fuertes si aceptamos las debilidades de cada uno y que no importa lo que profundamente suframos, siempre somos fortalecidos. Estaré agradecida de todas aquellas personas que me cuidaron afectuosamente y me encantaría seguir encontrando la calidez de la realidad.

Misato (Seudónimo)

14. Esto es Amor

He sufrido de una enfermedad mental durante más de diez años y casi seis años he pasado la mayor parte de mi tiempo en cama. En el pasado, cuando escuchaba el eco de la campana de las cinco en el pueblo cada tarde, me ponía triste y no podía evitar sentirme ansiosa y deprimida. Estaba atrapada por un sentimiento de lamentación por sentir que había pasado otro día sin haber hecho nada.

Sin embargo, conocí a un hombre por casualidad y decidimos casarnos. Pero, tomar esa decisión y confiarle mi enfermedad eran cosas diferentes. Después de no ser capaz de tomar una decisión durante mucho tiempo, finalmente di el paso, tomé el teléfono y le dije que estaba mentalmente enferma. Entonces me respondió, "No me importa para nada. No te preocupes. Apuesto que has pasado por momentos difíciles. Casémonos. Voy para allá ahora mismo."

Entonces pedaleó su pesada bicicleta por 40 minutos hasta mi casa, donde vivía sola, llegó a la una y media de la mañana, con un impermeable por la fuerte lluvia y viento porque un tifón se estaba acercando ese mismo día. No es para nada apuesto, pero nunca olvidaré su rostro ese día—empapado y más bien indefenso en su impermeable. Aún lo recuerdo vivamente y me encanta.

Cuando amaneció, dijo, "Me dijiste que tenías una enfermedad mental, pero no dejes que te supere." Luego se quitó los lentes y dijo, "Soy tan miope que no puedo ver a centímetros de distancia sin lentes. Pienso que tu enfermedad es lo mismo."
Se casó conmigo sin preguntar nada sobre mi pasado o detalles sobre mi enfermedad. Incluso no le dijo nada a su familia sobre mi enfermedad. Cuando hace poco le pregunté sobre qué diría si alguna vez llegara al punto que tuviera que hablarle sobre mi enfermedad a sus padres, simplemente me dijo, "Les diría que no hablaría de eso porque no sería necesario."

Estoy muy agradecida a mi marido por su amor profundo hacia mí.

Imagino que habrá momentos difíciles en nuestro viaje, pero estoy segura de que seremos capaces de superarlos en cuanto creamos en nosotros, sin olvidar a las personas con las que cuento como apoyo.

MiMi (Seudónimo)

15. Con Mi Hijo Llevando la Carga de la Esquizofrenia

Mi segundo hijo experimentó su primer ataque de esquizofrenia cuando era estudiante de primer año en la secundaria. Durante los siguientes años, fue hospitalizado dos veces. Una vez se escapó del hospital descalzo y tardó cuatro horas caminando hasta la casa. Fue inmediatamente llevado al hospital de nuevo y físicamente restringido en una sala separada. No se le permitió lavarse la cara ni bañarse alrededor de dos semanas.

Deseaba compartir la carga que mi hijo estaba soportando. Eso era todo lo que yo, su miserable madre, podía hacer. Sin embargo, mi hijo y yo estamos agradecidos de toda la ayuda de las personas que nos rodean. Además, pude conocer más a mi hijo, porque sufrió de esquizofrenia, de lo que lo habría conocido de otra forma. Mi hijo con discapacidad es realmente mi tesoro.

Pronto cumplirá 28 años. Agradezco a Dios que haya vivido tantos años.
Lo siguiente son los sentimientos de mi hijo: "Quiero que me entiendas." "Por favor no creas que soy flojo ya que estoy haciendo todo lo posible. Por favor no me obligues a hacer cosas cuando estoy cansado."Esas palabras tocaron mi corazón y me arrepentí mucho de haberlo forzado a hacer cosas que eran difíciles para él. Debería haberle prestado más atención porque estaba sufriendo mentalmente, lo que era difícil de ver.

Hace cuatro primaveras, a los 24 años, mi hijo comenzó a vivir solo. Era un gran deseo que él tenía.Quizás, la gente podría pensar cómo lo dejé vivir solo o que soy una madre con el corazón frío. Pero era lo que él deseaba hacer y yo quería que lo hiciera. Al principio, no estuve de acuerdo con él porque pensé que iba a ser demasiado para él. Protestó tan vigorosamente que pensé que debía entenderlo como un adulto, no como un niño. Finalmente me puse de su lado. De hecho, mi hijo ahora es un adulto responsable.

En realidad, veo a mi hijo siendo capaz de hacer cosas de las que no se podía hacer cargo antes gracias a dejarlo vivir solo. Presiento que está encontrando su camino hacia la recuperación ya que continúa viviendo a su propio ritmo mientras recibe el apoyo de especialistas locales.
Recientemente, recibir emails cortos, ocasionalmente, de mi hijo se ha vuelto uno de mis placeres. Espero que continúe haciendo un progreso constante y feliz, paso a paso, mientras recibe apoyo de las personas que lo rodean.

Sra. Yuko Yuimi
(Seudónimo)
Trabajadora Social Colegiada y Trabajadora Social Psiquiátrica

16. Mi Hijo Me Salvó a Mí que Era Alcohólico

A continuación, cuento cómo dejé de beber alcohol lo que apareció en "Readers' Voice" de Asahi Shimbun, uno de los periódicos líderes de Japón, justo antes de jubilarme:

"Probé por primera vez el alcohol cuando tenía trece o catorce años. Le robé media botella de whiskey marrón dorado a mi papá, que era un bebedor regular y me lo tomé. Después de comenzar a trabajar para una empresa comercial, bebía mucho después del trabajo e incluso durante mi estadía en el extranjero; estuve bebiendo todos los días sin sufrir de resacas. He sido dependiente del alcohol los 45 años de mi vida laboral y me voy a jubilar el próximo julio. Entonces, por miedo a arruinar mi jubilación debido a mi alcoholismo, le prometí a mi hijo en mayo pasado, que había estado preocupado por mí, que nunca volvería a beber.
Desde entonces, he estado saliendo a correr tres veces al día desde las 5:00 a.m. Como resultado, me deshice de la flojedad física y espiritual y me di cuenta de que mis sentidos se estaban agudizando. Obtuve excelentes resultados en mi examen físico. Mi signo del zodíaco es el conejo y, ya que el próximo año es el año del conejo, me gustaría tener un nuevo comienzo y entrenarme incluso mucho más."

Para ser honesto, existe otra historia tras esta, la cual no podía hacerse pública en ese momento.
Un día, antes de que publicara este artículo en el periódico, mi hijo me llamó a su habitación y no quería que su madre, que estaba enferma y débil, supiera de esto. Para mi sorpresa, en su mano derecha tenía ¡un cuchillo de cocina reluciente! Clavándolo violentamente en el tatami en frente de mis rodillas, se quejó, "¡Padre! ¿Qué quieres: *sake* o la vida?" Sobresaltado por este repentino arrebato y no sabiendo qué decir, de algún modo me las arreglé para pretender estar calmado y respondí,"Quiero la vida." Aparentemente creyó en lo que había dicho sólo mirando a mis ojos, mi hijo sacó el cuchillo del tatami y fue a la cocina a guardarlo.

Han pasado veinte años desde entonces—No he bebido nada de alcohol. Cuando me he sentido tentado, endurezco mi corazón y lucho conmigo mismo para *mantener la promesa que le hice a mi hijo.* Hoy,le debo mi salud a él y al cuchillo de cocina que sostuvo ese día y estoy profundamente agradecido. Las vidas de todos mis viejos amigos de tragos fueron vidas cortas y dejaron este mundo hace tiempo.

Cuando mi hijo, quien aún se aísla en sí mismo, tenía ocho años, su madre desarrolló esquizofrenia y su padre era un bebedor asiduo y alcohólico. Creció en el peor entorno y ha vivido una vida difícil, pero ha sobrevivido valientemente hasta hoy. ¡Estoy orgulloso de él! Gracias, hijo mío, gracias.

Hace poco le pregunté si había algo que quiere que yo hiciera. Se puso serio y respondió, “Nací para impedir que bebieras, entonces he hecho lo que debía hacer.” Aún estoy muy agradecido por sus palabras.

¡Mi hijo me dio una nueva vida! Mi esposa, que era esquizofrénica, falleció hace dos años. Mi hijo aún se aparta de la sociedad y vive solo. Pero, el malestar entre nosotros al final se ha disipado y algunas veces nos visitamos para conversar. Para mí, nada es más importante que el *amor de la familia, la medicina del contacto humano y la medicina del tiempo.*

Marzo 2018 Hodari Suzuki

17. ♪ ♪"Mamá cuervo...¿Por qué lloras..."?"Que el reino sea glorioso"

¡Dios! ¿Qué le pasó? ¿Finalmente está loco...? Sin nada más que pudiéramos hacer, sólo miramos fijamente en asombro a nuestro hijo que cantaba desafinado en voz alta en el balcón, usando sólo un par de shorts.

Cuando estuvo sufriendo de *insomnio*, 12 mg de Risperdal antipsicótico, la dosis máxima que se puede tomar por día, y dos inductores del sueño, las "píldoras de bolsillo" (pastillas para dormir)no lo ayudaban nada a dormir. Se volvía inquieto e inestable, con aumento de ansiedad y tensión, y pronto perdía el control de sus facultades mentales. Cuando esto sucedía, la única solución era la hospitalización inmediata.

Había estado en el hospital diez veces en 11 años (Un promedio de duración de seis meses cada vez). Cada vez que era hospitalizado, se le aumentaba la dosis y su habilidad para arreglárselas por sí mismo se fue perdiendo gradualmente. Parecía bastante obvio que caería finalmente en la desesperación. Entonces tomamos una firme decisión: *no* lo ingresaríamos en el hospital la próxima vez—*definitivamente* haríamos que se recuperara en casa, a menos que sucediera algún accidente grave.

Luego, un arranque de insomnio se apoderó de él por undécima vez. Esta vez, hacíamos turnos para cuidarlo 24 horas al día para que no fuera sobrepasado por la *ansiedad*. Siempre lo acompañamos y nunca lo dejamos solo. Cuando no quería conversar, nos sentábamos en silencio y esperábamos la primera luz del día—a diario.

Pasaron algo así como dos meses. Luego, para nuestra gran sorpresa, de repente comenzó a roncar muy fuerte ¡en medio del día! Después de casi 18 horas de sueño profundo, volvía a la vida otra vez, sorprendiéndose él mismo. Al principio, parecía que no se daba cuenta de lo que le había sucedido, pero pronto entendía que había tenido un sueño largo y profundo y exclamaba con una gran sonrisa en su rostro, "¡Lo logré!" Y respiraba un aire de satisfacción.

Finalmente había logrado salir del túnel del insomnio sin ir al hospital ¡por undécima vez! Nuestro hijo, quien estaba sano por primera vez en dos meses, tendido en la hamaca colgada en el balcón, miraba el cielo feliz y se mecía apaciblemente en la hamaca sin parar.

Desde entonces, no ha vuelto al hospital el 17 años completos, y también redujeron su dosis de Risperdal a ¡4 mg al día!

Mike Shinjiro Go
Trabajador Social Psiquiátrico
Colegiado

Epílogo

(Del Editor)

Nuestro hijo mayor, nacido en 1970, desarrolló esquizofrenia a los 20 años mientras era un alumno universitario en el Reino Unido y luego fue hospitalizado diez veces durante 11 años. Cada vez que era hospitalizado le aumentaban la dosis y sufría de falta de ánimo y pérdida de esperanza. Nosotros, como sus padres, tuvimos una sensación de crisis que, si no nosotros mismos hacíamos algo, terminaría arruinando su salud con esos medicamentos.

En aquel momento, algunos psiquiatras decían públicamente que los pacientes con enfermedades mentales no se sanarían si eran hospitalizados más de tres veces.
"¡Qué absurdo!" Estaba furiosamente en contra de este comentario. En los viejos tiempos, muchas enfermedades eran incurables y los doctores hacían todo lo posible para volverlas curables, incluso inyectando vacunas no autorizadas en ellos mismos y en sus esposas e hijos. La observación indiscreta de "incurable" es virtualmente mismo que los jueces dando sentencia de muerte a los reos, y esencialmente significa que los doctores han abandonado su misión. Además, esos psiquiatras deberían decirles a sus pacientes que acepten la enfermedad sin considerar demasiado sus sentimientos. Pero ¿cómo encontrarían una razón para los jóvenes que han cometido suicidio por perder la esperanza después de escuchar estas palabras?

"¡Es suficiente! ¡Lo voy a sanar yo!" Y tomé una nueva decisión, renuncié a mi trabajo y comencé a estudiar para ser un Trabajador Social Psiquiátrico Colegiado. Me dediqué a leer una variedad de libros técnicos sobre salud mental. Sin embargo, en ninguna parte pude encontrar una causa determinada de la enfermedad; todo lo que pude encontrar eran hipótesis y conjeturas. En resumen, la verdadera causa de la enfermedad no ha quedado clara, en lo que respecta a ciencia médica y el tratamiento es sintomático, lo que significa no tener como objetivo una cura completa sino mejorar la condición. Tuve que aceptar la realidad de que no se podía esperar una cura completa de la enfermedad.

Al haber enfrentado esta realidad, los tres—mi hijo mayor, mi esposa y yo—decidimos irnos a un pueblo remoto en la costa oeste de Izu en enero del 2000 para que mi hijo se recuperara,y comenzamos con un cultivo de mandarina por primera vez en nuestras vidas. La gran vista del Monte Fuji sobre la Bahía Suruga es realmente espectacular y pensamos que era demasiado bueno para guardarlo sólo para nosotros. Entonces, empezamos a ofrecer oportunidades para visitar nuestra granja a nuestros queridos pacientes y sus familiares que también luchan contra la enfermedad mental. Nuestra granja es privada y pequeña, pero la vista es simplemente insuperable. Le pusimos *Recuperación de la Salud Mental—Easy Go Farm*, esperando que los visitantes pudieran relajarse allí y disfrutar de ellos mismos.

Nuestros queridos visitantes han compartido con nosotros una variedad de historias de su lucha con la enfermedad y pensamos que sus historias eran demasiado valiosas para

escucharlas sólo una vez. Entonces empezamos a juntar algunas de estas sorprendentes historias con el tema común de "*recuperación a través de la fuerza del amor",* y hemos estado distribuyendo una serie de publicaciones a nuestros queridos pacientes y sus familias que viven en todo Japón.

Soy un médico laico, pero tengo mi propia opinión de que la enfermedad mental es causada por la angustia del *aislamiento y la baja autoestima* y, por lo tanto, es una enfermedad que *ansía recibir amor*. *El amor* tiene un poder inmenso y maravilloso en la recuperación de esta enfermedad y las verdaderas historias incluidas en la publicación de forma coherente dan testimonio de este gran poder. Distribuyendo copias de esta publicación, esperamos difundir y alentar este *amor* a nuestros queridos pacientes, familias y personal del servicio médico lo más ampliamente posible.

Ahora que lo pienso, ya que cada parte de mi cuerpo está listo para recibir a un paciente con una enfermedad mental, no dudo de que algún día esta enfermedad se volverá *completamente curable* con el avance de los análisis electrónicos y la neurobiología celular. En cuanto a esta serie de publicaciones, agradeceremos la contribución de verdaderas historias reales provenientes de todo el mundo y planeamos completar un libro adecuado y también gratis en Internet. Mi gran sueño es difundir estas historias de forma gratuita a nuestros amigos que luchan en todo el mundo.

Nuestra gratitud se extiende a; Sr.David Mathis y su esposa Toni, LakeForest, IL. y el Sr. Dunn Coletta ,St.Francis WI. USA, y a aquellos que han contribuido con sus artículos o nos han apoyado financieramente.
Además, nos gustaría agradecer a nuestro socio el Sr. Shuichiro Kashihara, la Sra. Marie Shimane, el Sr. Etsuro Itoh、 la Hna.Pilar Martines. la Srta. Fuyu Kashihara. y la Hna. Kayoko Go.

Recuperación de la Salud Mental Easy Go Farm

E-mail: shinjirogo@hotmail.com URL: http://ezgofarm.com
Dirección de Correo: 101, 3976-2 Nonaka, Asahi City, Chiba 289-2513, Japón

ESTA PUBLICACIÓN NO ESTÁ A LA VENTA

Estamos distribuyendo todas las copias de esta publicación a aquellos que están sufriendo de una enfermedad mental en forma gratuita ya que muchos de ellos no pueden comprarla. Por lo tanto, si puede amablemente apoyar este proyecto, estaríamos muy agradecidos de su donación, sin importar el monto. Entonces, por favor envíe su donación por transferencia bancaria a la siguiente cuenta junto con su nombre, dirección y teléfono. (Por favor no envíe efectivo por correo.)

Nombre del Beneficiario: Easy Go Farm, 101, 3976-2 Nonaka, AsahiCity, Chiba 289-2513, Japón. Número de Cuenta del Beneficiario: 270-0120478 MUFG BANK, LTD SUCURSAL DE CHIBA

CÓDIGO SWIFT: BOTKJPJT

*Sin embargo, en caso de que haga un pedido mediante un sitio de compras online, se podría agregar un cargo mínimo dependiendo del sitio.