

Caza Gamusinos

CAZA GAMUSINOS

**El relato
que desnuda
la esquizofrenia**

David Puig Gotor

Bubble**Books**

Primera edición: enero de 2021
Edición no venal

© David Puig Gotor, 2021

Editado por BubbleBooks Editorial
www.bubblebooks.es
editorial@bubblebooks.es

Ilustraciones:
José Antonio Esteban Zaplana

Diseño de cubierta e interiores:
Grafime

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento mecánico, telepático o electrónico –incluyendo las fotocopias y la difusión a través de internet– y la distribución de ejemplares de este libro mediante alquiler o préstamos públicos.

Índice

Agradecimientos

11

Prólogo,
por *Josías Puig*

15

CAZA GAMUSINOS

19

Desnudando la esquizofrenia

39



Agradecimientos

La verdad es que si tuviera que agradecer a toda la gente que me ha ayudado a lo largo de estos últimos años, desde que me diagnosticaron mi enfermedad, podría estar necesitando miles y miles de páginas.

Unos me han ayudado con una sonrisa, otros con su confianza, o con una mirada, pero también con una equivocación, una explicación, o una elección acertada. Otros también me han aportado un abrazo, un beso, o su constancia. En otros casos un buen consejo, una ayuda oportuna, e incluso una rabieta. Pero también quiero agradecer la aportación de un buen profesional, una buena compañía en un momento dado, un pipí fuera del pañal o un enfado. En de-

finitiva, cualquier detalle que signifique un pedazo de vida.

Todos estos pequeños detalles han funcionado como un pegamento y han ayudado a recomponer precisamente los mil pedazos en que se había roto mi corazón.

Prólogo

David siempre ha sido una persona especial, ha destacado entre los tres hermanos y, desde pequeño, ha demostrado tener una inteligencia y una sensibilidad mayores que los demás.

La primera vez que tuve conocimiento de su enfermedad fue un final de año, cuando fuimos a buscarlo a una fiesta donde nos avisaban que nuestro hermano decía cosas raras. Cuando llegué y lo vi no sabía qué tenía, no sabía qué hacer, me quedé sorprendido y desconcertado. El camino de vuelta lo hice a 80 km/h por autopista sin poder hacer nada más que escucharlo e intentar entender lo que le ocurría. Una vez ya en el hospital, ingresó en un centro de salud mental.

PRÓLOGO

El segundo choque con la realidad se dio cuando fuimos a visitarlo allí; verlo en un lugar como aquel, vestido con una bata, rodeado de gente que parecía rara... Se mezcló entonces en mí una sensación de pena y de tristeza enorme.

Pasados los días y de vuelta en casa, advertimos que el David que conocíamos era diferente, como si hubiese cambiado algo en él. Ahora ya no era tan extrovertido, estaba más quieto y no hablaba tanto. Los medicamentos empezaban a hacer su efecto. Durante unos cuantos meses los médicos estuvieron modificando la medicación hasta que consiguieron encontrar la adecuada para que estuviese «compensado».

La actitud general de David, aun sufriendo algún bache puntual, siempre ha sido la de mejorar y luchar para volver a estar al cien por cien. Siempre ha intentado que no nos afectara su situación y en muchas ocasiones ciertamente lo conseguía.

Transcurrido el tiempo, conoció a su actual pareja, se fue a vivir con ella y ha tenido tres

PRÓLOGO

hijos. Consiguió un trabajo y actualmente hace una vida «normal».

Habiendo resumido muy rápidamente el proceso, cabe recalcar que David ha luchado muchísimo, en ocasiones de forma solitaria, enfrentándose a la ignorancia que existe en la sociedad frente a este tipo de dolencias, y asimismo ha sufrido la pérdida de amistades y la incomprendición por parte de personas de su propio entorno.

David es un valiente, un luchador y ha sabido sacar lo mejor de sí mismo de las peores experiencias. Como prueba de ello, el relato que escribió inicialmente para poder explicar su vivencia y su dura experiencia a sus hijos a modo de cuento. Pero una vez enfrascado en dicho proyecto, no dejaba de pensar que su iniciativa, al principio solo orientada al ámbito familiar, también podía servir a más personas y por ello decidió publicar este relato.

Una vez publicado y siendo consciente del potencial del cuento, David no paró de buscar asociaciones, hospitales, medios de comunicación... para poder enseñar lo que había creado y po-

PRÓLOGO

derlo así compartir. A raíz de esos contactos ha realizado diferentes presentaciones y charlas, en las que a través de su relato ha podido ayudar a gente mostrando que este tipo de enfermedades no son más que otro proceso de la vida y que hay que convivir con ellas. Yo tuve el honor de poder acompañarlo en varias de estas experiencias y aún se me pone la piel de gallina cuando las recuerdo.

Para mí, mi hermano es un héroe y un valiente, ha luchado contra sus miedos y ha conseguido vencerlos uno a uno. Podemos pensar que esta lucha la puede realizar cualquiera que sufra también cualquier tipo de enfermedad. Pero a veces hay dificultades; cuando uno tiene un cáncer la gente se suele acercar, te anima y sientes su apoyo; en cambio, en la situación de David la gente se apartaba, lo ignoraban o incluso se burlaban, lo que sin duda hace más loable su espíritu de superación.

Cuando pienso en las enfermedades mentales, puedo decir que desde el primer contacto con ellas hasta la fecha de hoy mi mente ha evo-

PRÓLOGO

lucionado y los miedos y la ignorancia se han tornado en ganas de poder ayudar a informar y romper los tabús de estas dolencias. Puedo decir que todos podemos ser víctimas del fantasma de la enfermedad mental y que todos tendríamos que ser conscientes de la necesidad de «sacar del armario» esta lacra y de no victimizar aún más a las personas que la sufren.

Para finalizar, querría agradecer a mi hermano haberme contagiado la pasión y la dedicación por todas las facetas de la vida y recordar una frase que nos hace ver que todos en algún momento también podemos ser enfermos:

«Amor, una enfermedad mental muy grave»,

PLATÓN

JOSÍAS PUIG

Caza Gamusinos

Era lunes e iniciaba el camino de cada lunes, el que me llevaba al mismo lugar cada lunes. Mi brújula estaba juguetona y me indicaba una ruta diferente, un atajo, el lado opuesto al de cada lunes.

No quería mirarla, no quería hacerle caso. ¿Por qué me marcaba un camino diferente?

No lo podía entender, era lunes, todos los lunes me marcaba la misma ruta. ¿Por qué hoy no?

¡Algo se despertó en mí! Tenía ganas de explorar el nuevo camino, recorrer esa nueva senda. Pero a la vez tenía sentimientos contradictorios y los compartí con el caminante que estaba a mi lado todos los lunes; él tampoco lo veía claro, y me aconsejó que no lo hiciera. Pero en este mo-

mento, se abrió en mí una necesidad de conocer y experimentar ese nuevo camino. Él, mi compañero de todos los lunes, decidió seguir la ruta de todos los lunes.

Pero yo decidí adentrarme en el nuevo camino. Subí la pendiente, giré a la derecha, luego torcí dos veces a la izquierda. La brújula se volvió loca, echaba humo. Cada vez cogía un camino más peligroso, más oscuro, ya no había casi luz. Iba apartando las zarzas como podía, el sitio era inhóspito, no sabía qué hacer. Me había perdido, no sabía dónde estaba la brújula, también había perdido por completo los únicos árboles de referencia, y todo ello de forma repentina.

Estaba perdido, la oscuridad había inundado todo mi camino. Anduve, anduve sin rumbo, anduve con miedo... pero anduve, anduve.

Levanté la vista y allí, al final de la oscuridad, vi un pequeño destello de luz, me acerqué, lo quise coger.



Estaba todo oscuro y puse toda mi atención sobre aquella cosa. Tenía movimiento, como un péndulo que me hipnotizó, era como un aguijón; a los pocos segundos me atacó, no me dio tiempo a reaccionar, se abalanzó sobre mí, era parte de mí.

Solo me acuerdo que estuve tumbado en el suelo sin saber dónde estaba. Tampoco sabía dónde se hallaba mi brújula.

No sé bien si pasaron horas, días o semanas. Abrí los ojos y allí estaba ella. Una chica morena de mirada cálida de suave sonrisa, que se arrodilló junto a mí, me cogió la mano y, con una voz dulce, me dijo:

—No tengas miedo, ven conmigo. Iremos a

un lugar mágico y recuperamos las brújulas perdidas.

Me levanté con ayuda de su mano y me puse a seguirla.

Llegamos al poblado y reinaba el silencio. Todo estaba en blanco y negro.

—¿Dónde se ha ido el color? ¡Tengo miedo! ¿Dónde está mi camino?

Perdí la noción del tiempo.

Al día siguiente ahí estaba ella, quien con su suave sonrisa me preguntó:

—¿Cómo estás?

Yo contesté con una pregunta:

—¿Dónde estoy?

Ella me contestó:

—Estamos en un lugar mágico donde recuperamos las brújulas perdidas.

—Tengo miedo, necesito mi brújula.

—Tu brújula recibió un golpe muy fuerte cuando te caíste en el bosque. Necesitamos tiempo, confía en la magia y todo irá bien.

Volvía a estar solo, todo seguía en blanco y negro y el silencio me hacía daño.

—Tengo miedo.

Pasaron los días, no podía comer, no podía pensar.

Hasta respirar me producía dolor.

—¿Dónde está mi camino? ¿Dónde se ha ido el color?

Necesitaba respuestas, pero sabía que tenía que ser paciente, dejarlos a ellos, confiar en ellos. Ellos estaban arreglando mi brújula, esos seres especiales en los cuales confiaba sin saber muy bien por qué.

Un día —no podría decir cuánto tiempo había transcurrido—me visitó una persona que parecía ser el jefe del poblado.

Estaba rodeado de un aura que brillaba alrededor de su cuerpo. Todo seguía en blanco y negro, pero su aura era de un color brillante, de miles de colores.

—¿Qué es para ti tu brújula?

Esa pregunta me sorprendió, pues para mí era muy evidente:

—La pierdes sin darte cuenta, ella se lleva mi control, mi cabeza mis pensamientos vagan li-

bres dentro de mí, como si un intruso se hubiera apoderado de lo más íntimo de mi ser.

* * *

Sus visitas se hicieron una rutina. En ellas charlábamos y poco a poco descubrí mis miedos, esos que yo bauticé con el nombre de *gamusinos*.

Ese gamusino que me había visitado ya en varias ocasiones, como si de un gran amigo se tratara.

—El jefe de la tribu me dijo:

Cada día hablaremos de los gamusinos. Tienes que conocer bien a tu gamusino. Aprenderás a no tenerle miedo.

Darle su espacio, porque está ahí.

También tienes que saber que no estás solo, que todos tenemos un gamusino dentro, y que nos puede visitar por diferentes razones:

- Por una dolencia.
- Drogas.
- Estrés.
- Una tristeza difícil de superar.

Esta visita del gamusino dejará una herida diferente en cada persona según la intensidad de su picada.

Estas charlas diarias me ayudaron a comprender y admitir que este gamusino siempre estaría conmigo y mi gran misión consistía en reconocerlo y tomar el control de mi mente.

* * *

Tengo un regalo para ti —me dijo con una voz firme.

—¿Qué es?

—Tu valiosa brújula. Hemos tenido mucho trabajo, pero ahora serás dueño de una brújula mágica, con poderes que deberás aprender a utilizar. Será un trabajo que te llevará un tiempo, pero si eres capaz de manejarla, no te perderás en los caminos, podrás elegir por donde caminar, cómo vivir y, en definitiva, ser feliz.

Se marchó. Yo volvía a estar solo, con una brújula diferente. Ellos me ayudarían a hacerla funcionar.

—Tengo que ser fuerte, yo puedo —me repetía una y otra vez— Allí fuera está mi familia, yo puedo.

Pasaron los días. Me ayudaban, me ayudaban y yo me esforzaba. Me sentía más fuerte, la brújula empezaba a ser mi aliada. Yo empezaba a ser mi aliado, conocía a mi gamusino y mi esfuerzo cada día daba mejores resultados.

Me visitó una vez más el que parecía ser el jefe del poblado. Esa persona especial, con esa aura de colores brillantes.

—¿Qué tal chico? ¿Cómo luce tu nueva brújula?

—Me estoy esforzando cada día, estoy más seguro con ella. Es difícil, muy diferente a la anterior.

—No debe importarte que sea diferente. En esta vida todo cambia, cambian los caminos y los caminantes, y nosotros tenemos que vivir con esos cambios y aprender a utilizar nuestras brújulas correctamente.

—¿Tú también tienes una brújula? —le pregunté.

—Todos necesitamos brújulas. No todos la misma, pero todos tenemos la propia. Mi brújula me ayuda a encontrar caminantes perdidos y así poder ayudarlos. Pero yo también estaría perdido sin mi brújula.

Ahora debes empezar a salir fuera de la cabaña y pasear por el poblado, donde encontrarás a muchos caminantes que, al igual que tú, perdieron su brújula.

Me dispuse a salir. Sería la primera vez después de semanas, pero ya tenía en mi poder la brújula que, aunque todavía no dominaba, me hacía sentirme algo más seguro. Mi gran deseo era volver a encontrarme con aquella chica morena, de sonrisa suave y voz dulce, necesitaba verla y hacerle alguna pregunta que no me había atrevido a hacer al jefe de la tribu. Ella me daba confianza. Me abrigué, me puse unas botas y salí, con miedo, pero salí.

Nada más salir allí estaba ella. Me miró y yo me acerqué.

—Hola —me dijo muy sonriente—. Veo que ya estás mejor.

—Sí —contesté con una tímida sonrisa.

—Veo que llevas tu brújula.

—Sí, me hace sentir más seguro, pero todavía no la domino.

—¿Qué pasará cuando esté solo en el camino?

—Nunca estarás solo. Nosotros te daremos refugios en el camino que podrás visitar cada vez que lo necesites. Allí hay personas mágicas que no te acompañarán por el bosque, pero sí te darán herramientas que necesitarás.

Ellos te ayudarán como lo hacemos nosotros. Somos todos de la misma tribu y, aunque somos mágicos, tú serás la herramienta más importante.

Lo que nunca debes olvidar es que siempre debes dar quince vueltas a la manecilla de tu brújula. Esas quince vueltas son muy importantes (así es como me gusta llamar a mis *pastillas*, je, je).

Esta chica siempre me hacía sentir bien. Le di las gracias y paseé un rato.

Durante varios días salía a pasear por la aldea, donde conocí a varios otros caminantes. Hablá-

bamos, éramos diferentes, pero allí estábamos todos. Necesitábamos que nos arreglasen nuestras brújulas.

Nuestra conversación principal giraba en torno a ella, la brújula. En algunos casos eran brújulas perdidas y en otros, gamusinos, insectos que nacen en el interior de uno mismo con la única finalidad de atacar, debiendo ser uno mismo quien logre vencerlos.

Hay a quien le gusta cazar los gamusinos. Le gusta arriesgarse y logra esquivarlos en el último minuto.

No los tengo que comprender, como ellos a mí tampoco. Cada caminante que pierde su brújula lo vive a su manera, y lo mejor es no juzgar y acompañarlos mientras encuentran el camino.

Pasaron las semanas. Los paseos y las charlas por el poblado me producían mucho bien. Todo parecía ir a mejor. Incluso el poblado ya no estaba en blanco y negro. Había aparecido el color, y el color brillaba más cuando me visitaban mis caminantes queridos, los que siempre están ahí cuando los necesito, los que quiero, los que me

acompañarán siempre. En ese momento el poblado se ilumina de color.

Finalmente me volvió a visitar el que parecía ser el jefe de la tribu. Ese día vi su aureola más brillante, con muchos colores.

—Es un gran día —me dijo con una sonrisa—. Es hora que vuelvas a casa.

—Tengo miedo, le dije rápidamente, ¿me volveré a perder en el camino?

—No. Te vamos a dar un plano donde marcaremos refugios que tendrás que visitar. Allí estarán los seres mágicos, solo tienes que ir y dejarte guiar. Pero no olvides que la pieza más importante siempre serás tú. Tus quince vueltas en la brújula, para que todo funcione. Solo será responsabilidad tuya.

Ahí estaban mis caminantes estimados para llevarme a casa, y el jefe de la tribu los miró y con un tono muy tranquilizador les dijo:

—Él ya está en el punto de partida. Dejadlo caminar solo. Es fuerte, tiene su brújula y también tiene su mapa con los refugios. Lo va a conseguir, es un caminante cazador y podrá con los

gamusinos que encuentre. Les dará caza y los vencerá.

* * *

No fue fácil, pero quería luchar y luchar solo. Visité los refugios, donde esas personas mágicas me proporcionaban cada vez más herramientas, mejores zapatos para caminar por más duro que fuera el camino.

Aprendía y aprendía, sobretodo, a no tener miedo a equivocarme. Era consciente de que el gamusino forma parte de mí, y a partir de ese momento, cuando ya lo has visto y ya sabes dónde está, representa el principio. Es cuando te das cuenta que ahora sí ya lo puedes dominar, ya no te asusta. Tú eres el cazador.

Soy fuerte, no olvido dar quince vueltas a mi brújula. No olvido los refugios, guardo el mapa en un lugar seguro.

SOY UN CAZADOR.





Desnudando la esquizofrenia

Entrevista a David Puig Gotor,
autor del libro *Caza Gamusinos*
realizada por la psicóloga
Sara Fernández Liaño

David Puig Gotor, nacido en Barcelona hace 37 años y con residencia en Tarragona, nos cuenta que le gusta mucho pasar tiempo con sus hijos y su familia. También le gusta el cine, sobre todo las comedias, y es un apasionado de la música. Además, el deporte, y más en concreto el rugby, es una de sus aficiones preferidas, ya que le ha enseñado valores como el no rendirse, confiar en la gente, la importancia del trabajo en equipo y sacar fuerzas cuando te encuentras en situaciones complicadas de la vida. David es el autor del libro *Caza Gamusinos*, un relato en el que cuenta su propia historia personal desde que, hace ya once años, fuera diagnosticado de esquizofrenia. Con este libro, el autor quiere expresar sus sentimientos, mostrarse como una persona

sencilla y «normal», y sobre todo contar su propia experiencia con el fin de poder aportar su granito de arena para todo aquel que lo pueda necesitar. Hoy tengo el inmenso placer y la gran oportunidad de poder charlar con él y que me cuente su historia.

David, cómo explicarías con tus palabras, y para que la gente pueda entender mejor de qué estamos hablando, qué es para ti la esquizofrenia.

Realmente, Sara, en la mayoría de los casos, la palabra «esquizofrenia» en sí tiene un significado para la sociedad diferente a la realidad. Para mí, no es una enfermedad, sino una manera de madurar, una forma de ser, te hace más sensible, diferente y te hace cambiar para aprender a funcionar y luchar para alcanzar tus metas.

La enfermedad no comienza de repente, sino de forma paulatina, por lo que apenas te das cuenta. Vas haciendo «cosas» que quizás no son buenas para afrontarla y va aumentando un sentimiento de negatividad. Cuando padeces un

«brote», tú no eres consciente de lo que te está pasando, y es muy difícil darse cuenta realmente en todo el proceso. Sabes que está pasando algo, pero no sabes exactamente qué. Incluso a los propios profesionales clínicos les cuesta averiguar realmente lo qué te ocurre, y necesitan contar con buenas herramientas y experiencia para dar con un diagnóstico certero. El momento de salir del centro donde te han tratado y llegar a casa también es muy duro, y sigue siendo duro hasta que no se «cicatriza tu herida del subconsciente». Cuando eso ocurre, miras atrás, y ahí sí te das cuenta de todo lo que ha pasado; y entonces sí que lo haces consciente.

Pero, a pesar de todo esto, yo describiría la esquizofrenia como un proceso en el que conocerse a sí mismo. Este proceso pasa por varias etapas. La primera, y desde mi experiencia, fue el no saber cómo manejar ni gestionar el estrés que me producían mis frustraciones. Piensas que puedes con todo y al final te descubres «corriendo una maratón a la pata coja» y la cabeza se convierte en una olla a presión que al

final explota. Otra etapa sería el momento de descubrir que «algo te pasa» y sentirse asustado por la incertidumbre de no saber si te van a poder ayudar o no. Sin embargo, al final, esquizofrenia es superación, es darte cuenta de que eres capaz de salir a la calle, de comprar el pan, de ir a alquilar una película, y que puedes hacerlo tú solo. Esquizofrenia también es poder confiar en la gente de tu alrededor, estar con tu familia sin sentirte raro, participar en las conversaciones, abrazar a la gente. Esquizofrenia es llegar a tener trabajo y una familia, y seguir adelante, y luchar por ello. Es un estilo de vida en el que tienes que aprender mucho de ti mismo y no olvidar que el sol sale todos los días.

David, has comentado antes que la salida del centro después de una crisis es muy dura ¿Por qué?

Porque al salir del centro, Sara, parece que vuelves a tu vida, a tu casa, a un lugar tuyo y propio. Sin embargo, aunque estés ahí, no estás en tu «yo confort», porque estás mal, perdido, emo-

cionalmente cuesta mucho asimilar todo lo que ha pasado. Por eso, es importante que las personas cercanas no se dejen arrastrar por ti en ese sentimiento y que te ayuden a ver las cosas positivas para empezar a encontrarte mejor y llenarte de energía y fuerza. En ese momento es importante no centrarse únicamente en la enfermedad e ir viendo las muchas otras cosas que te ofrece la vida. Hay que hacer un esfuerzo muy grande para entender que ya no va a ser todo como antes y averiguar cómo conseguir valerte por ti mismo y conseguir tus objetivos.

Para ti, ¿que es lo más difícil de esta enfermedad?

Lo más difícil de esta enfermedad es aceptarla, entender sus limitaciones y también tomártelo con calma; eso es lo más complicado.

Ser consciente de que no se puede pasar de 0 a 100; que es un proceso de recuperación que tarda años y, aunque a veces hay que agarrarse a un clavo ardiendo, poco a poco, ser capaz de coger fuerzas y energías con las mejorías que vas

consiguiendo, aunque parezcan «poca cosa». Por ejemplo, salir a comprar el pan parece una tontería, pero cuando pasas por una enfermedad como esta que incapacita tanto, tiene que ser como un premio; aunque tu vecino haya ido a Nueva York y a ti te cueste ir a comprar el pan, a lo mejor, más adelante, tú puedes ir a Nueva York y disfrutarlo mucho más, porque el esfuerzo invertido es mucho mayor y te sientes más orgulloso.

¿Se puede hacer una vida normal con esquizofrenia?

Pero Sara, ¿qué es una vida normal? Todo el mundo tiene problemas y como dice el refrán, en todas las familias «cuecen habas». Primero habría que definir lo que es una vida normal. Lo que puedes hacer es seguir adelante, siendo consciente de tu trayectoria y de tus mejoras, y entonces, poquito a poco vas mejorando, y poquito a poco vas viendo tus progresos y te das cuenta de que cada día sale el sol, y que es muy bonito vivir... y más si has pasado por todo esto

y eres capaz de llevar una vida feliz. Eso es lo más importante.

David, ¿qué son los «caza gamusinos»?

Caza gamusinos es un personaje ficticio de mi pequeño libro. Viene a ser una persona que no conoce su inconsciente, que es el bosque, y entonces va por un mal camino, que le lleva hasta el final de ese bosque. En ese momento sale el gamusino que le ataca. Al encontrarse con el gamusino él se convierte en un caza gamusinos, pero realmente es el cazador cazado porque, al final de la historia, se da cuenta que el gamusino es parte de él.

La gran metáfora del libro quiere hacernos ver que, una persona que tiene un problema de salud mental necesita darse cuenta de que el problema es propio para poder seguir adelante. Cuando consigue darse cuenta de que el problema parte de él mismo, en mi opinión, es capaz de seguir unas directrices diferentes a las anteriores. Es como una «metamorfosis», un cambio para mejor de la persona que le permite conseguir encontrarse bien consigo mismo.

Pero entonces qué opinas, ¿el gamusino es bueno o malo?

El gamusino es un «ente» que, en mi opinión, ni es bueno ni es malo, porque es parte de ti. Cuando llegas al final del inconsciente, que es el bosque, te ataca para que no te caigas al vacío y puedas pedir ayuda de alguna manera, y te arreglen la brújula. Es un mecanismo del cuerpo que tenemos las personas que funciona como un interruptor, que te avisa cuando llegas al final del bosque de que ya no puedes pasar de ahí. De alguna manera te ataca para que te des cuenta de que ya no puedes ir más abajo.

Para ti, ¿qué es perder la brújula?

Perder la brújula significa que la lógica, el conocimiento, el saber hacer, el estar bien contigo mismo... todo se anula completamente. Es una situación muy crítica, equiparable a una persona que no puede responder en ningún momento como ser humano. Pero para esos momentos están los profesionales que te guían y te sacan adelante gracias a su formación y su expe-

riencia, y así tú puedes coger otra vez las riendas de tu vida.

¿No crees que puede ser un arma de doble filo contar a otras personas que padeces esquizofrenia?

La verdad es que sí. Al decir públicamente que tienes esquizofrenia puedes ayudar a gente que tiene el mismo problema, pero a la vez es como «nadar con manguitos en una piscina llena de tiburones», y al mostrar tu parte más vulnerable pueden aprovecharse de ti.

Pero, bueno, la parte de ayudar a las personas de manera altruista mediante el libro, haciendo que llegue a más gente, enviándolo a fundaciones, federaciones y centros de psicología, y que sea útil para que otras personas puedan superar la enfermedad, es algo que sin duda merece la pena, o al menos, en mi caso, es algo que pesa mucho más que seguir mi vida sin poder aportar ese granito de arena.

En el libro hablas de un ingreso. ¿Qué es lo peor de un ingreso? ¿Puedes sacar algo positivo de él?

El primer ingreso es lo peor que te puede pasar. Cuando no hay más remedio, al final, es lo que debes hacer, pero el miedo que se pasa es lo peor. La incertidumbre, el no saber qué me va a pasar, el pensar que no vas a salir de ahí. Es bastante complicado ir a un sitio a donde nunca has ido y no saber cómo acabarás. Entonces, lo importante en esos momentos, que son fatales, es conseguir tener esperanza y confianza en los profesionales, y dejar tu brújula en manos de personas que, aunque tú en ese momento no lo crees, te ayudarán, y te darán unas directrices para poder seguir adelante, porque tú, en ese estado, eres incapaz de dominar esa brújula.

¿Cómo le explicarías a tu hijo qué es la esquizofrenia?

Uno de los motivos por los que también escribí el libro son mis hijos. Por eso, lo primero que haría sería dejárselo para que lo leyieran. Una

vez lo hayan leído les haría una serie de preguntas para ver si lo han entendido y si realmente se han dado cuenta del esfuerzo que he hecho para que ellos se sintieran bien, porque, para mí, mis hijos son lo más importante de mi vida. Y bueno, además les explicaría que la esquizofrenia es una enfermedad de salud mental que te hace cambiar y ser mejor persona y que te hace sentir cosas que no hubieras podido sentir de otra manera.

¿Qué crees que entiende la sociedad al escuchar la palabra «esquizofrenia»?

Yo creo que la sociedad entiende la esquizofrenia como una película de Hollywood. Como si saliera un hombre con una camisa de fuerza, en una cama, tirando cosas... Además, creo que las noticias no ayudan mucho a que la sociedad lo entienda, sobre todo por su empeño en buscar siempre un culpable. Por eso, uno de mis propósitos actuales es enviar un mensaje a la sociedad y explicarles que una persona con este tipo de enfermedad no es un monstruo; es una persona

que, a lo mejor, en momentos críticos necesita un abrazo, y que el apoyo de los demás es fundamental porque, aunque parezca que no, son personas que dan el 200 por ciento de ellos mismos para intentar salir adelante y se esfuerzan mucho, cuando quizás una persona sin un problema mental solo necesita ir al 50 por ciento.

¿Por qué decidiste escribir el libro *Caza Gamusinos*?

Decidí escribir este libro porque hace once años sufrí una enfermedad de salud mental y quise agradecer el apoyo incondicional de mis familiares, amigos y profesionales. Y sobre todo, Sara, pensando en las personas que me quieren, porque no solo sufro yo, también ellos lo pasan francamente mal.

Mi intención era escribir este cuento para repartirlo como muestra de gratitud, y la verdad es que estoy muy contento porque, al final, parece que ha gustado mucho, aunque a veces me pregunto si es porque me quieren mucho o porque en realidad es bueno. La verdad es que no

estoy intentando cambiar el mundo con este relato. Creo que esta enfermedad conlleva un estigma muy grande y que, al final, es muy complicado desabrochar una camisa de fuerza. Pero sí, quiero que las personas que sufren este tipo de enfermedades no se sientan solas.

David, para finalizar, me gustaría muchísimo que nos dieras un consejo. Tanto a las personas que padecen una enfermedad como la tuya, como a sus familiares y allegados, y también a los profesionales que trabajamos con vosotros. Dinos, desde tu experiencia, un mensaje que quieras hacernos llegar.

Yo creo que, y no solo para la esquizofrenia, sino para cualquier tipo de psicopatología, es fundamental la ayuda de los demás. Pero, si tuviera que dar algún consejo sería el tener muy presente que no vale cualquier ayuda, incluso esa ayuda incondicional que se da de buena fe. Es muy importante que sea una ayuda pensada antes por los propios familiares y asesorada por los profesionales. Esto lo comento porque, por

ejemplo, si tú padeces esquizofrenia, evidentemente tu madre te va a «tener entre algodones», y esa tampoco es la solución. Una buena actuación sería que esa madre hablara con los profesionales especializados del centro de salud o del hospital correspondiente y que le asesoraran. Es importante ayudar, pero sin que esa ayuda llegue a incapacitar a la persona, o no le deje avanzar por sí mismo. No debemos caer en la sobreprotección solo por tener una enfermedad que suponga dificultades, siempre hay que luchar porque esa persona llegue a dar todo lo mejor de sí misma.

Por otro lado, cuidar mucho la parte emocional. Esta enfermedad afecta muchísimo al estado de ánimo, tanto de las personas que lo padecen como de sus seres queridos, y por eso es imprescindible que todo el proceso de recuperación esté acompañado y complementado con cariño, empatía, abrazos, ternura y mucha comprensión. Que la gente sea capaz de entender que las pequeñas cosas, que no parecen nada, para ti son un gran paso, y sean capaces de re-

conocértelo, porque es una manera de expresar que, por muy mal que estés, esa persona va a estar ahí para lo que necesites, y te dan alas para poder volar y seguir superándote cada día.

A los profesionales solo puedo darles las gracias por todo lo que me han ayudado, y sí que desde aquí me encantaría poder hacer un llamamiento para que tengan más recursos, más herramientas y se les valore más, porque su labor es fundamental y creo que es justo y se lo merecen.

Y a los pacientes, que también sean capaces de ponerse en el lugar del otro. Que a las demás personas les puede resultar muy difícil entender lo que nos pasa y pueden sentirse perdidas a la hora de actuar. Que los demás, en muchas ocasiones, también sienten miedo a la enfermedad y ese miedo les hace comportarse de esa determinada manera. Pero es muy importante ser empáticos con ellos, no tomarse las cosas como algo personal, no enfadarse con las injusticias, y ser capaces de quitarle importancia a todos esos comportamientos que pueden hacernos sentir

mal, porque si nos refugiamos en el enfado y el odio como forma de vida, al final, no te perdonas a ti mismo. Para superarte hay que saber también adaptarse al mundo.

Además, quiero recordarles que no están solos y que confíen. Que no sirve de nada echar la culpa a la enfermedad y los animo a poder aceptarlo y superarse. Buscar ayuda, perdonarte a ti mismo, seguir adelante, y pensar en que llegará algún día en el que serás feliz. Y que no pierdan la esperanza, porque hay momentos que es lo único a lo que te puedes agarrar.

David dónde podemos leer tu libro

Sara, si alguien quiere el libro físicamente, puede ponerse en contacto conmigo a través de mi correo electrónico, que me cuente un poco el motivo de su interés por el libro, una pequeña reflexión sobre él, y yo se lo mandaría con una pequeña dedicatoria personal con un importe de 10 euros para costear los gastos. Aprovecho esta oportunidad para agradecer a todas las personas que me han ayudado en este

proyecto. En especial a Pablo Gil, el diseñador gráfico, a Efrain, por la banda sonora, y a Sara Fernández por su entrevista.

David, yo quería expresarte mi admiración y terminar esta entrevista confesándote que ha sido un verdadero honor y agradeciéndote tu esfuerzo, tu valentía y tu generosidad, porque estoy convencida de que esta entrevista va a ayudar, de una manera extraordinaria, a muchas personas. De corazón, gracias.

Si este libro te ha resultado interesante
y quieres más información envíame un correo a:

dpgotor83.dpg@gmail.com

También puedes disfrutar de una versión animada
de mi relato en esta web:



