

**ENTREVISTA A ÓSCAR HERNÁNDEZ MAÑAS
AUTOR DEL CUADERNO DE UN ESQUIZOFRÉNICO
HYPERLINK**

"<http://cuadernodeunesquizofrenico.blogspot.com/>"

<http://cuadernodeunesquizofrenico.blogspot.com/>

Por Cecilio Olivero Muñoz

Óscar es periodista, de Valencia (1969), y además es esquizofrénico. Voy a entrevistarle, no solamente habiendo seguido antes algo de su blog (descubierto por mí recientemente), sino por que yo también padezco esquizofrenia. Esta entrevista, más que un cuestionario, pretende ser un grito de Esperanza, un bálsamo de consuelo para todo aquel que la sufra, un halo de luz para los familiares cercanos, una reflexiva mirada para que los que la miren se solidaricen.

.-Hola Óscar:

Hola Cecilio, antes de responder a tus preguntas quisiera agradecerte la atención que vas a prestarme. Ser el invitado en tu proyecto en la red me parece positivo y gratificante

P: ¿Cómo es para ti el día a día?

La respuesta tiene valor si la relacionamos con la enfermedad. En mi caso de esquizofrenia paranoide. Sin duda alguna la ausencia de compromisos laborales o académicos, derivado esto último de las limitaciones sobrevenidas por la enfermedad, hace que mi rutina diaria tenga un comienzo más relajado que para una gran mayoría de personas en periodo formativo o con actividad profesional. Sin embargo, yo mismo he adquirido compromisos de voluntariado en la asociación valenciana para la salud e integración del enfermo mental (www.asiem.org) que son las que van marcando mis actividades principales a lo largo de la semana. Sin duda alguna la ausencia de actividades de voluntariado se refleja en días de baja actividad. Pero el día a día de un enfermo mental también está marcado por su relación con el entorno más cercano y en cierto modo por sus

intereses y desafectos. El enfermo mental, y así es en mi caso, también se interesa por la actualidad económica, social y política de la sociedad en la que vive. Por lo tanto el día a día también tiene ese grado de interacción con la sociedad quizá de una forma tal que la interacción con la sociedad es menor pero no así sus manifestaciones cuando se interesa por estos temas.

P: ¿Desde cuándo sufres esta enfermedad?

Mi diagnóstico es de esquizofrenia paranoide y padezco esta enfermedad desde el año 2002 aproximadamente

P: ¿Tienes miedo a salir a la calle?

La calle en sentido amplio (comercios, transporte público, sedes administrativas, etc) lo percibo como un ambiente hostil. Esta incomodidad está relacionada con que un porcentaje elevadísimo de las veces que voy por la calle lo hago solo. Esto hace que me perciba a mí mismo singularizado y que tenga la sensación de que destaco. En realidad no es que destaque, sino que tengo la intuición de que, al ser yo consciente de mi realidad de soledad, he llegado a pensar y creer, tal vez irracionalmente, que quien me ve se percata de esa soledad en la que vivo. Es esta singularización vía soledad la que me atrevería a asegurar, me incomoda. De hecho, se ha traducido en alucinaciones, prefiero continuar con mi nombre, es decir, en sensaciones autorreferenciales, en las que precisamente se destacaba este hecho: Por ejemplo en alguien diciendo "siempre va solo".

De hecho, cuando me ha asaltado esta idea mientras conversaba con esta chica, me he percatado de que tiendo a no reconocer gente sola en la calle, como si mi mente las omitiera, y por el contrario, en oposición a mi, tengo la sensación de que la gran mayoría de la gente va disfrutando de compañía por la calle. Al seleccionar a unas frente a otras ahondo en mi propia percepción de singularización vía soledad. De hecho mi incomodidad tiende a reducirse en las pocas ocasiones que voy por la calle acompañado, en cierto modo me percibo menos singularizado, más anónimo y diluido.

P: ¿Qué les dirías a todas aquellas personas que desconocen la enfermedad?

El principal problema del enfermo mental es que éste nunca ha sido visualizado por la sociedad en general y las administraciones en particular, como consecuencia existe un desconocimiento sobre las personas enfermas mentales que en nada contribuye a romper el estigma que recae sobre el enfermo mental y que ha sido construido por los medios de comunicación o películas como instinto básico o Psicosis. La industria de la información y el entretenimiento han perjudicado tanto al enfermo mental que la labor no es qué decir a la persona que desconoce la enfermedad mental, la labor es toda un trabajo de lucha contra el estigma que contemple la formación de periodistas, la sensibilización de la población en general y el compromiso de políticos, por ejemplo en todos los años de democracia no ha habido por parte de las instituciones y administraciones públicas una campaña de lucha contra el estigma

P: He visto en tu blog/cuaderno que al final de cada post publicas unas breves frases que resumen tu estado de ánimo, la dosis de medicación diaria y la ausencia o no de pensamientos perturbables, ¿crees que es necesaria esta información? ¿Por qué subrayas tanta rutina?

Esa rutina no solo no es necesaria sino que además constituye la verdadera razón del blog. La primera parte de cada entrada para el lector es como el argumento que entretiene al lector y que me ayuda por su función de catarsis a combatir el estrés la ansiedad o el dolor. Pero para un profesional de la salud mental, por ejemplo para mi psiquiatra, que conoce el blog, tiene más valor conocer la evolución de mi estado de ánimo o la presencia o no de los síntomas positivos. Esa segunda parte es el hilo que da coherencia y consistencia interna al blog

P: ¿Cuál es para ti tu peor pesadilla?

Sin duda alguna una vivencia acusada de la soledad. La soledad también es estigmatizante, la soledad y las personas que viven en

soledad no son fácilmente aceptadas en esta sociedad, de alguna manera se les teme, se les califica de raros y se desconfía de ellos.

P: Explícanos las reacciones de la gente cuando conocen tu enfermedad:

Nadie se presenta como diabético, o como hipertenso o afectado de tal o cual enfermedad. El enfermo mental debe saber elegir el momento oportuno y la persona adecuada para hacerle partícipe de su enfermedad. Normalmente cuando el momento escogido para transmitir esa información es el idóneo y la persona es también la adecuada esto es que existe una relación previa la reacción suele ser buena. Pero se deben dar esas dos condiciones. Yo he decidido hacer pública mi enfermedad por que creo que el enfermo mental debe salir del enfermo, debe contribuir a luchar contra el estigma; sin embargo comprendo muy bien a aquellas personas que todavía son recelosas a comunicar su enfermedad. A ellas les diría que esperen a la persona y momento adecuado

P: ¿Te gustaría tener esposa e hijos? ¿Cuáles son tus temores a cerca de estas decisiones?

Creo que es esta área de la vida lo que me gustaría es tener una buena relación de pareja que me permita compartir el día a día con honestidad, sinceridad y sencillez. Que forma y desarrollo adquiere esa relación de pareja es algo que no me preocupa.

P: ¿Qué me aconsejarías a mí que soy un esquizofrénico? ¿Qué aconsejarías a mis familiares? ¿Y qué les dirías a los doctores que me tratan?

La enfermedad no se manifiesta en cada persona de la misma manera, y el entorno social y familiar juega un papel importantísimo en cada caso. No soy yo la persona indicada para dar consejos. Puedo compartir experiencias y seguramente puedo comprender tu inquietudes por que de alguna manera habremos vivido experiencias similares, quizá la ruptura de la vida social, la pérdida de amistades, la desconfianza hacia el entorno más cercano en lo momentos más críticos del primer brote psicóticos etc. Creo que puedo comprender

y solidarizarme, pero no puedo aconsejar. No deseo aconsejar. A los médicos siempre les pido una actitud honesta. No somos clientes

P: ¿Crees que la creatividad redime al enfermo?

Creo que la creatividad entendida como actividad contribuye al bien estar del enfermo mental. Pero cualquier actividad que se realiza sin poner más estrés en la vida del enfermo mental es positiva. A veces es la creatividad artística, a veces es un voluntariado y a veces realiza ejercicio de manera regular. Lo importante es mantener ocupada la mente para evitar sensaciones de fracaso personal

P: ¿Qué reivindicas para los enfermos de esquizofrenia? ¿Qué cuentas están aún por saldar en el tema de la esquizofrenia?

La lucha contra el estigma es la principal batalla, se debe educar a los medios de comunicación, a los políticos, a la sociedad en general. Se debe visualizar al enfermo mental. Por ejemplo la ley de dependencia ha perjudicado al enfermo mental porque los criterios de valoración para acceder a las ayudas previstas no contemplan criterios específicos para enfermos mentales. Un enfermo mental no puede ser valorado de la misma manera que un gran inválido y ambos pueden tener una vida muy incapacitada. Sin embargo con el actual sistema se perjudica al enfermo mental.

El problema de fondo es que las administraciones no visualizan al enfermo mental, no piensan en este colectivo cuando ponen en marcha sus políticas y decisiones, o sea, leyes.

P: En la edad media los enfermos mentales eran algo así como endemoniados, ¿crees que todavía tienen tal estigma aunque sea menor? Suprimiría ésta pregunta porque creo que ya me he referido en varias ocasiones al estigma

P: Tu blog es una maravilla, blog que aconsejo leer a todo aquel que padezca esta enfermedad, incluso a sus familiares, ¿sabes que eres un ser valiente?

Quizás la valentía es asumir que el enfermo mental debe salir del armario, debe reivindicar sus especiales necesidades, debe luchar contra el estigma, debe hacerse público. Siempre lo he dicho hace 40 años las familias escondían a sus familiares con síndrome de down, se avergonzaban de ellos. Hoy día éstas personas hacen anuncios de televisión y son candidatos a los premios Goya. También hace años hablar de cáncer era un tabú, hoy día esta enfermedad se convierte en reconocimiento de lucha y superación del enfermo de cáncer. Último ejemplo hace años los enfermos del sida lo ocultaban por miedo a perder su trabajo hoy día es una enfermedad crónica más. El enfermo mental debe plantearse metas similares.

P: ¿qué es lo que más te duele haber perdido desde que te diagnosticaron la enfermedad?

En un orden muy personal e íntimo la falta de confianza y autoestima. Es algo en lo que debo trabajar día a día. De alguna manera me limita a la hora de llevar una relación con otras personas no enfermas.

P: Y por último, ¿qué es un esquizofrénico?

Una persona que padece una enfermedad crónica en cuyo origen tampoco existe consenso médico-científico (hay teorías de origen genético, ambiental e incluso vírico) que puede ser muy incapacitante sino se conocen los medios para afrontarla de la mejor manera posible, pero que a la vez en aquello que no le limita puede desarrollar una vida normalizada y tener una buena experiencia de la felicidad

Gracias Óscar, felicidades por tu blog.