

Edad actual: 28 años.

Sexo: Hombre.

Diagnóstico: TDAH y depresión, a los 23 años.

Colegio en el que estudió: Público, zona urbana.

¿Asignatura favorita en el colegio?

Supongo que educación física, pero no era un profesor con mucha empatía. Gritaba a los niños. A mí solo una vez, pero igualmente no es agradable. Fue porque él hizo una expresión muy rara y me dio un tic, tenía que imitarlo, y él me vio y pensó que me estaba burlando de él. Me castigó, no me acuerdo, creo que sentándome el resto de la clase, pero con gritos por el medio.

¿Asignatura que menos te gustaba?

Gallego. Está impuesto; esa es la sensación que daba.

Pero todas las asignaturas están impuestas de una forma u otra, ¿no crees?

Unas de una forma más natural que otras que otras: me estaban hablando de una cultura o realidad completamente desconectada con la mía. Yo tengo familia de campo que habla en gallego, pero que quieran hacerme saber los nombres de unos autores y escritores de una experiencia con la que no me siento identificado y con la que no tengo ningún tipo de empatía... Háblame de un movimiento social que explique algo y después preséntame las personas con las que me podría sentir identificado.

¿Tú opinión sobre secundaria es la misma?

Sí, sí.

¿Cómo fue en general tu experiencia en el colegio? ¿Te sentiste bien, mal...?

Un año, con dos profesoras me llevaba bien, pero el resto era sobrevivir.

¿A qué te refieres con sobrevivir?

Se juntaba con temas personales. Mi padre se marchó, y esos es totalmente desestabilizante, sobre todo porque recuerdo los síntomas: no comer, estar débil, debilidad en las piernas y tener que tirarme en el suelo para recuperar oxígeno. Continuos mareos. Era difícil tratar conmigo; no me metía con otros niños, pero necesitaba la mínima excusa para empezar a pegarles.

¿Te llevabas mal con tus compañeros?

No me llevaba mal, pero no podía caerle bien a alguien, hasta cierto punto. Siempre estaba al margen. Era difícil tratar conmigo, podía llevar la contraria.

¿Eras "rebelde"?

En infantil tenía mala fama: entraba en clase, daba una patada a la basura, tirándolo todo, iba al escritorio de la profesora, romperle los lápices que tuviera y tirárselos al suelo, y después a mi sitio.

¿Y en general dirías que el TDAH te afectó en tu experiencia en la escuela?

Por supuesto. Parece mentira. Incluso mi madre se preocupaba e iba al colegio a preguntar si era normal que tardase el doble de tiempo en hacer los ejercicios de matemáticas, aunque sea igualmente inteligente. Literalmente el doble. Incluso haciendo los deberes con un compañero él acababa antes y yo tardaba el doble, o más.

¿Qué explicación le daban a tu madre?

Que con el tiempo cambiaría; que no estaba centrado, pero que ya me centraría, que maduraría. Y como mi madre hablaba con diferentes personas, pero le daban las evasivas, tampoco pensó mucho más... Ahora que estoy mejor diría que un psicólogo a tiempo hubiera sido la solución a bastantes problemas posteriores.

¿Nunca fuiste a uno de pequeño?

No, de pequeño no.

¿Y en el colegio, desde Orientación, nunca hicieron nada?

¿Existía ese departamento?

¿Cómo cambió tu vida desde que te dieron ese diagnóstico y lo que pensabas sobre tu experiencia anterior?

Entre la depresión y la distimia que genera y que intentar hacer alguna tarea sea una misión imposible, acumular fuerzas durante días solo para hacerme a la idea de que iba a hacerlo... No soy capaz de recordar lo mal que lo pasé. Me enfadaba al mínimo contratiempo, porque no es que empiece de cero lo que ya estaba haciendo, empiezo de cero mi esquema mental para poder empezar a hacerlo. Diría que tenía mucha fuerza de voluntad, y que realmente la tengo. Como más tarde le diría a una psicóloga: "ser yo es durísimo, durísimo".

¿Qué significa para ti tener TDAH?

No te puedes centrar en nada, estás viviendo el momento dentro de ti, apenas interactuando con el entorno. "¡Mantén la mirada!", y no, eso es imposible. Lo comparo, en síntomas, con lo que puede provocar la cocaína. No tanta impulsividad, evidentemente, pero en síntomas, similar. Además, con la depresión te olvidas de cosas y si estás "despistado", en cursiva, por así decirlo, y no has prestado atención suficiente como para retener la información y poder acordarte luego (eso es TDAH)... Es como ir arrastrando una piedra, se acentúa. Esa piedra pesa más. Estás durmiendo todo el día sin afrontar nada y reprimes lo que puedes llegar a sentir.

¿Qué crees que debería haber hecho el colegio en tu caso?

Un profesional de la salud mental, con un par de vistazos, podría haber averiguado bastante. Dices “este niño no está viviendo la normalidad de un niño” y puedes achacarlo a una familia disfuncional, ¿pero hasta que punto? ¿Y si la familia disfuncional acentúa un diagnóstico oculto? Es una tendencia que al final se puede controlar. No soy psicólogo, así que no sé hasta que punto es cierto lo que digo, pero me parecía bastante evidente. Después de tomar medicación y mejorar me parecía absolutamente evidente que me pasaba algo y preguntaba a personas cercanas “Ahora que me han diagnosticado esto, ¿entiendes que no has sido buena persona conmigo? Has tenido mala fe y siempre has pensado lo peor”.

¿Dirías entonces que eso ha afectado a tu interacción con otras personas?

Claro, empezando con mi madre. Ella, y toda mi familia, sin tener un diagnóstico me llamaban “vago”, que “no quería hacer nada”. ¿Qué pasa, que no me gusta hacer cosas en la vida? Sí, sí que me gusta hacer las cosas y quisiera estar haciéndolas, pero si no las estoy haciendo es por algo. Aunque solo sea jugar a videojuegos, llegó a un punto en el que solo dormía, me despertaba, y durmiendo... ¿Eso es algo que pueda resultar apetecible? ¿Un vago, una persona que es vaga, llegaría a hacer eso por afición? No se me ocurre el tipo de persona que pueda darte eso.

Y una maestra o un maestro, ¿qué crees que debería haber observado y cómo crees que debería haber actuado?

No quitar hierro al asunto. Los niños tienen una individualidad, no es verdad que no piensen sobre nada, cuentan. Los niños son individualidades, algún día se convertirán en individualidades formadas en cuanto a ideas y criterios. Se están formando todavía, pero no dejan de sentir y ser personas. No saben por qué hacen las cosas todavía, tienen que aprenderlo, pero muchos escuchan, puedes razonar con ellos perfectamente. Esos programas de televisión en los que aparece un niño hablando y sorprende a todo el público haciéndoles reír “¡es un niño!, ¡qué ingenioso es!”; exactamente, es un niño, no un pez. Tiene la capacidad de razonar y de comunicar. Quizás no deberías asombrarte tanto.

¿Entonces crees que los profesores que has tenido deberían haber hablado contigo para que te intentases explicar?

Sí, sí. ¿Eso de explicarse? La oportunidad de... Yo considero que siempre he intentado razonar, incluso aunque estuviera muy ciego y me contradijese, intentaba imaginarme que realmente podía existir la oportunidad de contradecirse. No sabía cuál era la normalidad, no podía comparar para saber si estaba bien o mal. Para mí estar así era la normalidad. Entonces, me sorprende que nadie se hubiera dado cuenta. ¿Si tuviera marcas en la cara o en el cuerpo sería más fácil darse cuenta? Personas que han pasado cosas semejantes con diagnósticos semejantes se han llegado a autolesionar o metido en problemas y no parece tener una explicación; es una explicación tan sencilla como “le pasa algo, su vida es disfuncional, necesita ayuda”, así de simple.

¿Crees que debería haber psicólogos en los colegios?

¿Qué es una orientadora u orientador?

A veces son psicólogos, psicopedagogos, pedagogos...

Lo que quiero decir es: ¿no debería haber ya un profesional de la salud mental de apoyo a los profesores e incluso los profesores saber del tema para poder entender ciertos patrones? Para mí no tiene sentido que un orientador no sea psicólogo. Para mí, un orientador te dice “¿Te gusta jugar al fútbol? Puedes hacer INEF”. Aconsejar sobre las posibilidades de futuro en lugar de dar algún tipo de apoyo. No solucionar problemas. ¿Cuáles son los problemas, que me cuesta estudiar? No: ¿por qué me cuesta estudiar?

¿Entonces te parece una solución hacer adaptaciones? Por ejemplo: darle a un niño más tiempo en un examen, mandarle deberes diferentes, que haga trabajos distintos, tareas más secuenciadas...

Me parece irónico que se tiene en cuenta el número de niños por aula, pero no que tienes que hacer un seguimiento de cada uno de ellos. Tienes que adaptar la enseñanza a la persona que pretendes enseñar. “Si valoras a un pez por su capacidad para subir a un árbol vivirá toda su vida pensando que es estúpido”.

¿A ti los profesores te hicieron sentir así?

Lo más recurrente, incluso del profesor más abierto de mente, es preguntar algo que ya se ha dicho y como no lo has entendido “no, no, no, eso lo tenías que saber”. “Eso lo veréis el año que viene” y al año siguiente “eso lo tenéis que saber del año pasado”. Me parece absurdo. ¿Entonces el profesor que hace? Se sacó una carrera y está hablando sobre algo que ya está escrito. Perfecto, genial. Un profesor es un orador, es la nueva religión, el nuevo domingo todos los días de tu vida. No te va a preguntar nada, todo es dogma y ya está. Pero un profesor debería ser un educador, de hecho, se supone que lo es. Por eso digo “debería ser”, porque, ¿está siéndolo?

¿Si tú fueses profesor cómo crees que llevarías tu clase? Imagínate que tienes 25 niños, con la asignatura que tú quieras o ninguna en concreto, y llegas el primer día. ¿Qué dices?

¿De cuánto tiempo dispongo para estar con cada niño?

Ponle que tienes, más o menos, 25 niños, durante 5 horas cada día a tu cargo, y es el primer día: ¿Qué haces?

Interesarme por mis alumnos, quiénes son.

¿Cómo harías eso?

Pasamos lista, me decís vuestro nombre y algo de vosotros si queréis, y les pongo un ejemplo. Si no se les ocurre nada en ese momento, no pasa nada, también tomo nota de que no se les ha ocurrido nada. Después con mis conocimientos de educación, de salud mental, espero poder interpretar de algún modo que un niño haya dicho una cosa u otra o que no haya dicho nada. Un proceso que es casi como una conversación, cuando intentas conocer a alguien. Además, a un niño le encanta que le presten atención, ¿cómo

no? Hay otros que quieren pasar desapercibidos, pero es que eso ya es un síntoma de que está pasando algo en su casa. Estamos hablando de que una mera interacción breve puede dar mucha información, y yo no he estudiado nada de psicología, pero quizás tenga... experiencia.

¿Quieres decir algo más? ¿Algo en concreto?

No sé cuánto se aleja esto de la educación, pero si hay un psicólogo, también debería haber un psiquiatra y que trabajasen los dos juntos. Está un poco desligado. En mi experiencia, el psiquiatra receta y no necesariamente "es psicólogo" y el psicólogo lo achaca a que todo debe ser crecimiento personal, crecimiento interior o las cosas que podemos hacer desde la inteligencia emocional, cuando a lo mejor hay obstáculos y circunstancias que te lo impiden. Un ejemplo: una persona que es tetrapléjica no va a caminar, y si lo hace, tendrás que inventarte cómo. Ahí está el ingeniero para darte unas piernas robóticas que puedan ponerse como un exoesqueleto. El psiquiatra deberá darte esas pastillas, y es el psicólogo el que te dirá "se usan así, para dar el primer paso tendrás que pulsar este botón, y este botón será el principio, porque después irá implantado en tu mente", *ergo*, el botón lo tienes que pulsar tú y formar una costumbre, así hasta que sea instintivo y lo haga tu mente de forma natural. Eso es un psicólogo que también se interesa por la persona y por el recorrido.

¿Ha sido positiva tu experiencia con los psicólogos y psiquiatras que has conocido?

De todo. En general, no. Pero hay de todo.

¿Crees que te hubiera ayudado saber hace años que tenías TDAH, y a tu madre?

Por supuesto, muchísimo.

¿Cómo crees que habría cambiado las cosas?

Incidir en la normalidad. ¿Qué es la normalidad? Para mí estar mal era normal, entonces que me hicieran algún tipo de chantaje emocional me parecía razonable, lógico, entraba en mis esquemas. Como yo he hecho algo y me he olvidado no estoy haciéndolo bien... Leí un libro y respondí mal en el examen del libro y el profesor me dijo que era un mentiroso, pero yo nunca mentía, menos de pequeño. Entrevistamos al autor y me volví a equivocar, así que el profesor me dijo otra vez que era un mentiroso. Cuando me dicen que tengo TDAH, digo "ya, ahora entiendo porqué me he quedado con algunas cosas y no con las otras". También me costaba y me cuesta saber fechas concretas o nombres, me interesan los hechos.

¿Dirías que, comparándote con otras personas, tu "forma de pensar" es distinta? La forma en la que funciona tu mente.

Absolutamente. ¿Si yo le preguntase a una persona sin TDAH qué diferencias ve con una persona con TDAH, qué puede responder, lo que experimenta desde su perspectiva?

Evidentemente.

Entonces, nosotros, los que tenemos TDAH, tampoco vamos a saber lo que es una vida normal. Me la puedo imaginar. Cuando empecé a tomar pastillas pensé “si las personas “normales” sentís así entiendo que sean tan banales vuestras vidas”. Esto es como no sentir.

¿A qué te refieres? ¿Qué diferencias notabas?

Cuando sientes demasiado tomas más riesgos, porque te quema el pecho. Pero es fácil entender que tomar riesgos es temerario, no valiente: si no estás sintiendo nada es fácil seas más consecuente, más lógico. Pero si tienes algo de inestabilidad, huyes. El que tiene TDAH, el que tiene las cosas difíciles, no tiene otra opción y va a tener que aprender a luchar. Algunos luchan, otros no y se meten en las drogas para evadirse.