

DESCUBRÍ LOS INIMAGINABLES MOTIVOS DE MI MIGRAÑA DIARIA

Este relato lo narro con la idea principal de ayudar a cualquier persona que pueda verse reflejada en mí en algunas de las situaciones en las que en él se describen. Dicha historia es simple en la base y se ha ido complicando con el tiempo. Pero por fin, a los 53 años, he descubierto que de haber averiguado a tiempo el origen de mis padecimientos hubiera tenido una “fácil” solución, y justo esto es lo que te quiero transmitir. Debo aclarar que dichas causas son bastante más frecuentes de lo que en un principio todos pudiéramos pensar.

Ha sido toda una vida de gran dolor físico y emocional, y por tanto, las secuelas (que con mucho tiempo y más paciencia espero vayan disminuyendo) son también muy importantes. Y todo esto, a consecuencia de no haber podido detectar el origen del problema; o mejor dicho, de los problemas, porque ahora sé que han sido dos grandes conflictos: **migraña y maltrato psicológico familiar** (aunque en un principio éste no iba directamente contra mí), que han ido interaccionando entre sí dando lugar a una realidad insufrible en muchas ocasiones. Pero habrá personas que se vean identificadas en algún punto dentro de la historia de la migraña, y otras, con las situaciones de maltrato que se exponen.

Toda mi existencia ha sido un largo y penoso peregrinar buscando un alivio para mis perpetuas jaquecas o migrañas. Visité prestigiosos especialistas médicos por toda España (neurólogos, internistas, alergólogos, psicólogos, hipnoterapeutas, etc.), también probé con la medicina alternativa (varios de los mejores homeópatas, acupuntura en distintas clínicas del dolor públicas y privadas, osteópatas, etc.) y otras terapias que aunque me parecieran de dudosa o nula eficacia, las tenía que probar... Nada me funcionó nunca...

Uno de los muchos intentos por mejorar (que igualmente me resultó inútil) fue por indicación de un odontólogo, extraerme las muelas del juicio, por si éstas, aunque no me molestaban en absoluto, pudieran estar originándome las cefaleas. Y fue en este quirófano cuando el cirujano maxilofacial que me operaba, me comentó un tema que nunca pensé que tuviera relación conmigo. Dijo, que un gran número

de dolores de cabeza eran debidos al *bruxismo (hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes) y que la solución era colocarme por las noches una placa o férula de descarga en la boca. Y añadió que en la gran mayoría de los casos, aunque nos lo adviertan, **no somos conscientes** en absoluto de que lo padecemos.

La opinión de aquel maxilofacial la interpreté como algo que casualmente se mencionó en el instante, pero que nada tenía que ver conmigo, ya que yo nunca había notado el más mínimo dolor ni presión en dientes ni en mandíbulas. Tampoco era aquella una situación en la que pudiéramos tratar más y mejor el tema, ni tuve que volver a ver al citado cirujano más allá de dicha intervención quirúrgica. Este comentario médico lo olvidé, hasta que muchos años más tarde, otro odontólogo al que acudí para una revisión dental rutinaria, y volviendo como siempre a referir yo el tema de las frecuentes e intensas cefaleas, me recomendó que ya que lo había intentado todo, debería ponerme la citada férula de descarga en la boca, por probar... Aquí empezó una nueva etapa de alivio y esperanza.

Y fue a raíz de que me la coloqué por las noches, cuando pude percibir que no sólo machacaba los dientes mientras dormía, sino que también lo hacía durante la mayor parte del día. La solución fue ponerme una férula semirrígida por la noche, y otra normal de silicona el resto del tiempo, a ratos. Esta última sólo fue precisa su utilización durante una semana, ya que aprendí a no apretar los dientes durante el día, aunque en muchísimos momentos instintivamente aún tiendo a hacerlo; no en vano lo llevo realizando desde siempre, y lo tenía tan integrado en mi forma de ser que no era consciente de ello, y sin sentir ninguna molestia maxilar aparente. Aun así, más tarde me daría cuenta de dos anomalías a nivel local muy importantes: una, la enorme sensibilidad dental desarrollada, y otra, el notable y visible desgaste de los bordes dentales.

*Después he sabido que el bruxismo y algunos tipos de cefaleas, a menudo diarias y rebeldes a cualquier clase de tratamiento **mientras exista este perjudicial hábito**, están íntimamente relacionados.

Es un fenómeno muy extendido, asociado al estrés emocional, tensión psíquica o estados de concentración, y puede representar un síntoma de ansiedad (aunque a veces,

también puede obedecer a causas dentales o físicas). Nada tiene que ver con la ingesta de alimentos, ya que se produce con la boca vacía.

Así pues, el dolor de cabeza se produce porque se ejerce una presión tan fuerte con los dientes en la mandíbula, y **sin percatarnos de ello**, que dicha articulación y los músculos se tensan, causando importantes molestias en la zona afectada y originándose inflamación y anomalías en los vasos circulatorios, que provocan a su vez señales de dolor constantes en los nervios cerebrales.

Comentar que para todos los casos de cefaleas frecuentes es imprescindible consultar con el odontólogo, por si él ve oportuno hacer una placa de descarga. Porque como también he podido averiguar, el bruxismo además puede desencadenar otros síntomas, como dolores en la articulación mandibular, problemas auditivos y vértigos, molestias en la garganta, dolor en cara o cuello, etc.

Al margen de lo expuesto, en los siguientes párrafos encontrarás las claves del auténtico origen de mis males, siendo más habitual de lo que en un principio se pudiera creer.

MALTRATO PSICOLÓGICO

Ésta es la historia de una **migrañosa**, pero también de una **maltratada** (aunque hasta ahora no he sabido que lo era, como a continuación paso a relatar). Dos problemas que en mi vida han estado directamente relacionados; y en torno a los cuales, por desgracia, ha girado toda mi biografía.

Decir que aunque he conseguido averiguar que el bruxismo es la causa última de mis migrañas (y éste en mi caso originado a su vez por ser víctima de maltrato), las **secuelas**, que ya comentaré más adelante, son muy importantes. Dichas secuelas están motivadas por:

1- La enorme cantidad de años que llevo sufriendo **intensas cefaleas a diario** (con la consiguiente merma en mi salud física y anímica), y también por la multitud de efectos secundarios debidos al gran número de medicación prescrita a lo largo de toda mi existencia.

2- Y por otro lado, las secuelas son derivadas de las consecuencias (para toda la vida) causadas por las vivencias sufridas a raíz del **maltrato psicológico familiar**, y que todavía hoy se producen, ya que aún este problema no está resuelto...

Y para poder explicar todo esto, comenzaré exponiendo que en los últimos tiempos he ido haciendo "**descubrimientos**" que me han hecho ver la razón de **mis dolencias**, e incluso de muchos aspectos de mi forma de ser. Estas observaciones han sido posibles gracias a una visión un poco más sosegada y lejana del ambiente tremendamente hostil padecido durante toda mi existencia y gracias también, a las herramientas que mi psicóloga con gran maestría ha sabido transmitirme.

El primero de estos descubrimientos fue empezar a considerar que mis dolores de cabeza podrían estar relacionados con la vida que yo había sufrido desde que nací. Al principio de plantearme que éste podría ser el motivo, no sabía exactamente por qué la situación de extrema violencia de maltrato psicológico que yo vivía en mi casa (de mi padre hacia mi madre) me podría causar las migrañas... Pues sí, yo había aprendido desde muy pequeña a canalizar mi angustia y mi estrés emocional **machacando los dientes y dejando de respirar** por momentos y de forma recurrente. Dos signos vitales brutales, como más tarde los definiría la psicóloga antes mencionada (experta en conflictos familiares y a la que finalmente tuve que acudir para que me ayudara a gestionar los graves problemas emocionales y psicosomáticos que esta realidad que yo también sufría me estaban provocando). Signos estos dos que explican la magnitud del problema de base con el que yo he crecido, y del cual no había sido consciente hasta hace relativamente poco tiempo. Dicha terapeuta fue decisiva al trasladarme recursos para poder tomar conciencia de muchos aspectos de mi vida. Por ejemplo, de que no solo mi madre fue maltratada por parte de mi padre, también lo fui yo. Entre otros motivos, por estar inmersa en este infierno de tensión y conflicto familiar.

Pienso que aunque sólo sea por el hecho de que los hijos estemos presentes mientras se produce el maltrato de un cónyuge hacia el otro (o sus consecuencias),

ya somos también víctimas de maltrato, amén de que con nosotros se produzca directamente éste. Además somos víctimas por sufrir carencias vitales, en un ambiente altamente destructivo con ausencia de cualquier muestra de amor, seguridad, protección y apoyo; valores fundamentales para un desarrollo emocional sano en cualquier persona (particularmente, no tengo recuerdo ni de niña ni de adulta, de una sola frase de afecto o aliento por parte de mi padre, y muy escasas por parte de mi madre). Asimismo, la presencia de los hijos (a los que presenciar las situaciones humillantes y vejatorias entre los padres nos causa un daño indescriptible, con repercusiones que a veces pueden ser devastadoras), potencia el padecimiento de la pareja vejada, por lo que el propio verdugo se siente aún más vanagloriado.

¿Por qué tienen que pasar tantos años para darte cuenta de que has sido una hija maltratada? A mi parecer, es por varios motivos:

- 1- Todas tus fuerzas se centran en sobrevivir.
- 2- Es lo que vives desde que naces, es lo que conoces, y para tí es lo normal. Además tu mente no es capaz de asumir que los seres que en teoría, y que aparentemente te cuidan (los maltratadores dan una de cal y otra de arena), son a la vez los que te están machacando hasta destrozarte.
- 3- He estado tan ocupada padeciendo por el trato vejatorio y vapuleo continuo y atroz de mi padre hacia mi madre, que no he tenido la capacidad de darme cuenta del daño que a mí me estaba originando este ambiente tan negativo.

Parece mentira, y quien por suerte no haya vivido en un entorno tan hostil como en el que yo he crecido, nunca podrá entender cómo una persona puede llegar a los 53 años sin reparar, como es mi caso, en que mis padres nunca me habían dado un beso, un abrazo o alguna muestra de cariño verbal o física; así como el ser consciente de que yo nunca aparecía en ninguna foto de niña sonriendo, siempre triste o llorando, incluso el día de mi primera comunión... La única explicación que ahora encuentro (aparte de los tres puntos reseñados en el párrafo anterior) sería que inconscientemente uno no quiere darse cuenta de esta fatídica realidad. De los pocos recuerdos que puedo tener siendo muy pequeña, era cuando me quejaba diciendo: “Mamá, tengo corriente”, única forma que yo encontraba de explicar aquella sensación continua de dolor en mi cabeza. Ahora sé que eran cefaleas, y que con toda seguridad fueron originadas por apretar con fuerza los dientes, presa del pánico que se vivía en mi casa.

Ha pasado el tiempo y yo ya hace mucho formé mi propia familia. Y tengo que decir que a mi madre se le han brindado todas las posibilidades para que pudiera salir de ahí, antes de que las consecuencias fueran aún más demoledoras, pero ella no ha querido o no ha sabido salir. Por desgracia, no hemos podido hacerla cambiar de idea para sacarla de esta realidad en la que vive, tan perjudicial y nefasta; con lo que nuestro sufrimiento por esta situación sigue presente. Ella, muy al contrario, adoptó un papel similar y aprendido de su marido con una actitud vejatoria y de desprecio continuo hacia mí (y los míos) hasta el mismo día de hoy; posicionándose junto a él, pero a la vez sin dejar de ser su víctima. Quiero dejar constancia de que nunca han tenido motivos para que su actitud sea tan negativa con nosotros, ya que siempre hemos estado a su lado ayudándoles con paciencia y cariño en todo, y dentro de lo que ellos nos han permitido hacerlo. Quizás mi único “error” haya sido conseguir un hogar repleto de amor y paz (a pesar de haber carecido del oportuno referente por parte de mis padres), algo que ambos nunca acabaron de encajar (aunque sea su hija), tan en contraposición al infierno en el que ellos están acostumbrados a sobrevivir. Tal y como él llegó a confesarme en alguna ocasión, **no soportaba a la gente feliz** y que le iban bien las cosas, adoptando por ello una actitud de total rechazo hacia estas personas, actitud negativa que yo he podido constatar durante toda mi vida.

Acomodados continuamente en su mundo de pesadumbre del que era imposible apartarlos, sólo transmitían conflicto, pesimismo y negatividad a **todo** aquel que se relacionara aunque fuera mínimamente con ellos, fiel reflejo de la propia personalidad de mi padre; y con respecto a mi madre por puro mimetismo, como ya he relatado con anterioridad. Resultando en fin, ser dos personas egoístas y tóxicas en extremo, que mostraban un total desprecio por cualquiera que se cruzara en su camino; aunque en apariencia y ante las personas que no los conocían verdaderamente, intentaban mostrar una actitud afable y engañosa. El auténtico carácter cruel lo reservaban para su entorno familiar más cercano, haciéndonos de forma sistemática un daño gratuito por el simple gusto de agraviar. Expertos en falsear y manipular la realidad (como todos los maltratadores) para hacerse las víctimas cuando en realidad eran los verdugos. En el presente relato, obviaré cualquier detalle escabroso que no sea necesario contar, pero en este punto tengo que exponer algo muy elocuente: mi padre ha sido la única persona en el mundo que me ha sentenciado de por vida, y además en repetidas ocasiones: **“Para nada todo lo que intentes, tú nunca te vas a curar”**, y a veces con expresiones aún más duras que no voy a reproducir. Él, que debería

buscar una gota de esperanza y ánimo donde no la hay para alentar a una hija mortificada por la enfermedad, máxime cuando el único responsable de mi situación era él mismo. Y ahora que he podido averiguar esto, me pregunto: ¿Sabría o intuiría mi padre que él era el auténtico origen de mis problemas?

El continuo ataque y acoso por parte de mis padres hacia mí, lo extendieron a dos personas maravillosas (mi marido y mi hijo), que me han acompañado y lo siguen haciendo en mi camino durante la enfermedad, y ahora gracias a Dios, de esperanza en la mejoría... Dos ángeles que me han sabido llevar y me llevan en volandas, dándome fuerzas, ilusión y alegría, y convirtiendo mi infierno en un paraíso. Supongo que algo bueno también habré hecho yo para obtener esta respuesta tan positiva por parte de ellos, en unas circunstancias tan adversas como las que nos ha tocado vivir, ya que el amor que nos demostramos es igualmente recíproco.

Mi marido, una persona supervaliosa y extremadamente fuerte mentalmente. Todo lo bueno que pueda decir de ÉL se quedaría corto, es el compañero que todo el mundo quisiera tener en la vida. Además hay que reseñar su demostrada generosidad, ya que pesar del daño que desde siempre, y de manera continuada, mis padres le han proferido directa o indirectamente (justo por ser un marido cariñoso y hacerme feliz), su único sentimiento y de forma invariable ha sido ayudarles en todo lo que ha podido, e intentar minimizar los daños que ellos me producían; demostrando así una vez más su amor por mí. Debo aclarar que yo nunca dejé que mediara ni que le recriminase nada a mi padre, para no enfadarlo, ya que luego lo “pagaría” con mi madre... Y así me fue, que sin darme cuenta, le permití hacer todo lo que quiso (pero lo percibo ahora, no entonces) y esto, por puro TEMOR... todos sabemos que el miedo paraliza.

La otra persona maravillosa a la que me he referido anteriormente, es **nuestro hijo** (un excepcional nieto al que estos abuelos no han querido disfrutar), y al que tampoco hay palabras suficientes para definirlo. Es un ser PRECIOSO en todos los sentidos, que nos ha hecho, y nos sigue haciendo felices a su padre y a mí desde el mismo momento en que supimos que venía al mundo. Desde siempre le hemos querido inculcar (y me consta que así lo ha recibido), la importancia que tiene en la vida disfrutar de ella todo lo posible, y encontrar la felicidad a partir de las cosas más insignificantes y cotidianas. Pienso que esta filosofía me vendrá precisamente por la infelicidad y la carencia en mi vida pasada de lo más básico,

que es el amor de mis padres. Al igual, hemos querido que entienda, que no debe tener nunca ataduras impuestas que lo sometan a unas circunstancias o a un destino que no sea el más conveniente para su vida, según su criterio (lógico y razonable como siempre) y dentro de los valores que hemos intentado transmitirle, como el amor, el respeto, la tolerancia, la responsabilidad, la lealtad, etc., valores que él ha sabido captar a la perfección. Aun así, a veces me entristece mucho pensar que me gustaría haberlo hecho mejor con él, pero también sé que humanamente no he podido, sobre todo debido a las limitaciones que siempre ha marcado mi enfermedad. De todas formas (según la citada psicóloga), las circunstancias adversas que a alguien le toca sufrir (refiriéndome a las vivencias con mis padres, sobre todo cuando no se padece en primera persona, como ha sido el caso de mi hijo), también pueden servirle para hacerlo aún más fuerte mentalmente.

Paso ahora a la exposición de algunos rasgos de mi propio carácter originados a partir de las vivencias sufridas, y reconocidos en la actualidad con ayuda de la citada psicóloga. Uno de ellos sería mi **hiperpositivismo**, con toda probabilidad desarrollado como mecanismo de defensa para sobrevivir, y traducido como la forma de disfrutar de lo bueno que pueda tener en cada momento. Y sobre todo, de sentir con convicción, incluso hoy día, que “nada” en la vida es imposible; ni siquiera dejar atrás un infierno para el que no se veía salida. Y también soy según los que me conocen, luchadora, paciente y perseverante, y pienso que igualmente será como consecuencia de una vida entregada a intentar conseguir una relación más favorable entre mis padres, y lo intenté hasta la extenuación.

Siguiendo con los “descubrimientos” relativos a mi propia personalidad, otro de ellos es haber podido apreciar que yo no soy una persona tímida como siempre he creído; que no habría nada de malo en ello, pero que no es mi caso. Y lo comento, para hacer ver cómo **una situación de maltrato psicológico cambia tus pautas de comportamiento hasta modificar completamente tu carácter**, haciendo pensar a los demás y creyendo hasta tú misma, que eres de una forma de ser que en realidad no es la tuya. Ahora sé que yo era una niña y una adolescente introvertida no por timidez, sino por MIEDO. Siempre estaba atemorizada, y esto me ha hecho ser reservada y mostrarme temerosa ante todo, sin poder expresarme con normalidad socialmente; sintiendo perturbación muchas veces cuando alguien se dirigía a mí y traduciéndose físicamente en un gran y súbito rubor facial en

ocasiones muy difícil de sobrellevar (por supuesto que existen circunstancias de ruboración facial frecuente, cuyas causas nada tienen que ver con lo que aquí se está relatando). En mi caso, esto era consecuencia de las inseguridades por la falta de protección y apoyo, fruto de haber crecido en un ambiente precisamente opuesto a lo que un niño necesita para desarrollarse con normalidad. Poco a poco he podido ver que aunque soy muy independiente, en absoluto soy una persona tímida ni asocial. Tengo que señalar que yo he podido recuperarme en este aspecto, pero según he averiguado, procesos más avanzados pueden dar lugar a una cierta fobia social. Ésta es una **consecuencia brutal más derivada de las situaciones de maltrato**. Existen también otras conductas o incapacidades en niños y adultos, atribuibles a las malas experiencias sufridas en estos ambientes tan destructivos, pudiendo limitar sus vidas hasta niveles extremos.

Y la reflexión anterior de que un entorno conflictivo continuado cambia tu forma de ser, me lleva a considerar que mi carácter descubierto recientemente, vitalista y alegre (sobre todo al liberarme de la opresión de un padre que maltrata a todo el mundo que le rodea), quizás me venga heredado de mi madre. Nunca hasta ahora había pensado que la personalidad de ella (si la hubieran dejado manifestarse con normalidad) podría haber sido otra, más positiva y entusiasta. Pero lo sospecho por atisbos que he podido deducir de su comportamiento. En realidad, nunca podré saber cómo hubiera sido su verdadero carácter; demasiado tiene con sobrevivir a la vida que lleva. Y todo esto, por haber estado sometida a un marido que desde la adolescencia la ha tenido totalmente anulada. Hasta tal punto, que la obligó a quitarle la denuncia y la orden de alejamiento que ella tuvo que interponerle entre otras cosas, por amenazas continuadas.

Otro aspecto de mi forma de ser descubierto recientemente, es la razón de mi **gran agradecimiento** a cualquier persona que me trata con agrado y buenas actitudes y, por ende, la poca aceptación por mi parte (aunque siempre con respeto), hacia los malos gestos y las formas inapropiadas. Estas respuestas, con toda probabilidad, me vienen del hecho de estar soportando toda una vida de desavenencias con insultos, gritos y vejaciones; haciéndome así intolerante a las malas actitudes, y sumamente agradecida a las buenas. Cabe decir, que yo por carácter desarrollado o innato (o por ambas cosas), tengo una condición conciliadora, amable y servicial, ¿es inconscientemente para sentirme querida y que no me hagan más daño, o la desarrollé por intentar incansablemente reconducir por mejor camino la convivencia entre mis padres?

Con respecto a **mi relación con ellos**, debo manifestar que a mí me producía un enorme dolor presenciar la infame vida que mi padre le proporcionaba a mi madre y que yo no podía soportar ni remediar, y por esto trataba de evitar verlos. Pero al menos, tenía que telefonearles para saber cómo estaban; pero esta llamada no me eximía de la enorme amargura y ansiedad que me generaba incluso días antes de hacerla, ya que en ella se percibía claramente el ambiente hostil y penoso habitual en mi casa. Por todo esto, para mí esta simple llamada era un auténtico martirio, por lo que a veces he tenido que realizarla desde la misma consulta de mi psicóloga, para que ella me ayudara a sobrellevar mejor este simple gesto de telefonear a mis padres. Y es que además si no lo hacía, me recriminaban diciendo que los tenía “desatendidos”. Ni que decir tiene que después de hablar con ellos, me quedaba un gran sentimiento de frustración y pesadumbre. Esta era la trágica situación a la que mi padre nos ha llevado, a una **angustia extrema**.

Pero una vez que fui totalmente consciente de que esta relación de maltrato brutal con crueles e injustificadas descalificaciones también de ellos hacia mí, y hacia los míos (como ya he comentado), me seguía produciendo tanto dolor físico y emocional que me estaba destruyendo; y como quiera que ninguno respondía a mis continuas llamadas de auxilio para que cambiaran su actitud entre uno y otro y hacia mí, la decisión final del **corte de la relación** fue el único camino que pude tomar. Una decisión muy dura y muy difícil que, al igual que la mala vida que siempre tuve con ellos, me acompañará el resto de mis días. Tardé mucho tiempo en poder llevar a cabo esta decisión porque yo nunca pude vislumbrar esta posibilidad: “eran mis padres...”. Pero no fue posible prolongar más esta agónica situación que llevaba padeciendo toda mi vida, afanada por llegar a conseguir una familia con una convivencia más o menos normal.

SECUELAS

Empiezo ahora el relato de los importantísimos e invalidantes efectos que llevo padeciendo desde hace muchos años; debido tanto al sufrimiento emocional por el maltrato, como al dolor físico de toda una vida que aún hoy perdura, de migraña diaria ininterrumpida. Y son precisamente estas circunstancias las que

me han hecho estar desde siempre al borde del agotamiento; y es por lo que siento que me ha costado, y me cuesta tanto esfuerzo y fatiga cualquier cosa que haya tenido que hacer en la vida, reconociéndome una gran incapacidad incluso para las tareas más cotidianas y banales. Sigue leyendo porque encontrarás reflexiones y claves que pueden resultar de tu interés.

La primera consecuencia importante derivada de este destructivo ambiente familiar es mi **memoria altamente deficitaria**, que me ha servido para olvidar de manera radical la infinidad de malas experiencias vividas desde que nací y hasta el mismo día de hoy. Nunca he sabido de nadie que tuviera tan mala memoria como yo, excepto mi madre, que es la única persona que yo conozco que la posee así de mermada. La psicóloga me dio la explicación a este hecho que yo siempre me había preguntado: Es un mecanismo de defensa que nosotras hemos desarrollado como instinto de supervivencia, ya que la rememoración de los recuerdos nos haría un daño muy difícil de soportar. En nuestro caso, hemos aprendido a no hacer distinciones entre vivencias negativas o positivas, no es selectivo puesto que todo estaba en un contexto altamente doloroso. Y lo peor, es que este sistema de defensa lo tenemos tan entrenado (inconscientemente), que ya tenemos una gran dificultad para fijar cualquier tipo de recuerdo o vivencia que suceda hoy día (incluso fuera de ese mundo de maltrato psicológico como es mi caso), de modo que a veces no recordamos ni las cosas más difíciles de entender que se olviden.

Siguiendo con el relato de las secuelas, (así como el **machacar de dientes** durante el día, lo tengo tan interiorizado que no los aprieto ni cuando estoy comiendo...), el otro “signo vital brutal”, al que anteriormente he hecho referencia, que es dejar de respirar durante bastantes segundos y en infinidad de ocasiones al día (**paros recurrentes en la respiración**) o bien el hábito adquirido de respirar muy superficialmente de forma constante, todavía hoy soy incapaz de normalizarlo. Y esto es debido a que mi miedo e impotencia ante este entorno de maltrato vivido, me ha hecho contener la respiración en tantas ocasiones, que ahora sigo haciéndolo aunque ya no tenga motivo para ello, pero es lo aprendido durante toda una vida. Aun así, con el tiempo, alguna técnica he sido capaz de desarrollar para poder ir controlando tan significativo y revelador hábito. Y una observación aparentemente banal a este respecto: Antes necesitaba tener siempre mi mente distraída para no pensar martirizándome con la mala situación entre mis padres y de ellos hacia mí (ya que no me daban opción a cambiarla), y por ejemplo, recurría a tener siempre algún sonido ambiente (como oír la radio) aun

con cefaleas. Actualmente he percibido que ya no me veo en esa obligación, ahora si hay silencio no pasa nada porque mis pensamientos ya no son tan dolorosos. Y además, el simple hecho de ser yo misma la que “tararee o canturree” algo mientras estoy haciendo cosas, me obliga de forma inconsciente a no dejar de respirar, mi gran problema aún no resuelto como ya he manifestado con anterioridad. Y a esto es a lo que me refiero cuando comento que alguna estrategia he podido desarrollar para controlar algo tan básico para cualquiera como es una respiración normalizada.

Otra secuela es la **incapacidad para dormir de forma sana** y medianamente confortable:

1- En primer lugar porque la postura tiene que ser exclusiva y estrictamente semiincorporada (pues en posición horizontal me aumenta el dolor de forma instantánea) y hacia arriba, ya que un leve contacto de las sienes sobre la almohada me desencadena una migraña terrible (debido a la hipersensibilidad desarrollada en vasos y nervios cerebrales).

2- Y en segundo lugar, por la imposibilidad de dormir más de dos o tres horas seguidas ante la necesidad de programar la alarma varias veces en la noche para despertarme y comprobar si tengo dolor. Y si es así, tomar el potente antimigrañoso, medicación específica y la única que es capaz de aliviar o eliminarme la cefalea, siempre que sea en una fase muy precoz. Porque si es el propio dolor el que me despierta, ya sería demasiado fuerte (pues en pocos segundos se incrementa rápidamente la intensidad) y por tanto, estaría acompañado de otros síntomas como vómitos y diarreas; teniendo entonces que precisar de otros sistemas más drásticos para eliminarlo, como los distintos tipos de inyecciones, a las que en infinidad de ocasiones he tenido que recurrir; y aun así en la mayoría de ellas, en este grado de dolor ya me resultan ineficaces.

Más adelante referiré mi último ingreso hospitalario y como es comprensible, este problema del sueño fue uno de los puntos clave que hubo que modificar en el nuevo abordaje de mi enfermedad migrañosa.

Hay otras consecuencias que también limitan radicalmente mi calidad de vida. Todas ellas originadas a raíz de una **sensibilidad extrema** (como queda patente en el anterior apartado del deficiente descanso nocturno), en gran parte desarrollada, y que es debida a una hiperexcitación de los distintos receptores neuronales como resultado de tantos años de vasoconstricción y vasodilatación craneal continuas,

que es lo que en realidad da lugar a la migraña.

Dicha hipersensibilidad se refiere a mi reacción de todo punto anormal a **distintos factores ambientales de la vida cotidiana**, como son: imposibilidad de soportar la acción directa del sol durante más de un par de minutos, incapacidad para hacer cualquier ejercicio físico por leve que parezca (el hecho de subir una planta a pie, lo tengo que realizar muy lentamente...), gran intolerancia para soportar ruidos o rayos de luz directos, rechazo a todo tipo de olores, etc.

Estos y otros factores ambientales como las altas o bajas temperaturas, el **estrés físico**, estados de concentración un poco prolongados, o factores meramente emocionales como leves discusiones o disgustos (**estrés psíquico o emocional**), etc. son los que dan lugar sin remedio a la temida migraña o jaqueca.

En definitiva, sumamente limitada a todos los niveles de la vida, incluso en otros no expuestos aquí. Qué más se puede añadir cuando hasta beber un vaso de agua te puede producir una intensa migraña...

Día y noche, siempre debo permanecer alerta para minimizar al máximo todas estas variables externas, intentando conseguir una vida “plana”, sin altibajos física y emocionalmente hablando. Y aun así, cuando de manera inexorable sigue apareciendo el dolor a diario, estar preparada para seguir tomando (como tantos años atrás) el fuerte tratamiento antimigrañoso (potente vasoconstrictor y único remedio para atenuar el dolor, como ya he explicado), y además hacerlo en el primer aviso, incluso antes de que aparezca, para así tener la posibilidad de controlarlo.

La diferencia es que antes de saber que la causa última de mi jaqueca era el bruxismo, yo tomaba la misma medicación para la cefalea, pero como seguía machacando los dientes (sin ser consciente de ello), el dolor nunca cesaba. Era como vivir en una cárcel, de la que sólo salía para ir un instante al patio (que era cuando se me aliviaba el dolor) para volver adentro rápidamente...

De todas formas, a pesar de que se ha descubierto el motivo y de que yo siga intentando eliminar el bruxismo (probablemente de noche lo haga aún con la

férula) el periodo de recuperación es arduo y de una gran dificultad. Por un lado, ni los conflictos familiares, ni las heridas emocionales están cerradas; el sufrimiento aunque atenuado, sigue presente. Y por otro, ha sido una vida dependiente de todo tipo de medicación (necesaria para las distintas dolencias, derivadas por completo del problema de maltrato familiar) y por tanto, su retirada es extremadamente lenta por el hábito adquirido; suponiendo que algún día lejano pueda prescindir de toda ella.

Y así ha sido, pasados los años, y tras intentar reducir por mis propios medios (con el consejo de un especialista) la fuerte medicación tomada durante la mayor parte de mi vida (la misma medicación que por efecto rebote ya me potenciaba las migrañas), me vi en la necesidad de un ingreso hospitalario para ayudar a la deshabitación de los analgésicos e instaurar unas nuevas pautas de terapia. Hay que aclarar que se producen migrañas por exceso de medicación en personas que se automedican, cuando lo recomendable siempre es acudir a un neurólogo para que indique un tratamiento de base adecuado para evitar las cefaleas. Pero éste no es mi caso, ya que yo he estado siempre visitando médicos (tal como ya referí al principio del presente relato), pero al no captar nadie el auténtico origen, ningún tratamiento me ha sido efectivo, por lo que los analgésicos han sido mi única e irremediable posibilidad; creándose así una migraña transformada por el efecto rebote de este mismo exceso de medicación.

RECONOCIMIENTOS

Al principio de la presente exposición, manifesté que mi gran motivo para elaborarla (y aunque quizás pueda sonar algo pretencioso), es hacer realidad el compromiso que me hice a mí misma de querer ayudar a toda aquella persona que pudiera verse reflejada en una vivencia, sentimiento, emoción, hábito, actitud concreta o en algunas de las situaciones o conflictos que yo relato, con la única idea de intentar ayudarle a darse cuenta de lo que le puede estar sucediendo, y que no tenga que esperar a los 53 años para disfrutar plenamente de la vida, como a mí

me ha ocurrido. El tiempo pasado ya no es recuperable, y si además ha sido con sufrimiento, puede dejar alguna secuela. Nuestro cuerpo es posible que somatice lo que nuestra mente padece, dejando lesiones psicológicas de distinta consideración. Ojalá nadie necesitara un “manual” de este tipo, pero si a alguien le ayuda, por bueno doy este **esfuerzo titánico** que ha supuesto para mí plasmar el presente testimonio, y esto debido a mi limitada facultad de concentración (como ha quedado explicado), y porque el tema me resulta muy doloroso de tratar.

Pero hay una segunda razón para hacer pública mi historia, y es otro compromiso personal: el reconocimiento a tantas personas, que están o que han pasado por mi vida y que en mayor o menor medida me han ayudado a sobrellevar el pesado sufrimiento de tanto dolor físico y emocional. Me refiero en primer lugar a **mi hermano**, una persona también extremadamente fuerte y valiosa, y que a lo largo de su vida y en diferentes circunstancias ha demostrado su enorme bondad. Él siempre me ha cuidado y me ha ayudado a soportar la gran carga que nos ha tocado en la vida, haciéndome más liviano dicho peso en todo lo que ha podido, suponiendo así, ser una pieza clave y fundamental para aspirar a mi recuperación. Por todo esto, le vuelvo a decir: “Gracias hermano”. Y si la relación entre nosotros dos no es más frecuente y estrecha, es simplemente porque nuestro nexo de unión (nuestros padres) es muy doloroso, pero ambos sabemos que el cariño, el apoyo y el respeto siempre ha estado y está presente entre ambos.

Tengo que valorar también a **toda la familia de mi pareja**, que sé que están ahí, en especial a dos seres extraordinarios que son sus padres, magníficos suegros y abuelos. Mencionar igualmente a mi **gran amiga**, un tesoro que yo tengo la suerte de poseer, con la que sé que siempre estoy arropada; y aunque no estemos en comunicación de forma habitual, siempre la tengo presente, entre otras cosas por lo que me ha ayudado y lo sigue haciendo. Ella sabe que el apoyo es mutuo, es “una número uno” como persona y como profesional. Agradecimiento además para **mi “doctorcita”**, una mujer excepcional con la que he trabajado varios años, y que siempre me entendió perfectamente por ser también sufridora de frecuentes e intensas migrañas. Y a todas las **demás compañeras** que siempre me han escuchado y han procurado ayudarme en todo cuanto han podido.

Dentro del apartado de los terapeutas, mención especial requiere **mi psicóloga**, una de las personas más destacables en mi vida; ir a verla no me ha supuesto algo penoso, sino una liberación en este dolorosísimo proceso. Mi

recuerdo también a los otros **terapeutas y médicos** que me han intentado curar o aliviar, algunos con gran comprensión y apoyo, siendo pilares fundamentales para sobrevivir a esta situación insostenible de sufrimiento psicosomático; pero por desgracia otros, con una incompetencia y una falta de humanidad y de profesionalidad, que hacían hundirme aún más en ese pozo sin esperanza donde yo me he encontrado.

Son muchos años de vida y de padecimiento, pido disculpas porque seguro que se me olvida mencionar a alguien; en sus conciencias está el haberme podido ayudar en algún momento, les doy las gracias igualmente.

Pero sobre todo, el reconocimiento a mis dos amores: mi **marido y mi hijo (junto a la pareja de éste** que ahora camina junto a él, y que también sé que está ahí). Por el inmenso amor y paciencia de ambos, sin su ayuda y apoyo no sé si hubiera podido encontrar el camino para llegar a esta nueva forma de afrontar la enfermedad, y al presente relato de esperanza con una nueva realidad.

En resumen, toda una vida de continuo dolor físico y emocional; en constante lucha por sobrevivir, y soñando con encontrar alguna vez un diagnóstico y un tratamiento... A estas alturas de mi existencia por fin, se revela que el motivo lo tenía en mi propia casa, un padre maltratador y tremendamente egoísta que ha destrozado la vida de su mujer, y casi lo consigue conmigo, cuando el fin de todos siempre ha sido el bienestar de ellos dos. Como muy bien se llegó a decir en su día, somos una familia de enfermos porque casi todos los miembros de ella lo estamos; pero lo que yo he podido averiguar después, es que todo esto era debido al daño que nos estaba produciendo el propio maltratador que teníamos en casa... ¡Qué distinto hubiera sido todo si hubiésemos podido reaccionar a tiempo!

A partir de aquí, y tras el paulatino descubrimiento del porqué de distintos aspectos de mi personalidad, forjados a raíz de todas las vivencias relatadas, y teniendo en cuenta las importantísimas secuelas que tanto éstas como el propio dolor me han originado, sólo me queda dejar atrás este oscuro pasado, y recibir un presente y un futuro multicolor y pintado de rosa, mi color preferido; se ve que no me dejaron disfrutarlo de niña, y es por lo que el color rosa lo estoy viviendo ahora...

Finalmente quisiera reflejar la satisfacción que me queda de haber podido y haber sabido convertir en ORO, según palabras de mi psicóloga, la podredumbre que he vivido dentro del ambiente negativo en casa de mis padres. Dando lugar así, junto con mi marido, a crear un ambiente positivo lleno de amor, paz y felicidad en nuestro hogar. Y acrecentado por supuesto, con nuestro hijo, al que siempre le hemos querido minimizar los efectos de mi enfermedad para que tuviera una vida plena, y así me consta que ha sido dentro de lo posible. Y es que la protección de los hijos está en el “contrato” de los padres, aunque los míos hicieron justo lo contrario.

Todos los recuerdos que tengo en mi vida están acompañados por el dolor... Pero en esta misma vida, cualquier rememoración de mis dos amores, en casi todas las circunstancias, me supone alegría... con eso me quedo. Pero no tengo añoranza ni melancolía cuando pienso en cualquier tiempo pasado juntos... sólo debemos pensar: ¡qué afortunados hemos sido de compartir nuestras vidas y de seguir haciéndolo!

Quiero terminar dejando mi dirección de correo electrónico a disposición de aquella persona que necesite algún tipo de aclaración sobre cualquier duda o pregunta que sea de su interés, por si dentro de mis posibilidades yo pudiera ayudarle. Un abrazo a todos los que habéis querido compartir todas estas vivencias y reflexiones conmigo.

viveelrosa@gmail.com

Y finalizo con algunas frases muy interesantes que alguna vez he oído, para reflexionar...

“Un día despertarás y descubrirás que no tienes tiempo para hacer lo que soñabas. El momento es ahora. ¡Actúa!”

“Elimina de tu vida todo aquello que te cause estrés y te quite la sonrisa”

“No es lo que hiciste en tu vida anterior lo que afectará a tu presente. Es lo que haces en el presente lo que redimirá el pasado y, lógicamente, cambiará el futuro”

“No te aferres al pasado ni a los recuerdos tristes. No reabras la herida que ya cicatrizó. No revivas los dolores y sufrimientos antiguos. ¡Lo que pasó, pasó! De ahora en adelante, pon tus fuerzas en construir una vida nueva, orientada hacia lo alto, y camina de frente, sin mirar atrás. Haz como el sol que nace cada día, sin pensar en la noche que pasó”

“Nunca supe qué era ser fuerte, hasta que ser fuerte era la única opción que me quedaba”

“Al que juzgue mi camino, le presto mis botas”

“La vida es corta... Sonríele a quien llora, ignora a quien te critica y sé feliz con quien te importa”

“Instrucciones de la vida: Diviértete, No lastimes a nadie, No aceptes la derrota, Y esfuérzate por ser feliz”

