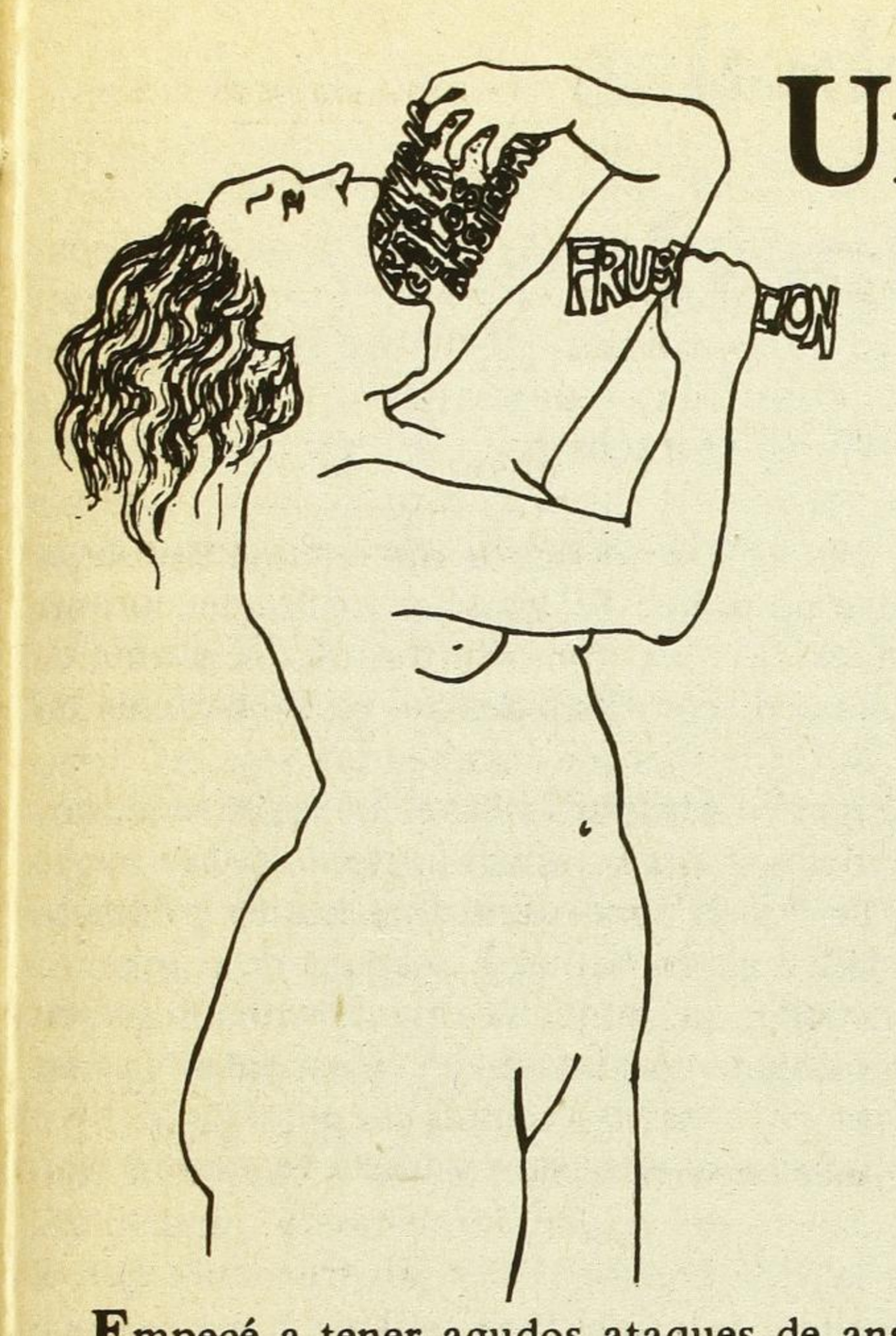
Linda Raugh*

Una tranquilidad tramposa



Empecé a tener agudos ataques de ansiedad a los veintiún años. Consulté a un psiquiatra. Me recetó Valium, tras alegar que estaba yo "en los límites del pánico". Me aseguró que dicho medicamento era completamente inofensivo, tan potente y poco peligroso como una aspirina. Me mantuvo la misma dosis —cuatro pastillas al día— durante siete años.

Para mí, tomar un Valium era como ir al taller de reparación. Alrededor de quince minutos después de haber tomado una pastilla empezaba a sentirme tranquila, aliviada y segura, a no tenerle miedo a nada. Pero antes de dos horas, el efecto terminaba. Entre cada dosis me sentía inquieta, nerviosa, con la cabeza tensa. El pánico me invadía.

Durante mucho tiempo no me percaté de que algo andaba mal. La idea de la adicción ni siquiera cruzó por mi mente. Nunca imaginé que mi mala memoria tuviera algo que ver con el Valium. Al llegar al séptimo año, me encontraba siempre bostezando, tropezándome con las cosas y olvidándome a media frase de lo que estaba diciendo. La situación llegó a tal punto, que cruzar una calle se volvió algo terrible para mí.

La insistencia de dos amigas fue lo que me llevó al centro de rehabilitación. Sus advertencias constantes de que tomar tanto Valium era grave, me hicieron aceptar ponerme a prueba.

Dejé de tomar mis pastillas y dos días después empecé a sentirme extraña. Fue entonces cuando comenzaron los verdaderos síntomas.

Mi sistema nervioso se trastornó. Me sentía como si toda yo fuera un nervio expuesto. Mis sentidos se tornaron de una precisión dolorosa y anormal. Mis músculos se contraían frenéticamente, mi cuerpo se volvió loco, mi mente pasó por diversos grados de paranoia, terror, lagunas mentales —hasta el punto de no ser capaz de pensar más.

Mi estómago "explotó" fuera de toda proporción, y sufrí de una terrible diarrea. La cabeza me pesaba cientos de toneladas. Me tenía que mover muy lentamente porque de lo contrario me dolía muchísimo y el piso, el techo, las paredes y yo misma girábamos de una manera absolutamente salvaje.

Choques eléctricos me recorrían el cuerpo. Tenía espasmos musculares totalmente involuntarios y temblaba como si acabara de dejar de una manera drástica el alcohol. Después vinieron las alucinaciones. La planta que estaba en mi cuarto tomó la apariencia de mi madre. Adonde volteara veía rostros. Empecé a ver a algunas personas como si fueran bebés —esto fue especialmente aterrador. Veía caras en una sola dimensión, como si sus ojos estuvieran hechos de cartón, a punto de desprenderse con cualquier movimiento brusco.

El psiquiatra que me recetó el Valium aseguró que dejaría de tomarlo hasta que estuviera preparada para ello. ¡Qué aseveración tan peligrosa e irresponsable! Una persona adicta al Valium nunca estará "preparada" para dejarlo. Cuando los sentimientos de un ser humano son reprimidos e ignorados a través de sedantes, nunca llegan a procesarse y, por lo tanto, no se está preparado para nada.

Una vez que dejé el centro de rehabilitación, me dirigí al hospital local donde fui revisada por un interno (un hombre como de treinta años), quien, después de escuchar mi historia, afirmó que eso de dejar el Valium era una tontería, y procedió a escribir una receta para suministrarme ¡Valium! le arrojé el papel a la cara y salí del hospital. Sin embargo, considero que éste es el tipo de situaciones que pueden volver loca a una persona.

Durante los siete años que tomé Valium no maduré emocionalmente. Pude ocuparme tan solo de ciertas manifestaciones de mis problemas verdaderos y terminé con otros más complejos e irreconocibles. Mis miedos aumentaron y llegué a sentirme atrapada. Ahora, he comprendido que es imposible esconderse de una misma sin que esto nos provoque un mal.

---

*Linda Raugh Peeregal acostumbraba tomar Valium cada vez que sentía ansiedad. Siete años más tarde se había convertido en una adicta. En este relato, publicado primero en la revista canadiense *Healthsharing*, narra cómo logró romper ese hábito. Tomado de *Women's World-Isis WICCE*. a Dossier on Women and Health. No. 6. June 1985. Ginebra, Suiza. p. 16.