

Título: EL PAÍS DE LOS BOSQUES DE HIERRO:
MI REGRESO DE LA ESQUIZOFRENIA
Autor: Arnhild Lauveng
Editorial: Puente al Norte, Madrid (España)
Año: 2010
Pags. 176

1. Resumen

Este libro es una memoria escrita por Arnhild Lauveng, una mujer noruega que sufrió de esquizofrenia durante su juventud. En el libro, Arnhild comparte su experiencia personal con la enfermedad, desde los primeros síntomas y cómo afectaron su vida diaria hasta su recuperación y reintegración en la sociedad. Con el transcurso de la lectura, Arnhild describe su vivencia de la enfermedad y cómo encontró la ayuda y el apoyo necesarios para afrontarla. También comparte los pensamientos y sentimientos presentes en su larga trayectoria como paciente, ofreciendo una visión profunda e inspiradora de lo que significa vencer la esquizofrenia.

El primer capítulo establece el contexto y da una visión general de la vida de la autora antes de desarrollar la esquizofrenia. También describe cómo surgió su esquizofrenia y los primeros síntomas que experimentó. El segundo capítulo expone el procedimiento de diagnóstico y tratamiento que siguió la autora y los retos y obstáculos que enfrentó. Además, muestra el camino hacia su recuperación así como las estrategias que utilizó para mejorar su salud mental. El tercer y último capítulo cuenta cómo logró superar la esquizofrenia y cómo ha continuado mejorando su salud mental desde entonces. Asimismo, la autora reflexiona sobre su experiencia con la esquizofrenia y cómo ha influido en su vida.

2. Comentario

En la biografía de la protagonista, los aspectos fundamentales relacionados con su proceso de esquizofrenia abarcan:

1. **La aparición de los síntomas:** Arnhild experimentó los primeros síntomas de esquizofrenia a los 14-15 años, incluyendo alucinaciones y delirios.

2. **El diagnóstico y tratamiento:** Después de una serie de hospitalizaciones y evaluaciones, Arnhild recibió un diagnóstico de esquizofrenia y comenzó a recibir tratamiento con medicación y terapia.
3. **La lucha contra la enfermedad:** A pesar de recibir tratamiento, Arnhild tuvo que enfrentar muchos desafíos en su proceso de recuperación, incluyendo la aceptación de su enfermedad, la batalla contra los síntomas y la búsqueda de ayuda.
4. **La recuperación de la salud y la transición hacia una vida plena:** Con el tiempo, los síntomas de Arnhild remiten y logra reintegrarse en la sociedad, gracias a su determinación y el apoyo de su familia y amigos.

Por otro lado, algunos de los aspectos más valiosos de su biografía comprenden:

1. La honestidad y transparencia sobre su experiencia: Arnhild comparte de manera abierta y sincera su experiencia como esquizofrénica, lo que permite entender mejor la enfermedad y cómo afecta a las personas que la padecen.
2. La importancia de la ayuda y el apoyo: A lo largo de su proceso de recuperación, Arnhild destaca la importancia del apoyo de su familia, amigos y profesionales de la salud mental, lo que demuestra cómo el apoyo de las personas cercanas puede ser crucial para afrontar la enfermedad.
3. La determinación y la esperanza: A pesar de los desafíos y obstáculos que enfrentó, Arnhild nunca perdió la esperanza y se mantuvo decidida a curarse de su enfermedad. Su historia inspira a las personas afectadas a buscar ayuda y a tener esperanza en una recuperación posible.
4. La desmitificación de los estereotipos sobre la esquizofrenia: Arnhild rompió con los estereotipos comunes sobre la esquizofrenia y mostró la capacidad de recuperación de las personas afectadas, lo que es esencial para combatir la discriminación y el estigma asociados con la enfermedad.

3. Valoración general

Aportaciones:

- Proporciona una visión personal y privada del proceso de esquizofrenia.
- Desmitifica los estereotipos sobre la enfermedad y muestra la capacidad que tienen las personas afectadas de sanar.
- Inspira a las personas afectadas a buscar ayuda y a tener esperanza en que se puede salir de ello.

Críticas:

- El libro se enfoca en la experiencia personal de la autora y no proporciona suficiente información objetiva sobre la esquizofrenia.
- El enfoque positivo del libro puede ser visto como reduccionista, ya que la enfermedad puede ser crónica y requerir un tratamiento a largo plazo.

Por otra parte, a partir de la lectura, se pueden extraer algunas enseñanzas a nivel personal:

1. **La recuperación es posible:** A pesar de los desafíos y la gravedad de la enfermedad, Arnhild demuestra que la recuperación es posible y que hay también muchas otras historias que contarle a la gente que recibe un diagnóstico de esquizofrenia con el fin de darles valor, fuerza y esperanza en el momento en que más lo necesitan.
2. **La importancia de un tratamiento adecuado:** Arnhild insiste en que, para superar la esquizofrenia, no sólo es crucial recibir un tratamiento adaptado al usuario, sino también contar con una red de apoyo social que pueda ayudar a sobrellevar de forma adaptativa los altibajos emocionales relacionados con la enfermedad.
3. **La importancia de la perseverancia y la determinación:** Arnhild ilustra cómo la perseverancia y la determinación pueden ser esenciales para lograr hacer frente a la enfermedad de forma resiliente.

4. **La importancia de la perspectiva y la gratitud:** Al final del libro, Arnhild refleja sobre las lecciones aprendidas a lo largo de su recuperación y subraya la importancia de apreciar las cosas buenas de la vida y mantener una actitud esperanzadora a pesar de la adversidad.

Para concluir, se recomienda encarecidamente la lectura de este libro por varias razones:

1. **Comprensión de la esquizofrenia:** Este libro brinda una visión personal e íntima de la vida con esquizofrenia, lo que puede ayudar a entender mejor esta enfermedad y las experiencias de las personas que la sufren.
2. **Esperanza y motivación:** El libro narra la historia de superación y recuperación de la autora, lo que puede inspirar y dar esperanza a aquellos que están luchando con la esquizofrenia o a aquellos que trabajan y viven con estas personas.
3. **Educación y concienciación:** A través de la narrativa personal de la autora, este libro puede ayudar a desmontar los estereotipos y prejuicios asociados con la esquizofrenia y promover una mayor comprensión y concienciación sobre la enfermedad.
4. **Enfoque en la recuperación:** Este libro se centra en el camino hacia la recuperación de la autora, lo que puede ser motivador y aportar una perspectiva positiva para aquellos que están lidiando con la esquizofrenia.

Gonzalo Sebastián Peña-Muñante,
Universidad de Almería (España)
gpm359@inlumine.ual.es.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7990-4867>