

Prólogo

No puedo postergar más esta iniciativa de escribir mi historia desde que me diagnosticaron el Trastorno Afectivo Bipolar (TAB) hasta hoy. Creo en mi recuperación y quiero compartir mi experiencia con quienes tienen el mismo diagnóstico, con sus familiares, amigos, cónyuges o hijos.

El Trastorno Afectivo Bipolar es un asunto de salud a nivel mundial y son muchos los hombres y mujeres que lo viven en carne propia, todos ellos tienen lugar en mi corazón, los considero personas maravillosas. Sé que detrás de cada uno hay un sin número de talentos y carismas, son personas geniales, muy inteligentes y amorosos. Veo en ellos tanta humanidad que deseo tocar sus corazones y llegar a lo más profundo de su ser para que descubran el gran tesoro que llevan oculto en su interior porque el día que lo encuentren estallarán de felicidad y alcanzarán la recuperación tan anhelada.

Tengo muchas buenas noticias, irradío esperanza y gozo, quiero contagiarlos de la paz y la serenidad que hoy me colma. He buscado sin cansancio el equilibrio que por tantos años creí que era algo imposible para mí. No desfallecí, he insistido y he saltado muchos obstáculos para llegar a donde estoy

hoy. Mi convicción brotará en estas líneas y cuando se conecten con mis historias espero que susciten sonrisas y hasta carcajadas. Tal vez parezcan pobres o insignificantes mis episodios, si se comparan con otros casos. Lo importante es que no se pierda de vista que cada caso es diferente y que sólo se tiene en común el diagnóstico.

La sorpresa que tengo para el lector sea diagnosticado o no, es la posibilidad de ver el Trastorno como una gran oportunidad y no como una tragedia o una desgracia. Es posible alcanzar una transformación interior que dé como resultado la recuperación.

Comencemos este recorrido en busca del tesoro escondido que puede llevarnos a un despertar espiritual al reconocer que los “bipolares” tenemos mucho que aportar a la humanidad. El mundo nos necesita. Es hora de dejar a un lado los lamentos. Tenemos mucho amor para dar y el mundo carece de él. Nos esperan. Cuando reconocemos el lugar que nos pertenece en esta historia tan convulsionada nace un ser nuevo, un protagonista de la novedosa experiencia de renovación que está sucediendo en estos tiempos.

Estoy convencida de que, hoy día, el mundo perdió la sensibilidad y Dios decide conservarla a través de

nosotros porque todavía somos sensibles ante lo más pequeño.

Esta historia comencé a escribirla hace ocho años, andaba buscando el equilibrio emocional pues no gozaba de su presencia, era aún una persona muy fragmentada, dividida en dos. Sin embargo, a través de estas líneas reconocerás el proceso de transformación y recuperación que puede ser de gran inspiración para mis lectores.

PRIMERA PARTE

Antes, era dos. Ahora, somos uno.

Esclavitudes

En mi niñez y en mi adolescencia siempre fui muy alegre y extrovertida. Nadie sospechaba un trastorno afectivo en potencia. Mis comportamientos jocosos y mi entusiasmo o intensidad para disfrutar los más sencillos acontecimientos de la vida parecían una actitud normal como la de muchos. En mi juventud, se asoman los primeros síntomas de fragmentación por medio de conductas desproporcionadas que llamaron la atención de las personas con quienes convivía. Se dejaron ver alteraciones o cambios en mi proceder, en mi manera de pensar, sentir y hasta en mi salud. A los 29 años de edad me diagnosticaron esquizofrenia, más adelante se aclara mi condición como bipolar. Cuando supe que era algo irreversible, crónico y que de por vida debería tomar medicación psiquiátrica, me vi reducida a la nada, clasificada como enferma mental, la peor de las etiquetas que le puede caer a uno encima, y se abrieron las infernales puertas de la depresión y las ganas de morir.

Llegué a pensar que sería mejor padecer diabetes u otra enfermedad física y no un problema de tipo mental. A medida que se fueron presentando las diferentes crisis, todos los afectados cruzaban umbrales de dolor y de sufrimiento. Dichas experiencias iban dejando en el camino traumas difíciles de superar, vivencias no asumidas ni valoradas, antes bien, rechazadas y violentadas por la negación absoluta de la enfermedad.

Mi familia, mis amistades, mis allegados, mis compañeros de trabajo o hermanos de tantas comunidades por las que he pasado, por falta de información, por los prejuicios sociales, la mayoría de las veces impuestos por los medios de comunicación, no conocían ni entendían mis extraños comportamientos. El famoso estigma “La Loca” me ha distanciado numerosas veces de una sana integración a algunos círculos sociales.

Ha sido muy difícil para mi familia aceptar mi problema de salud. Para quienes conviven o están cerca de un maniaco-depresivo o también llamado bipolar es muy difícil socializar con otras personas porque se sienten solos y casi siempre creen que son los únicos que tienen que afrontar algo tan confuso y complicado.

Los esfuerzos por convivir con mi situación me han conducido a un camino de aprendizaje cotidiano, muy duro, por cierto. El miedo ha ido desapareciendo en la medida en que he ido conociendo profundamente la enfermedad.

Si no fuera por los medicamentos, que gracias a Dios no me han faltado, y la psicoterapia, creo que jamás hubiera vuelto a llevar una vida normal. No bastan los intentos de autocontrol porque en muchas ocasiones los síntomas empiezan a salirse de las manos, es necesario estar médicamente regulados y contar con el apoyo familiar.

Llegué a acostumbrarme al rutinario chequeo de litio en mi sangre para saber si se disminuía o se aumentaba la dosis. El litio es una sal que regula los altibajos de ánimo, una sobredosis de éste puede ocasionar muerte o intoxicación.

Cinco años después de mi primera hospitalización vine a enterarme de lo que era realmente la bipolaridad o el TAB. Mi padre, como médico general, muy reacio a los psiquiatras, fue quien me documentó y me formuló por casi 12 años. Su insistente recomendación de tomar de por vida, por siempre, todos los días, el litio (900 mg) y el Ativan (2mg), generó algunas rebeldías de mi parte mientras mi cuerpo se adaptaba a aquellos medicamentos

porque sus efectos secundarios me resultaban muy molestos.

Me documenté mucho sobre el tema, interactué con otros bipolares a través de los clubes que encontré en Internet, acudí a algunos grupos de apoyo existentes en mi ciudad, asistí a las reuniones de la Asociación de Bipolares de Medellín, ASOBIME. Mantuve un combate psíquico indescriptible contra los extremos enfermizos de la manía y la depresión; busqué respuestas en el árbol genealógico de mi familia; cometí el error de auto-medicarme o de suspender por mi cuenta los medicamentos, siendo víctima de mi propio invento, porque las recaídas eran cada vez peores.

Mi organismo finalmente fue dócil y poco a poco fue adaptándose a los efectos secundarios: el temblor, la debilidad, la rigidez muscular, la torpeza, la lentitud, las náuseas, la desconcentración, la disminución de algunas de mis potencialidades, todo esto me dio una nueva identidad, “La enferma”. Mi mecanismo de defensa permanente era hacer referencia a los célebres de la humanidad que padeciendo esta dolencia llegaron a ser grandes triunfadores como: Newton, Mozart, Shakespeare, Balzac, Tolstoi y muchos de los que me jactaba pronunciar para disminuir el dolor que me causaba ser señalada con los estigmas, “La Loca o la Enferma”.

Creo haber experimentado en el transcurso de mis casi 50 años, todos los síntomas de la bipolaridad, no todos juntos, pero sí unos más que otros en determinados períodos. Mientras ignorábamos mi diagnóstico todo parecía tratarse de una sensibilidad emocional de alto grado o de un problema de carencia afectiva que arrastraba desde mi niñez. Más adelante se consideraban mis rarezas como falta de madurez o como un liderazgo mal encauzado.

Para mí han sido señales de alerta, en primer lugar, el insomnio y la habladera sin interrupción. No dejando a un lado otros síntomas como el pensamiento acelerado y un activismo infatigable; la distracción o el elevamiento; la dificultad para ordenar las ideas y para comunicarlas; las extensas narraciones; el intercambio de monólogos en las conversaciones con algunas amistades, porque apenas era capaz de concentrarme en lo que quería decir y no lograba poner atención a lo que la otra persona me decía; y la sensación de grandeza propia de la bipolaridad, fácilmente confundible con una soberbia elevada o con la prepotencia de quien se sabe inteligente y sobrado por encima de los demás; la lloradera, inquietud, mutismo, negatividad, crisis de pánico, ansiedad generalizada y las enfermedades psicosomáticas.

Toqué cúspides de exaltación llegando a creerme Jesucristo, una iluminada, la enviada por Dios y hasta la primera Papisa de la Iglesia Católica.

Un síntoma que siempre me acompañó fue la impulsividad. Me lanzaba a mil cosas sin detenerme a pensar en las consecuencias de mis actos. Tomé decisiones aceleradas e imprudentes porque me dejaba arrastrar por los impulsos, los arrebatos del momento y luego me sentaba a llorar sobre la leche derramada. Mis cambios eran verdaderamente bruscos y desconcertantes. Mis variaciones y los ataques de ira asustaban a cualquiera siendo yo la primera en sorprenderme con las reacciones impetuosas que tomaba con frecuencia.

Los peores y más severos síntomas son los psicóticos. Definitivamente se me corrió la teja y experimenté situaciones, para mí muy reales, pero aterradoras para los demás, como las alucinaciones que me hacían ver y escuchar escenas espantosas, cruentas y violentas, o por el contrario, que me llevaban a unos estados de éxtasis y gozos como de otro mundo. Episodios que me resulta difícil describir, pero que sí puedo recordar asombrosamente.

La hipomanía, que es la manía, pero no tan grave ni tan fuerte, me acompañaba como si fuera mi ángel

guardián. Prefería tener el ánimo un poco elevado que sentirme deprimida porque me sentía bien y resultaba muy productiva. Si encontraba neutrales mis emociones comenzaba a desear la hipomanía, igual que el ansioso desea su cigarrillo. Pero es un trance peligroso porque es trampolín para los episodios maniacos o para los depresivos. Cuando me sentía en ese estado lo comparaba con la sensación de estar “prendido” cuando se toma unos tragos de licor sin llegar al estado de embriaguez.

Para mí, lo peor de lo peor, lo más parecido a la muerte es la depresión severa. El silencio total, la desgana, la apatía, el desinterés absoluto. Y esto prolongado en el tiempo, más allá de los 15 días o de varios meses, es algo escalofriante, no se lo deseo a nadie. Todo pierde sentido, la muerte llama a gritos cuando se cae en depresión. La mirada se vuelve lejana, la voz desaparece, la motricidad se anula, el ser se encaracola y se ensimisma perdiendo toda perspectiva, el apetito se fuga, todo parece funcionar “en cámara lenta”, no hay motivos ni razones, se cree que el mundo prescinde de uno y que no le importa nuestra ausencia.

Pero no sólo pasé por episodios de manía, hipomanía y depresión severa, también por la montaña rusa de los episodios mixtos que combinan los anteriores, en corto tiempo. Podía estar muy

agitada o excitada y en unos cuantos minutos me encontraba irritable y decepcionada. ¡Qué cansancio, qué agotamiento! No es que viviera con mucha intensidad lo que me sucedía, sino que mi manera inadecuada de afrontar lo cotidiano me hacía pasar de un extremo emocional a otro quedando fatigada hasta más no poder.

Llegué a enamorarme de otras personas con el mismo diagnóstico, creí que tener heridas comunes y cicatrices compartidas dejaría surgir una amistad favorable, pero no fue así para mí, antes bien, ocasionamos “corto circuito”. Es un peligro coincidir en un extremo, sea cual sea, dos maniacos juntos son una sobrecarga para el contexto en el que viven, y dos depresivos, vale la pena decir, “ni hablar”. No niego que hay momentos de disfrute incomparables, donde se le saca gusto a cualquier cosa, pero un llamado a la muerte simultáneo puede dejar al borde del camino la historia de Romeo y Julieta de Shakespeare.

Mi diagnóstico fue TAB tipo I, esto quiere decir, que había tenido al menos un episodio de manía en el transcurso de mi enfermedad y que a lo largo del tiempo hubo manías y depresiones o episodios mixtos. Sin embargo, me he interesado por conocer las características de los otros tipos de bipolaridad, con el fin de saber si el mío es el más grave o son los

demás. Hay trastorno bipolar II con hipomanías y depresiones, pero sin manías o ciclos mixtos completos, hay trastorno bipolar con ciclación rápida, con cuatro episodios, cualquiera de ellos, en un mismo año. Puede presentarse una ciclotimia, con cambios leves o moderados que simplemente hacen ver a la persona como inestable, con un defecto de carácter y no como un asunto enfermizo, pero tiene sus riesgos porque puede impulsar a la persona a buscar emociones variables y caer en el juego, en la droga o en el aislamiento.

Realmente me parece que he tenido de todo porque he pasado por todos los patrones de bipolaridad. Lo cierto es que fue detectado a tiempo y pude comenzar el tratamiento en mi primera juventud. Aunque se han presentado crisis a pesar de estar medicada creo que le debo mi vida a los medicamentos, a la psicoterapia y al apoyo familiar.

Tuve cuatro intentos de suicidio, todos obviamente fallidos, pero la idea de la muerte me ha perseguido siempre. Me he familiarizado tanto con ella que no me preocupa si la deseo o no, simplemente va conmigo y ya no me atormentan sus gritos.

Mi vida entera se ha visto afectada por el trastorno afectivo bipolar. Éste ha atravesado todas las áreas de mi existencia, mi vida íntima, familiar, laboral,

social, sentimental, económica, espiritual, mi productividad, mi trabajo intelectual, mi sexualidad, mis amistades, mis proyectos. Realmente el término “bipolar” me describió totalmente por mucho tiempo. Mi vida ha sido dividida, fragmentada en dos, oscilando siempre entre los extremos opuestos. Una pelea continua y sin fin. Un equilibrio soñado y tan lejano. Un reino dividido no puede sostenerse en pie. La fragmentación de una personalidad es el sello de la no felicidad, es un registro de haber y deber sin saldo, es una partitura sin clave de sol. La fragmentación que dolorosamente ha caracterizado mi propia historia sólo se cura con la unificación o integración. ¿Y cómo unificar algo que supuestamente estaría dividido para siempre? ¿Cómo resanar las grietas de mi historia? ¿Si una grieta genera más grietas?

El amor, la paciencia, la comprensión, la espera heroica, la valoración de sí mismo, la recuperación de los valores espirituales, la vida en Dios resana las peores grietas que se presenten en una persona. El perdón definitivo y alegre es la medicina actualizada de todos los tiempos. Dios ha unido el cielo con la tierra, en Dios desaparecen el bien y el mal, en Dios no hay lugar para la división, Dios es trino y uno, la unidad perfecta que puede destruir de una vez por todas, cualquier división o fragmentación que tiende a acabar con nuestras vidas, en Dios he encontrado

la unidad perdida, por eso, al entrar en detalle para contar esta historia como persona diagnosticada con trastorno afectivo bipolar, siembro esperanza en el corazón de tantos otros que hay en el mundo y en los de sus familiares, amigos y conocidos, porque puedo dar testimonio de la posible unificación interior o recuperación que puede acontecer en nosotros, por la gracia de Dios, que nos concede la facultad de perdonar aquellas heridas del pasado que ocasionaron la división o la polarización.

Nada es eterno, sólo Dios, todo pasa en este mundo, para él no hay nada imposible. Absolutizar un diagnóstico es no dejar a Dios ser Dios, considerar el trastorno como algo definitivo y para siempre es volverse esclavo de él. Dios todo lo puede, saca bien de donde abunda el mal, da vida abundante donde predominó la muerte, Dios es capaz de sacar de una piedra, hijos palpitantes de Abraham, Él transforma el pedernal en manantiales de agua, Él lava las heridas y sana los corazones divididos. Él funde en un solo latido su amor, y nuestras flaquezas o enfermedades, Él de un gran problema puede sacar una gran solución. Él ha hecho maravillas en mí. Hoy acepto mi enfermedad, la miro de frente sin temor, la considero una oportunidad para aprender a manejar los conflictos y dificultades de cada día abriéndole campo a Dios que resana las grietas que originaron la bipolaridad. En Dios, que es el Camino,