

El Gran Libro para personas con Trastorno Bipolar

Luz Patricia Maya Arango

Este es el texto básico del Grupo de Ayuda Mutua
"TAB Medellín",
para Personas con Trastorno Afectivo Bipolar

El Gran Libro para personas con Trastorno Bipolar
LUZ PATRICIA MAYA ARANGO

© Copyright 2022 Luz Patricia Maya Arango
Medellín - Colombia
luzpamaya@hotmail.com
1ª edición enero de 2022

© Derechos Reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, incluida las copias facsimilares sin la autorización expresa del autor.

Impreso por Autores Editores S.A.S
Diagonal 36 Bis # 20 – 70 Bogotá D.C – Colombia
Pintad in Colombia

Preámbulo

Somos un Grupo de Ayuda Mutua de personas que hemos vivido o presenciado una situación de salud mental relacionada con el Trastorno Afectivo Bipolar y con las consecuencias psicosociales que esto puede comportar. Somos miembros, bien sea, porque hemos sido diagnosticados o porque somos sus familiares o amigos. Nos reunimos voluntariamente para compartir experiencias, fortalezas y esperanzas que nos ayuden a encontrarle sentido a este problema común, para aceptarlo y resignificarlo. Las personas de este grupo estamos convencidas de la posibilidad de adquirir una actitud que nos ayude a ver desde una mejor perspectiva nuestra situación con el fin de *aprender a vivir, y a convivir serenamente con los demás* aun en medio de las dificultades que nos pueda acarrear el TAB, porque nos hacemos cargo de lo que está a nuestro alcance y nos volvemos responsables de las consecuencias de nuestros actos. Somos miembros del grupo quienes reconocemos tener la enfermedad y nos adherimos al tratamiento médico prescrito.

Nuestro programa no reemplaza o sustituye, no sugiere ni ataca cualquier tipo de ayuda que sea competencia de los profesionales de la salud; no ofrece ni proporciona medicamentos, psicoterapia, diagnósticos ni métodos de contención o de terapia ocupacional. Este grupo no apoya causas religiosas, políticas, institucionales o empresariales. No exige cuotas para hacerse miembro, se sostiene únicamente con las contribuciones voluntarias de sus integrantes, sin ayudas externas, sin afiliaciones ni alianzas.

Nuestro único propósito es ayudar a las personas afectadas por el TAB, con la práctica de un Programa Ego reductor que se sugiere más no se impone. Tenemos unas herramientas de trabajo personal y grupal con las que contamos: las reuniones, nuestros textos, los lemas, el animómetro, el padrinazgo o madrinazgo, la oración de la serenidad y el servicio, entre otros. Somos un Grupo de Ayuda Mutua, es decir, no

está dirigido por profesionales, existe mientras haya dos o más personas afectadas por el Trastorno Afectivo Bipolar dispuestas a compartir sus experiencias, fortalezas y esperanzas. La única autoridad es un Ser Superior Bondadoso que se expresa a través de la conciencia de Grupo para buscar su unidad por medio del servicio desinteresado de sus miembros.

Sinopsis

¿Qué es GAM TAB Medellín?

Somos un Grupo de Ayuda Mutua de personas que hemos vivido o presenciado una situación de salud mental relacionada con el Trastorno Afectivo Bipolar y con las consecuencias psicosociales que esto puede comportar. Somos miembros, bien sea, porque hemos sido diagnosticados o porque somos sus familiares o amigos.

¿Qué hace este grupo?

Nos reunimos voluntariamente para compartir experiencias, fortalezas y esperanzas que nos ayuden a encontrarle sentido a nuestro problema común, para aceptarlo y resignificarlo.

¿Cuál es su único propósito?

Ayudamos a las personas que han sido afectadas por el Trastorno Afectivo Bipolar con la práctica de un Programa Ego reductor y otras herramientas como las reuniones, los textos, los lemas, el animómetro, el padrinazgo y madrinazgo, la oración de la serenidad, el servicio, entre otros.

¿Qué tipo de agrupación es?

Somos un Grupo de Ayuda Mutua, es decir, no está dirigido por profesionales, existe mientras haya dos o más personas afectadas por

el Trastorno Afectivo Bipolar dispuestas a compartir sus experiencias, fortalezas y esperanzas.

¿Cuál es el requisito para ser miembro de este grupo?

El único requisito para ser miembro de GAM - TAB Medellín, es tener el deseo de adquirir una actitud que nos ayude a ver desde una mejor perspectiva nuestra situación común, con el fin de *aprender a vivir, y a convivir serenamente con los demás* aun en medio de las dificultades que nos pueda acarrear el TAB, porque nos hacemos cargo de lo que está a nuestro alcance y nos volvemos responsables de las consecuencias de nuestros actos. Somos miembros del grupo quienes reconocemos tener la enfermedad y nos adherimos al tratamiento médico prescrito.

¿Cuál es la autoridad de este grupo?

La única autoridad es un Ser Superior Bondadoso que se expresa a través de la conciencia de Grupo para buscar su unidad por medio del servicio desinteresado de sus miembros.

¿Cómo se sostiene?

No se exige cuotas para hacerse miembro, se sostiene únicamente con las contribuciones voluntarias de sus integrantes, sin ayudas externas, sin afiliaciones ni alianzas.

Bienvenida

Damos la bienvenida al Grupo de Ayuda Mutua TAB Medellín. Somos un grupo de personas que hemos vivido o presenciado una situación de salud mental relacionada con el Trastorno Afectivo Bipolar y con las consecuencias psicosociales que esto puede comportar. Somos miembros, bien sea, porque hemos sido diagnosticados o porque somos sus familiares o amigos.

Reciban nuestra cordial acogida y la ayuda que estamos dispuestos a dar para que *aprendamos a vivir, y a convivir serenamente con los demás* aun en medio de las dificultades que nos pueda acarrear el TAB, porque nos hacemos cargo de lo que está a nuestro alcance y nos volvemos responsables de las consecuencias de nuestros actos. Todas las personas de este grupo hemos experimentado angustia y desesperanza ante el vaivén desproporcionado de nuestras emociones y los cambios inesperados de nuestros estados de ánimo, también nos hemos dado cuenta de que podemos aceptar esta irregularidad, y aún más, resignificarla para adquirir una actitud que nos permita realizar nuestras actividades básicas cotidianas y nuestra convivencia social con serenidad.

Los invitamos a conocer voluntariamente nuestro Programa Ego reductor, el itinerario espiritual y otras herramientas que nos conducen a la humildad necesaria para reconocer nuestras conductas, para asumir sus consecuencias, y para reparar los daños que nos hemos causado a nosotros mismos, a los demás o a nuestro entorno.

El intercambio respetuoso entre las personas del grupo, el conocimiento paulatino de la enfermedad desde las experiencias personales, y el uso de las herramientas del grupo nos permitirá conseguir la serenidad como resultado de la aceptación de lo que no podemos cambiar y de la valentía para cambiar lo que sí está a nuestro alcance.

Nuestro programa no reemplaza o sustituye, no sugiere ni ataca cualquier tipo de ayuda que sea competencia de los profesionales de la salud; no ofrece ni proporciona medicamentos, psicoterapia, diagnósticos ni métodos de contención o de terapia ocupacional; ofrece un espacio seguro para compartir experiencias personales, fortalezas y esperanzas.

La confidencialidad es uno de nuestros principios fundamentales. Estamos en un espacio seguro porque todo lo que en la reunión y entre las personas se dice, se reserva con prudencia, así podemos expresarnos con libertad porque es la manera como nos ayudamos mutuamente en GAM - TAB Medellín.

Damos la bienvenida a las personas que ya han venido anteriormente y a quienes llegan por primera vez, y damos las gracias por decidirse a abrir sus corazones y a recibir la sabiduría que proviene de las experiencias de vida de las demás.

Una luz para momentos de mayor oscuridad.

El proceso de GAM TAB Medellín se lleva a cabo lentamente, no se logra nada de la noche a la mañana; pero no perdemos de vista que a veces hay que tomar decisiones rápidamente sobre todo cuando nos vemos en situación de alto riesgo, cuando las circunstancias muestran o amenazan violencia, y si la vida personal o de otra persona está en peligro. En caso de una crisis severa en cualquiera de las variedades del Trastorno Bipolar, los afectados por esa situación deben tomar medidas de protección adecuadas de inmediato, similares a las siguientes: buscar un lugar seguro a donde retirarse, tener un círculo de protección que incluya a la policía, proteger documentos, objetos, bienes, llaves, dinero y tarjetas bancarias, entre otros. Lo importante es no postergar una decisión que hay que tomar para evitar cualquier daño o consecuencia que después se pueda lamentar.

En los casos de emergencia, las PCTAB pueden estar fuera de sí, en un estado de inconsciencia que les impide pensar con claridad y, toman decisiones incorrectas e incluso algunos intentan suicidarse. Si su voluntad se resiste a recibir ayuda, se atiende el caso por urgencias hospitalarias. Son decisiones que requieren mucha determinación, porque por ningún motivo se puede aceptar la violencia, y todas las personas merecen vivir seguras.

Si la PCTAB es la que percibe la emergencia debe alejarse de inmediato de los factores de riesgo, debe pedir ayuda, o bien, dirigirse por sí misma a urgencias. Normalmente esto lo logran quienes, previamente han practicado un programa de recuperación. Lo anterior aplica para los familiares y amigos de las PCTAB, si siguen un programa de ese estilo, pueden llegar a reconocer que ellos también requieren apoyo, terapia, asesoría o ayuda profesional.