



'Mi bipolaridad y sus maremotos', una confesión para pensar

Catalina Gallo, periodista y madre, contó su historia para aclarar dudas de enfermedades mentales.

A medida que he ido escribiendo, he vivido un proceso interesante con la enfermedad. He aprendido a hablar de ella y siento que ha surgido dentro de mí una nueva voz que quiere mostrar que los enfermos mentales somos valientes porque actuamos de formas atemorizantes en ciertos momentos y después nos toca ver esos hechos, reconocer que estuvimos ahí y sobreponernos a ellos. Debemos tener valor e inteligencia para no llenarnos de miedo ni de vergüenza por nosotros mismos.

Ahora que les he contado a varias personas que tengo un trastorno bipolar a raíz del libro, ha sido muy simpático ver sus reacciones. Algunos, desde su ignorancia, han creído encontrar en la bipolaridad una explicación a comportamientos míos que no tienen nada que ver con ella, nada distinto a estar un día aburrida y otro no, lo que le puede suceder a cualquier ser humano. También he encontrado personas que dicen, pues sí, yo jamás contrataría a un bipolar, y otras que han confesado conocer a otras personas con este trastorno.

Lo que sí ha sido común en la mayoría es reconocer el desconocimiento e ignorancia sobre qué trata esto en realidad. Varios expertos sostienen que existen tantas bipolaridades como personas, es decir, la definición de la enfermedad es muy clara, pero cada quien la vive a su manera y tiende más a unos estados anímicos que a otros. Conozco a una mujer con trastorno bipolar que cuando va camino de la euforia arma peleas, discute mucho o habla montones y le da por vestirse de colores fuertes y maquillarse más de la cuenta; o inicia proyectos que nunca termina, que se quedan en solo ideas.

La psiquiatra me ha explicado que existen bipolaridades de muy mal pronóstico, enfermos que necesitan ser cuidados todo el tiempo, que pueden llegar a tomar siete medicamentos y aun así no logran funcionar. También sostiene que la estructura de la personalidad influye para enfrentar la enfermedad porque es la persona quien lleva la bipolaridad y no al revés.

Durante todos estos años ha sido divertido escuchar cómo la gente utiliza el adjetivo



Sala de Prensa

bipolar para personas y situaciones que no lo son, como el clima de la ciudad, la jefa que cambia de opinión, un ser humano que se sale de las convenciones sociales e, incluso, en las salas de redacción de los medios y entre los periodistas, muchos se refieren así a personajes públicos que pasaron por momentos dolorosos, como un secuestro, y cuyos comportamientos en el momento resultaron inexplicables.

Y lo hablan en voz baja porque, claro, de las enfermedades mentales no se habla. Una vez conocí a una persona que creo que puede tener un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Para ella todo tiene que estar perfectamente ordenado, no puede tocar un papel que pasa por muchas manos y así se lo ha pedido a su secretaria, que las facturas las escriba ella en su totalidad para que no las toque mucha gente. Y la secretaria lo cuenta en susurros porque la jefa también le ha dicho que de eso no se habla. No soy nadie para afirmar que esta persona tenga o no trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), pero lo claro es que ella misma desea que algunos de sus comportamientos no se hagan públicos porque no le parecen normales del todo. Y así nos medimos muchos, con la vara de ser normales, a veces con una necesidad muy grande de encajar.

Lo divertido es que cuando uno pone el tema de las enfermedades mentales siempre aparece alguien que tiene su propia historia o alguna cercana relacionada con el tema, y debo confesar que a veces logro descifrar cuando hablan de ellos mismos en tercera persona. También ha sido muy divertido ver las reacciones de otros cuando se topan con alguien que sufre trastornos de pánico o depresiones. Algunos muestran fastidio, otros, rechazo, en ningún caso su reacción es de indiferencia. Me da risa pensar qué hubieran dicho si en esos momentos yo les hubiera contado que tengo un trastorno bipolar.

Mi nueva voz ya se los puede decir y hablar del tema sin rabia o rechazo, sin sentirme mal por el estigma, sin esa sensación de asco que me producía tener que quedarme callada.

Ahora siento una felicidad muy grande y no es producto de los cambios de mi estado de ánimo. Con todas estas palabras me he hecho libre, me he permitido entender mi propio proceso y, además de quererme más por ello, le he puesto más humor al asunto porque al escribirlo, al saber que esto será público, las cargas se han disminuido, todo se ha aliviado, pesa menos. Como si al compartir con otros los laberintos de mi bipolaridad, repartiera pedacitos de ella entre todos y a mí me quedarán solo restos.



Sala de Prensa

En Estados Unidos existe una revista especial para enfermos con trastorno bipolar y en cada edición trata un tema especial, ya sea la comida, el trabajo, las relaciones afectivas, la vida de pareja, el sexo, cuándo y cómo confesarle a una cita que uno padece este mal, y siempre salen testimonios con rostro y nombre, siempre hay personas dispuestas a dar la cara y a contar su caso. La portada de la revista no son modelos, ni máscaras de teatro con cara de tristeza y de felicidad juntas, como nos representan en tantas partes a quienes tenemos un trastorno bipolar. No. Las portadas de esta revista son personas de carne y hueso que cuentan públicamente su historia con la enfermedad.

Una enfermedad con estigma social

El trastorno bipolar es una enfermedad mental en la cual por problemas químicos en el cerebro sumados a otras causas, los pacientes tienen cambios de ánimo muy fuertes que van desde la depresión (que puede llevar al suicidio) hasta la euforia y la manía.

Con tratamiento psiquiátrico, medicamentos, psicoterapia y hábitos de vida organizados muchos pacientes son funcionales y productivos. Sin embargo, sobre esta enfermedad recae un fuerte estigma social y poco se habla de ella abiertamente. Como lo dice el escritor Mario Mendoza en el prólogo: “En algún capítulo de este libro, Catalina se pregunta si está haciendo lo correcto al publicar estas páginas, si sus hijos serán señalados, si tendrá que aguantar discriminación y recelo por parte de algunos compañeros de trabajo. Quizás. La ignorancia en temas psiquiátricos es muy extendida en una sociedad conventual como la nuestra. Pero creo que más allá de esos riesgos debemos darle gracias por su coraje”.

CATALINA GALLO
Para EL TIEMPO
(Fragmento del libro)

Diario EL TIEMPO, 2 de Noviembre de 2016. Página 1