

Catalina Gallo

Mi
bipolaridad
y
sus
maremotos

COLOMBIA
Planeta de Libros

,

Contenido

PRÓLOGO.....	11
1. LA CRISIS	21
2. MI ESENCIA NO ES EL PROBLEMA.....	67
3. EL DIARIO DE MI MENTE EN SOLITARIO.....	89
4. EL SILENCIO	163
5. UNA NUEVA VOZ	183
6. RECUERDOS DEL FUTURO.....	193
AGRADECIMIENTOS.....	195

Catalina Gallo

Catalina Gallo Rojas nació en Bogotá el 9 de junio de 1967. Comunicadora social periodista de la Pontificia Universidad Javeriana, con experiencia de más de 20 años en medios de comunicación. Fue periodista en *Semana*; editora en *El Tiempo*, *Dinero.com* y las revistas *Mujer de Cambio* e *Intercambio*; y directora del producto multimedia *ABC del Bebé*. En la actualidad es periodista independiente, colabora con varios medios nacionales, es profesora universitaria y bloguera de *El Tiempo*.



Prólogo

El largo camino

En medicina, el cerebro estudió primero los músculos del cuerpo, los órganos, el hígado o el páncreas; las arterias, el esqueleto, el corazón. Al final, al cerebro solo le quedaba una tarea pendiente: estudiarse a sí mismo. Por eso las ramas más atrasadas de la medicina son la neurología y la psiquiatría. Hasta hace poco sabemos en realidad cuál es la estructura cerebral y cómo parece operar.

Una hipótesis es que la evolución que hemos sufrido se nota en la misma organización del cerebro. Paul MacLean, uno de los grandes investigadores del cerebro, muerto recientemente, sugirió una división que intenta explicar cierto caos que percibimos dentro de nosotros mismos. Existiría un cerebro inicial, un lugar remoto donde se originan muchas de nuestras conductas más primitivas: el cerebro reptil. Muchos hábitos de la supervivencia y conductas compulsivas están ubicados en esa zona.

Luego vendría el cerebro paleomamífero, que nos permite interactuar con el exterior, poner en relación, modificar ciertas conductas a partir de un engranaje con el entorno, aprender y

en ese sentido ir incorporando ese aprendizaje de una generación a otra.

Y finalmente estaría el neocórtex, que es muy reciente en comparación a los otros dos cerebros. Es el sitio de nuestro cuerpo donde están el pensamiento racional, las ideas, la capacidad argumentativa, la auténtica complejidad humana con el ir y venir del lenguaje. Es una especie de súper computador con millones de sinapsis que construyen, literalmente, la realidad. Es el sitio más dinámico y mágico de nuestro cerebro, el objeto que ha creado el universo para contemplarse en una especie de espejo deformado, para autopercebirse, para ser consciente de sí mismo.

Uno desearía que esa parte delicada y sofisticada del cerebro que hemos desarrollado en los últimos tiempos fuera la principal, la que prima, la que se impone, la que rige nuestros modos de ser tanto a nivel individual como grupal; pero lamentablemente no es así. Es la más frágil y la que lleva menos tiempo con nosotros. Y aunque hay autores que critican este esquema y aseguran que hay correlaciones más complejas, lo cierto es que sí existe un cierto desequilibrio interior entre el mundo emocional y el racional. Es un problema de diseño neurológico.

Fuimos probando modelos en la medida en que íbamos sobreviviendo y afianzando nuestra presencia en el planeta. Y como producto de esas pruebas acierto-error, logramos irnos apropiando de la realidad circundante. Pero nos quedaron rupturas internas que al día de hoy son difíciles de manejar.

Las obsesiones, los vicios, la atracción sexual desmedida, ciertas pulsiones irracionales no se ubican en la misma zona que la reflexión, no se encuentran bajo el mandato de la neocorteza cerebral. De ahí esas eternas contradicciones interiores

que no entendemos, ese caos que a veces se nos vuelve ingobernable: nuestras pasiones van por un lado y nuestra razón por otro. Como una tortuga que regresa a la playa donde fue engendrada (acción característica del cerebro reptil), de ese mismo modo hay gestos y hábitos que se incrustan en las zonas más primitivas de nuestro cerebro.

El sistema límbico es aún un universo desconocido, y crea relaciones y actúa de un modo que no está muy claro. Y puede salvarnos, pero también puede hundirnos. Está atravesado por unas fuerzas oscuras terribles y siniestras.

La escisión entre muchas de nuestras pulsiones y nuestra razón es una de las grandes batallas que tenemos que librar a lo largo de la vida. Quizás la batalla más difícil y la más desgastante. Y nadie nos enseña cómo hacerlo ni hay métodos para solucionarlo. Nos toca solos, a punta de errores, idas y venidas, contradicciones y grandes sufrimientos.

En la madeja caleidoscópica que nos compone, la razón, la inteligencia, solo ocupa un breve espacio en la superficie. Significativo, sin duda, pero superficial. El resto se pierde hacia adentro en capas más profundas que definen nuestro carácter. Por eso es fundamental, desde muy joven, navegar por esas aguas, descender, bajar a las profundidades de sí mismo para desactivar ciertos mecanismos autodestructivos que más adelante pueden echar por tierra una vida valiosa. El problema es que a la gente no le gusta hacer ese viaje. Y en el fondo es comprensible: no es fácil, toca ir a tientas, entre la penumbra, tropezándose con situaciones desagradables que apestan, que hieden, con dolores terribles, con heridas que aún están sangrando. Pero quien no conoce el sótano de sí mismo, las cañerías, los subterráneos, está condenado más tarde a perecer en ellos.

La pereza, la dejadez, ciertas depresiones, la baja autoestima, la ansiedad, la vanidad, la crueldad sentimental, la permanente victimización, la hipocondría, las adicciones, la culpa o la imposibilidad para relacionarse con los demás nos pueden lesionar gravemente una vida que hubiera podido ser esplendorosa y magnífica. Es preciso descubrirlas a tiempo y desactivarlas. Y eso no se logra a punta de ideas ni de argumentos. Hay que emprender un largo viaje por las tinieblas interiores para conocerse un poco más allá de las apariencias a las que estamos acostumbrados.

Muchos artistas han sufrido la disociación de eso que llamamos identidad: Edgar Allan Poe, Van Gogh, Hemingway, Andrés Caicedo. Sus obras nos muestran ese difícil proceso del autoconocimiento. Lo curioso es que sus fracturas internas y sus resquebrajamientos son una metáfora de los nuestros, de los de cada uno de nosotros. *Mister Hyde*, el célebre y terrible personaje de Robert Louis Stevenson, es una figura que todos llevamos dentro.

Por eso este libro no es para enfermos bipolares, o para alguien que alguna vez sufrió una depresión, o para familiares de pacientes psiquiátricos. Es una aventura por las profundidades de la mente que todos deberíamos emprender. Es una bitácora de viaje y es también una brújula que nos puede ser muy útil cuando tengamos que zarpar en busca de nosotros mismos. Porque ese momento nos llega tarde o temprano.

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 de sus compañeros de trabajo. Quizás. La ignorancia en temas psiquiátricos es muy extendida en una sociedad tan conventual como la nuestra. Pero creo que más allá

de esos riesgos debemos darle las gracias por su coraje, por su temple, por su honestidad al contarnos cuáles son los peligros y también las maravillas en ese largo viaje por las profundidades de uno mismo. Y uno se arrepiente de todo en la vida, pero de ser valiente no.

MARIO MENDOZA

COLOMBIA
PlanetadeLibros

Hoy me dijeron que vale la pena publicar lo que he escrito. Esa posibilidad me hace muy feliz. También me llena de miedo. Los editores consideran que el libro tiene más sentido si lleva mi nombre y me preocupa que al hacer pública mi enfermedad, mis hijos sean juzgados y rechazados. Pero al mismo tiempo creo que es importante darles a ellos un ejemplo de libertad. Mostrarles que tiene sentido hablar cuando existe la posibilidad de ser escuchados. Ser valientes. Quiero que entiendan lo que es enfrentar el juicio social, la importancia de ser uno mismo y hablar sin vergüenza de una enfermedad de la cual uno no es culpable. Quiero que dimensionen que las mayorías pueden equivocarse. Que quienes somos rechazados por prejuicios o ignorancia tenemos derecho a existir. Que no somos un error de la humanidad. Que somos capaces de amar y ser amados, de crear, de inventar, de producir, de vivir.

Quiero que mis hijos entiendan que aquellos a quienes la mayoría puede considerar un problema, no siempre lo son. Que todos los seres humanos nos asustamos cuando vemos en otros lo que no queremos asumir en nosotros mismos. Que a veces la condición humana nos asusta no por su bajeza, sino por su propia fragilidad, y que únicamente podemos sobrevivir a lo que la vida nos depara cuando logramos centrarnos en lo fundamental: en que somos seres imperfectos cuya verdadera fortaleza está en el alma y en el corazón. Todo lo que pasa afuera es secundario y pasajero (quebrarse, ser despedido de un puesto, no saber llevar una relación con un jefe, fracasar en

un matrimonio) cuando uno cuenta realmente con uno mismo porque sabe de qué está hecho.

Después de todo lo que he vivido, sé que también estoy hecha de coraje y valentía, de ganas de contarles a quienes lo quieran saber que las personas con un trastorno bipolar andamos por ahí en silencio y tal vez avergonzados, como muchos otros enfermos mentales, sin que los demás nos noten. Y de esto se trata la publicación de este libro, de librarnos del silencio y la vergüenza.

Enero 2016

COLOMBIA
PlanetadeLibros



La crisis

ESTAR MUERTA

—Estás muerta —dijo una voz en mi mente.

Era la voz de ellos, los ancestros en los que había concentrado mis pensamientos desde una terapia de sicología alternativa a la que había asistido.

—Ya estás muerta —repitió la voz.

Los antepasados habían cumplido lo que me habían prometido: que tendría una muerte indolora. Por eso habían cubierto mi corazón con cintas hasta morir. Acostada en mi cama, con los ojos cerrados, había visto en mi mente este proceso mientras ellos lo narraban y describían. Habían comenzado a hablarme horas antes y su tono era familiar, como el mío, pero masculino.

Era domingo y el viernes había llamado al siquiatra para decirle que creía que otra vez andaba mal de la cabeza. Ya en una oportunidad, dos años atrás, había actuado de una forma poco cuerda durante una mañana y me habían dicho que eso se llamaba disociarse. Creía que otra vez estaba pasándome lo mismo. El siquiatra me recetó Xanax, un ansiolítico, y quedamos en vernos el lunes. Pero los antepasados se adelantaron y el Domingo de Ramos, en la mañana, vinieron por mí a decirme que estaba muerta.

Después del anuncio, mi hijo de cuatro años, que estaba viendo televisión en el cuarto, caminó hacia mí, me levantó el párpado de un ojo y volvió a concentrarse en la pantalla.

—Estoy muerta —pensé—. Y él ya se dio cuenta.

Me levanté de la cama. Estaba en pijama y descalza. Mi marido se encontraba en la ducha con mi hijo mayor, de siete años. Se alistaban para comenzar el día. Yo sentía que flotaba, que era un espíritu y que mi cuerpo había quedado sin vida sobre la cama. Bajé las escaleras, abrí la puerta de la casa y caminé hacia una vía cercana, de doble calzada. Mientras lo hacía, me quité el reloj y lo boté en la calle, muerta como estaba no necesitaría medir más el tiempo. Me sentía libre y feliz. Al llegar a la esquina escuché un grito muy fuerte de mi marido. Me llamaba por mi apodo.

—Ha encontrado mi cuerpo. Ese grito es su dolor.

Como yo era un espíritu no hice el menor esfuerzo por devolverme o responder su llamado. Al llegar a la avenida, comencé a desnudarme. Me quité primero la camisa, no tenía brasier, luego los pantalones y por último los calzones. Lo hice con total sentimiento de libertad. Mientras tanto mi cabeza no paraba de preguntarse en qué lugar estaba muerta: el cielo, el infierno o el purgatorio. O si tendría que caminar hasta mi casa de infancia para desandar mis pasos y pagar mis penas. A pesar de ir descalza y desnuda, nada me lastimaba ni sentía frío. Mi cuerpo no estaba ahí.

Con una alegría muy grande en el alma y sin saber cuánto tiempo había pasado, llegué a otra gran avenida. La voz en mi cabeza reiteró:

—Estás muerta.

—¿En serio? —pregunté mentalmente porque todavía tenía dudas.

**Mi mente comenzó a oscilar
entre las posibilidades
de estar viva o muerta,**

de entender si era cuerpo o espíritu. Me preguntaba si estaba deprimida, si me había suicidado y entonces vagaría y sufriría por la eternidad por este pecado.

Eran ideas sin relación unas con otras. En medio de ese caos de pronto pensé que debía correr, volver a mi casa porque era un espíritu y tenía que regresar a mi cuerpo para darle vida de nuevo.