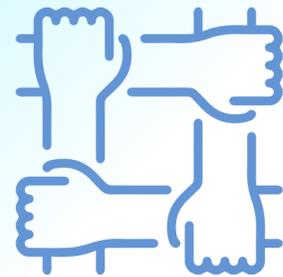
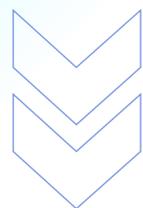


# Círculos de apoyo, redes salvavidas



Hablar de salud mental es, también, hablar de las cosas básicas que necesitamos los seres humanos, todos los seres humanos, los que tenemos trastornos y los que no, para tener una vida más llevadera y significativa.



## Ana María Cardona Gómez

@larubiainmoral

Humanista, escritora, creadora de contenido, emprendedora, *speaker* e imagen de diferentes marcas, reconocida por su autenticidad y su valentía, para lograr lo que se propone.

En cuanto a mí hay muchas cosas que me han salvado la vida: las rutinas; mi psiquiatra; un trabajo significativo que se amolda a mis necesidades y donde me siento reconocida y útil; el privilegio de saber qué voy a comer al día siguiente; la sensación de un futuro inmediato estable; mi perro; tener acceso a un entorno no violento; mis meditaciones; mi espiritualidad; el no ser perseguida por mis creencias; tener tiempo para recrearme y para moverme; pasear en medio de la naturaleza; tener amigos y amigas que me

quieren y que se preocupan por mí; contar con una familia que está lista para darme la mano cuando la necesito; tener una sensación de pertenencia; y saber que pertenezco a los demás, a quienes me reconocen como una persona valiosa, importante y funcional, aunque yo funcione de manera diferente.

Hace cuatro años, cuando me diagnosticaron con *trastorno afectivo bipolar*, la idea que tenía en mi cabeza de lo que sería vivir con tremendo diagnóstico, era que no viviría más de los cincuenta años; las estadísticas no eran muy alegres ni



esperanzadoras ya que un alto porcentaje de personas con bipolaridad terminan discapacitadas, desamparadas o deciden suicidarse a temprana edad. En aquel momento, recuerdo que todo cobró sentido para mí: las palabras de mi psiquiatra y lo que encontraba en Internet. Me sentía un monstruo, pues así me veía retratada en Google, como una persona que había nacido rota y sin remedio. En el inevitable y absoluto curso de la vida, estaba segura de que nunca iba a encajar, no importaba cuán monocromática me vistiera, cuánto intentara disminuir la velocidad de mis palabras para hacerme entender, qué tantos energizantes tomara para intentar cumplir con una jornada laboral normal o cuánto tuviera que ahogar mis sentimientos de amor por alguien, el destino estaba un poco escrito y *googleable*.

Experimentar las subidas y las bajadas de la cabeza de una persona con trastorno bipolar es todo, menos fácil; se aleja bastante de los chistes que se pueden encontrar en Internet, es incómodo, molesto y raro. Yo crecí con un sentimiento de no pertenecer y me costó mucho entender que mientras más me empeñara en encajar, más vulnerable me sentiría y más difícil se me haría lograr una vida funcional.

Nunca se me ha dado bien socializar ni escribir frases muy largas que tengan algún tipo de sentido. Mi cabeza funciona de manera fraccionada, desordenada y sin la lógica que parece ser muy obvia para el común de las personas. Mis sentimientos también trabajan un poco así: me caracterizo por ser una persona bastante introvertida en un primer momento; puedo pasar meses reuniéndome con las mismas personas sin decir una sola palabra; me cuesta entablar relaciones nuevas por mí propia cuenta; y, si me lo preguntan, prefiero no salir de mi casa con regularidad. Las redes sociales me han ayudado a no aislarme por completo y a aprender a conectar



de una forma en la que me siento mucho más cómoda y segura.

Los problemas para socializar tienden a empeorar cuando mis estados de ánimo están en sus picos, o muy arriba o muy abajo; también, cuando me encuentro en lugares excesivamente ruidosos o donde mis sentidos, en general, están expuestos a muchos estímulos; me irrito fácilmente y mi solución es sustraerme de la realidad como sea. Mi trastorno no solo me ha llevado a ver la vida con angustia y tristeza, también, me ha hecho experimentar mucha rabia

y una supuesta falta de empatía hacia todo. Me retraigo, no solo porque no quiero que me vean con el monstruo de la depresión comiéndome de nuevo, sino porque, a ratos, no me importa.

Con los años, las emociones dejan de ser algo paralizante y absoluto para resultar siendo manejables, sin acciones nefastas, gracias a la terapia y a las mil herramientas que surgen del ejercicio de sanar y de renegociar cosas. Una aprende a transitar la rabia y la tristeza y todo empieza a ser más liviano, empiezas a dejar de prescindir de las personas

que acompañan tu vida, de “botarlas a la basura”. Mi red de apoyo me salvó incontables veces y aprendió, a mi lado, cómo hacer sentir a una persona segura, cuando lo único que quiere esa persona, en dado momento, es hacerse todo el daño posible. Tuve que cruzarme con seres humanos que jamás se rindieron conmigo porque, en el fondo, sabían que “normal” es solo el estado de un electrodoméstico. Incluso cuando yo dejaba de salir por semanas de mi casa, estos seres volvían a llamarme. Tuve que cruzarme con amores que me hicieron sentir segura y validada, y con amigas que

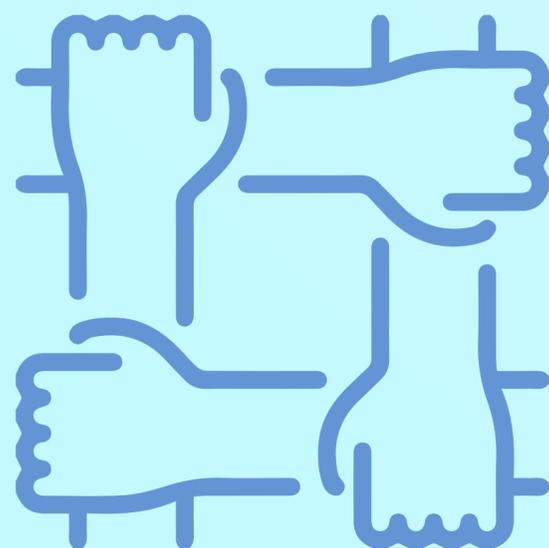
Las personas con trastornos mentales puedan ser funcionales y puedan sentirse reconocidas, sanar y renegociar esta vida. Tal vez si desde el principio no sintiéramos que tenemos que encajar sino que podemos brillar con nuestras formas y transitar esta existencia, sería todo mucho más liviano.

me escucharon mis historias largas, rápidas y sin sentido, a sabiendas de que no iba a recordarlas al siguiente día. Tuve que cruzarme con unos “extraños” de Internet que se sentían igual que yo y que no sabían por dónde empezar a sostener sus vidas y, entonces, aprendimos todos. En mi experiencia, cuando una sana, también está sanando un poco al colectivo.

Hace unos años, me leí el libro “Conexiones Perdidas” de Johann Hari (2020), quien resalta la importancia de la comunidad, de un círculo de apoyo, de una red salvavidas para que las personas con trastornos mentales puedan ser funcionales y puedan sentirse reconocidas, sanar y renegociar esta vida. Tal vez si desde el principio no sintiéramos

que tenemos que encajar sino que podemos brillar con nuestras formas y transitar esta existencia, sería todo mucho más liviano.

Este camino me ha ayudado a ser mejor amiga, porque sí, así como necesitamos de las demás personas, también estamos en capacidad de dar muchísimo, de amar, de comprometernos y de cuidar; no existe un solo ser humano en esta tierra que no necesite de otros seres humanos, incluso de los desconocidos, para vivir. Ojalá aprendamos a tenernos más paciencia y a agarrarnos más fuerte de las manos. **RM**



## Referencias

Hari, J. (2020). *Conexiones perdidas: Causas reales y soluciones inesperadas para la depresión*. Capital Swing.