

Melocotones sin moretones

Laima Fonseca



Todo puede mejorar, pedir ayuda está bien, somos más que un diagnóstico.

EL LOBO DE LA PERFECCIÓN

Gruñe el lobo de la perfección buscando una presa, ronda por la ciudad olfateando el temor y la ira contenidos en un cuerpo humano, siete millones de personas resuenan como golpes de tambor sobre el suelo frío de la capital, pero una en específico se bate con furia y subiendo su temperatura hace que el lobo la detecte a kilómetros y corra hasta encontrarla en una casa al sur de Bogotá, ahí estoy, la caperucita roja que no escucha a mamá y arranca con rabia las hojas de su cuaderno dejando solo la cubierta delgada y los hilos que a las hojas agarraban, el lobo acecha silenciosamente entre el librero de la casa mientras hago un último intento y me dispongo a escribir por décima vez el mismo párrafo, agarro el bolígrafo y lo apoyo contra la hoja pero una gota grande de tinta se acumula en la punta y al reposar la mano sobre el papel se hace una pequeña mancha, - ¡Me odio! – digo, son las dos de la mañana y llevo tres horas intentando terminar la tarea, ya no puedo más, la ansiedad me tira al suelo y abre el grifo de mis ojos, el lobo se acerca y bebe con ansias aquellas lágrimas que lleva tantas horas buscando, mi mamá sube y preocupada pregunta qué pasa, llena de cólera le respondo – ¿no ves? ¡Soy un fracaso! Está horrible, todo la tarea está horrible, yo no puedo entregar esto así - entonces mi mamá se acerca a la hoja y dice - hija, pero si aquí no hay nada – en efecto, no parece haber nada, solo un punto grueso que se alarga un poco, lo que no sabe mi mamá es que el lobo de la perfección juega con los pensamientos de sus presas, los obsesiona haciéndoles creer que si las cosas no se hacen perfectas, algo malo pasará, entonces son cautivas de un bucle eterno, el mismo que me llevo a repetir el mismo párrafo diez veces, a no dormir aquella madrugada y a llevarme el título de “vaga” entre compañeros y profesores. Tengo trece años y soy constantemente visitada por el lobo, pronto vendrá el resto de la manada para alimentarse también.

¡NO ME ABANDONES!

- ¡La odio! – Digo a mi tía en una acalorada discusión.
- Tranquila que yo me voy a ir de aquí, la próxima semana agarro mis maletas y me voy – responde ella.

A continuación una gran laguna invade mi mente, no puede creer lo que he hecho, cómo van a salir de mi boca palabras tan lascivas hacía alguien que amo, las cosas ya no tienen arreglo, me he equivocado ya muchas veces, mi tía se escucha muy decidida y yo ya no tengo perdón.

Una, dos, tres, cuatro, cinco... veinticinco - No son días lo que cuento si no las píldoras que tomo después de aquella pelea, en un estado de completo miedo y tristeza, dejo una nota en la que aclaro que no es culpa de ninguna persona, solo mía, que amo a mi mamá y a mi tía, que me perdonen, pero que las cosas estarán mejor sin mí, poco a poco me invade el sueño mientras las lágrimas resbalan por mi cara un día de Noviembre del 2015.

- Laima, hija, despierta, tenemos que ir al colegio – dice mi mamá mientras me agita suavemente.

Cómo que el colegio, si yo ya no estoy, no existo; mientras tanto mi cuerpo confundido se levanta y va corriendo al baño para contemplarse en el espejo, ¡ahí estoy!, entonces quién era la persona de ayer que de forma impulsiva se dio un festín de fármacos, afortunadamente ya no está. Siento que regreso a mí misma, prudente y reflexiva, aquella que todos conocen, que dice buenos días, buenas tardes, por favor y gracias, y que aquel día fue con su mamá a la entrega de boletines de fin de año.

Pasa la mañana, habla la directora de curso, se reparten diplomas y medallas, cada quien recibe su boletín y mira el puesto que ocupó, mi mamá me mira orgullosa porque pase del puesto treinta y nueve al quince, mientras yo siento un dolor en el pecho que no me deja respirar y confieso con arrepentimiento – Mami, ayer tome muchas pastas, perdón.

La cara de mi mamá se cae a pedazos mientras me pregunta por qué lo hice; no tengo justificación, no era yo, la culpa me invade, pero ya no hay nada que hacer. Las lágrimas inundan el taxi que nos lleva a la cruz roja, llegamos y una mezcla de emociones me ataca, vuelvo a un estado de confusión mientras esperamos el llamado en la sala de espera llena de niños que lloran y con su llanto perforan mis oídos, mi mamá se acerca continuamente a la recepción en busca de respuestas, ya han pasado 4

horas y aún no me revisan -¿estoy muriendo? – Me pregunto mientras el dolor de pecho aumenta, yo no quiero morir, no así, de inmediato el sonido del altavoz interrumpe mi estado de conmoción - Laima Fonseca, consultorio 2. Laima Fonseca, consultorio 2 – Mi mamá me levanta y me lleva de la mano al consultorio, su corazón está agitado, lo sé, ella sufre del corazón, mientras yo no tengo corazón alguno, soy una imbécil, no merezco su amor.

Entramos al consultorio y el doctor me pregunta qué ha pasado, le comento que tome 25 píldoras de todos los tamaños, formas, colores y sabores, a continuación me toma los signos vitales mientras que continua el interrogatorio – ¿por qué lo hizo? – pregunta, irónicamente y citando una de mis películas favoritas, digo – Tenía dolor de cabeza – él responde con semblante serio de reproche – Usted sabe que eso no es así, esto es un intento de suicidio – volteo a ver la cara de mi mamá, sus ojos me atraviesan el cuerpo, y su sollozo silencioso va en crescendo, devuelvo la mirada al doctor y le digo – sí, supongo que fue un intento de suicidio – después de esa sentencia llenamos los papeles de hospitalización, me canalizan y me asignan una camilla, soy un nuevo huésped.

Las siguientes horas pasan entre llanto, risas, abrazos y disculpas, monitoreando mis signos vitales y esperando no sufrir un paro cardíaco porque ya era muy tarde para recibir un lavado gástrico. Llego la noche y ante mis ojos aparece una figura que pensé no volvería a ver, mi tía, la mujer que junto a mi mamá me había criado y a la que tanto había herido ha venido a verme, de inmediato le pregunte si todavía quería irse de la casa, y me respondió – claro que no mi amor, como cree que la voy a dejar sola – entonces saco un porta comidas de su bolso y me alimento como si tuviera 3 años otra vez, no me abandono, no lo hizo, ella es buena. Al día siguiente me puse una máscara, pretendí que todo estaba bien, que la tormenta ya había pasado y que quería irme a la casa, mentía, sin embargo, firmamos la salida voluntaria e hicimos como si nada hubiera pasado; pero las mentiras explotan, la mía tiene un reloj, tic toc, tic toc, tres años pasaran hasta que mi buen amigo noviembre detone la bomba que ha enraizado en mí.

NOVIEMBRE

Seis, el número de gavetas que hay en la cocina, cinco el número de perillas que tiene la estufa y una llave del gas, quince, son las veces que me he devuelto para revisar que todo esté cerrado. Septiembre del 2018, viernes, cuatro de la tarde, bajo corriendo por el barrio la Macarena, todo está sincronizado, yo lo he hecho así, al llegar a la 7ma el semáforo cambia a rojo, tal como lo había calculado, cruzo la calle y atravieso el Centro Internacional, enfrente del Starbucks está el cruce de la décima, uno, dos, tres, cambia el semáforo, y me subo al separador para llegar más rápido a la Caracas, la gente sale de las oficinas y me retrasa, a lo lejos veo el semáforo cambiar, tengo que entrar a la estación de Calle 26 a las 4:20, así lo he programado, registro mi pasaje y me dispongo a esperar la ruta F14 Portal Américas que pasa exactamente 4 veces después de esa hora, tengo que subirme al cuarto, por la tercera puerta, si no lo hago me invade una angustia que me deja inmóvil, así son todos los viernes.

Los jueves salgo a las seis de la tarde, siempre espero las ocho de la noche para encontrarme con mi mamá que viene por la Caracas del trabajo a la casa, no estoy sola, Laura me acompaña una hora y se va, quedo sola entonces, camino por la Universidad, subo y bajo escaleras, de alguna forma siempre termino en el último piso, donde están los salones de arte, me asomo con cautela al borde de las escaleras de emergencia y siento que el vacío me llama, que tiene un latido, pum, pum, como aquel cuento de Edgar Allan Poe, Corazón delator, pero, qué quiere de mí, pégate a la pared dice una voz en mi cabeza, le hago caso, y entro de nuevo al edificio corriendo hacia bienestar universitario, no hay nadie ya, solo mi reflejo borroso en los vidrios que lo rodean, ¿qué ha sido eso? me siento como un fantasma que ve mi cuerpo inestable dar vueltas y estrellarse contra las paredes mientras pellizca mis manos, concéntrate, me digo a mi misma, concéntrate, con un letargo interminable logro sacar el teléfono de mi bolsillo y marcar a mi mamá, pero no contesta, llamo una y otra vez, hasta que contesta, y le digo con voz temblorosa

- Mami dónde vienes, dónde estás, tengo miedo.
- Mi amor hasta ahora voy en la 72.
- Mami ¿qué hago?
- Baja a la estación y espérame ahí.

Hago caso, bajando entre tropiezos la cuesta logro llegar a la séptima, despersonalizada completamente, y con los ojos cómo dos cristales que

gotean llego a la estación de Profamilia, al rato llega mi mamá, se baja del bus y me coge de la mano, siento que vuelvo a mi misma y esperamos juntas a que pase otro transmilenio, necesito ayuda, digo para mí misma mientras vuelvo al mundo de los sentidos y me preparo para el día siguiente.

Sin entrar en más detalles, el psicólogo le ha dicho a mi mamá que me quiero suicidar, que necesito ir al médico y pedir cita con el psiquiatra y el psicólogo clínico, con el corazón roto mi mamá asiente, se acaba la llamada y el psicólogo me dice que quedamos para el próximo miércoles, pasa la semana y todas las IES entran a paro, octubre pasa y noviembre me recibe con los brazos abiertos diciendo ¿me extrañaste?

No puedo decir con exactitud cuántas veces fui al médico ese mes, decir que me quería suicidar aunque no fuera cierto enfrente de la mujer que me dio la vida para que el doctor accediera a remitirme al psiquiatra, mientras en las noche me hundía en la tristeza, con la luz apagada sentía como la cama me devoraba, mi cara contra la almohada gimoteaba sin poder articular palabra alguna hasta que llegaba mi mamá después de las 9 de la noche y agarrándome con fuerza los brazos me hacía volver en sí, todas las noches de noviembre fueron así. La primera semana de diciembre tuve mi primera cita con la psiquiatra,

- ¿Qué te trae aquí?- me preguntó.
- Apparently me quiero suicidar- respondí con tranquilidad, la gente siempre me asocia con esa sensación, hace todo más suave, y a la vez es la reina de las farsas.
- ¿Por qué tiene esos pensamientos?
- No lo sé
- ¿Qué tal su relación con su familia?
- Buena
- ¿Tiene amigos?
- No.
- ¿Novio?
- Tampoco
- ¿Eres así todo el tiempo?
- ¿Así cómo?
- Sin interés en las relaciones sociales.
- Sí.
- ¿Y no te molesta?

No, en absoluto - respondí - poco a poco la tranquilidad se fue deformando, ¿ven a lo que me refería anteriormente? Siendo honesta,

¡mentía! mentía sin trastabillar, ¿qué si tenía amigos? Claro, pero no los quería, bueno, no es que no los quisiera ¡miento! Sí, me caían mal, no, no es cierto, cuando estaban conmigo yo era como un cachorrito, dependiente, vulnerable, pidiendo amor y mimos; cuando se iban los odiaba profundamente, me sentía abandonada, indiferente, fría y dolida al mismo tiempo, no puedo escribir esto sin que me produzca confusión, quién soy, cómo me comporto, qué quiero, no sé, no me pregunten porque voy a mentir, no tengo la respuesta porque no entiendo la pregunta, me siento al borde del tablón de un barco pirata, no quiero confesar pero tampoco quiero morir ahogada en el mar por no hablar, inestable, así soy ¿alguna otra pregunta?

La psiquiatra me observaba con recelo y con cierta credibilidad al mismo tiempo, la gente es difícil de leer, o al menos eso es lo que yo creo, finalmente me diagnosticó con depresión leve y me prescribió un antidepresivo, además de una prueba de personalidad, haciendo alusión a que yo tenía una personalidad del Cluster A por mi tendencia al aislamiento y la desconfianza hacia los demás sugiriendo una personalidad esquizotípica la cual obviamente busque, pero no tengo porque explicarla, así como busque otros términos que adjuntaron en mi historia clínica, como anhedonia, normobúlica, normoréxica, etc., que concluían en algo que ya todos sabíamos, como bien, hablo bien, me visto bien, estoy alerta, atenta, colaboradora, orientada y a pesar de todo me siento inmensamente triste.

NO PIENSES DE MÁS

Noviembre del 2019, la universidad entro en paro de nuevo, estoy en la casa en pijama con el celular en la mano mientras pongo videos en el televisor, tareas tengo pero no la voluntad para hacerlas, reviso mis redes sociales y me detengo a leer un post en Facebook, era una historia de misterio, no me atrevo a contarla porque se me revuelve el estómago de solo pensar en ello, en resumen, era la historia de un hombre que había perdido la cabeza, un hombre malo y fragmentado, a los comentarios se sumaban otras historias similares, de personas que habían leído y visto casos de misterio que les habían causado mucho miedo, noticias de gente que hacia el mal, a pesar de ello, era un post normal, publicado por una chica en un grupo de jóvenes a los que les gustaba hablar de maquillaje, contar historias chistosas y pedir consejos. Después de leerlo deje el celular a un lado y me dispuse a ver un video sobre materiales de dibujo, al cabo de un rato pause el video y fui al baño, al entrar me vi en el espejo como es costumbre y sentí miedo, todo lo que había leído se había fijado en mis cabeza, no sabía si era o no era, solo sabía que tenía miedo, miedo de la humanidad y miedo de mí misma, recuerdo que era miércoles porque al día siguiente tenía una reunión de la electiva de Neurodiversidad, también recuerdo haber regresado al cuarto y ver como la poca salud mental que me quedaba se derrumbaba sobre mis hombros, me senté en la cama y le di un vistazo a mí perra, ella de inmediato se acercó y me hizo mimos, pero yo me sentí mal porque vi la nobleza en sus ojos y recordé mi reflejo en el espejo, un cuerpo vacío que no soportaba verse a sí mismo, soy mala, pensaba con convicción y en tal condición de maldad soy un peligro, yo no quería dañar a nadie, sin embargo mi mente me hacía sentir como si ya lo hubiese hecho, esa noche espere a que mi mamá llegara y utilizara sus poderes de madre conmigo, aquellos que hace un año me había hecho sentir bien en mis peores momentos, pero esta vez no funcionaron. Mientras la noche pasaba a ser madrugada mi situación empeoraba, sudaba frio, tenía escalofríos, mi cuerpo temblaba y se retorció de dolor, mientras que mi mamá, a petición mía, hacia el rosario., al terminar le dije que me sentía mejor y que nos acostáramos a dormir, mientras llegaba la hora de despertarnos mi miedo fue creciendo más y más, mi mamá sugirió que no fuera a la universidad ese día, pero yo insistí en ir y sin el más mínimo apetito me fui esa mañana sin saber lo que me esperaba. A esto le siguieron horas de sufrimiento en las que preguntaba

compulsivamente a mi mejor amiga si creía que era buena persona, ella me respondía que lo era, que dejara de preocuparme y no pensara más en eso, pero yo no podía, al contrario, cada vez que me decía a mí misma “¡ya para de una vez! Mi mente y mi cuerpo se invadían de miedo mientras lloraba afuera del salón.

No recuerdo cómo llegue a la casa, cuando intento recordar solo viene a mi mente el malestar de aquellos días, las náuseas, los temblores, el hormigueo que adormecía mi cara, los silbidos agudos que me dejaban sin audición y me hacían perder el equilibrio mientras mis ojos también dejaban de funcionar. Finalmente, mi tía me llevo a urgencias después de desmayarme en el bus de regreso a casa, para sorpresa de todos apenas ingrese a la cruz roja me llamaron a consulta y me preguntaron que sentía, a lo que yo respondí “miedo, ganas de salir corriendo para desaparecer”. El doctor empezó una serie de preguntas que pertenecen a la escala Sad Person, la cual sirve para saber si un paciente necesita manejo hospitalario o no, yo la perdí, a pesar de que internamente quería que me dejaran hospitalizada, porque en mi cabeza sentía que era la única forma de escapar del miedo, yo necesitaba que hicieran algo conmigo, que me retuvieran en alguna parte para no hacer daño a nadie. A mi pesar, me enviaron para la casa con una serie de antidepresivos, unos diferentes a los que alguna vez tome pero ingenuamente deje pensando que ya no los necesitaba, salí de urgencias con la convicción de que me iba a curar y por unas horas sentí paz, la cual se esfumo horas después mientras los antidepresivos hacían lo suyo, hacerme sentir mareada y con sueño, y así sobreviví otros siete días.

LOS ENFERMOS DE VERDAD

Pasaron siete días desde mi ida a urgencias, mi mama había salido a vacaciones, situación extraña para nosotras ya que no sucede a menudo, no parecían unas vacaciones tampoco porque ella estaba pendiente de mi cada segundo, me había llevado al médico para que me remitiera al psiquiatra y al psicólogo, me llevo también a mi primera terapia psicológica grupal y a unos exámenes de laboratorio, la mañana de aquellos exámenes le pedí entre lágrimas que me llevara a urgencias de nuevo, tomamos un taxi, y al llegar no la dejaron entrar porque yo era mayor de edad, sin embargo, ella entro a las malas diciendo que mi estado no permitía estar sola. Esperamos unas 4 horas hasta que me llamaron a consulta y volví a repetir el mismo discurso de la semana anterior, todavía tenía ganas de salir corriendo, pero esta vez quería que un conductor distraído me tumbara al suelo para acabar con el dolor de existir en esas condiciones., esta vez sí había aprobado la escala Sad Person, ahora solo tenía que esperar en observación a que una ambulancia me llevara a una clínica de salud mental para que me viera un psiquiatra.

En observación me pusieron un catéter en la mano pero no conectaron nada a él, me dejaron en una camilla, cambiaron tres veces de turno, es decir, pase más de doce horas en la camilla esperando a que llegara la ambulancia a recogerme, durante ese tiempo mi mamá preocupada se acercó a las enfermeras varias veces preguntando porque se demoraba tanto y pidiendo que me tomaran los signos vitales porque mi ropa estaba empapada de tanto sudar. En una de esas consultas la enfermera que me había puesto el catéter se dio la vuelta y le dijo “deje que atendamos a las personas que están enfermas de verdad”, el rostro de mi mamá, exhausto de tanto esperar se puso colorado mientras derramaba lágrimas de ira y tristeza al mismo tiempo, en ese momento me di cuenta que para las personas que estaban atendiendo en ese lugar, profesionales de la salud, yo no era una prioridad y que por el contrario, era un estorbo porque ocupaba la camilla que “un enfermo de verdad” necesitaba, sin embargo, mi mamá y yo esperamos, decidimos ser un estorbo intencionalmente y pasada la media noche llego la tan anhelada ambulancia, me sacaron en una camilla y vi convertido el día en noche., veinticinco minutos después llegamos a la clínica y por primera vez sentí que las palabras que salían de mi boca tenían sentido para alguien, el psiquiatra me pregunto si quería quedarme hospitalizada pero estaba tan cansada que no podía coordinar

mis palabras y me envió a la casa con unos nuevos medicamentos diciéndome enojado que el médico que me había visto hace siete días no tenía por qué haberme medicado y que en vez de ayudarme había dejado que mi malestar avanzara más rápido, al despedirme me dijo que si me llegaba a sentir mal de nuevo no volviera a ir a la cruz roja si no que viniera directamente a la clínica, yo asentí y le di las gracias, a la salida me quitaron el catéter que ya llevaba 15 horas en mi mano sin estar conectado a nada. Dejamos la clínica a las 2 de la mañana y a los pocos minutos ya estábamos en la casa, pero hay algo que deben saber de los antidepresivos y es que no funcionan de inmediato, hay un intervalo de aproximadamente un mes para que el cuerpo se acostumbre, a mi pesar mi cuerpo y mi mente no pudieron esperar tanto y las ocho días me encontré de nuevo en la clínica firmando los papeles de hospitalización voluntaria.

LAS PERSONAS Y LOS PECES

La siguiente no fue una buena semana, aunque me sentía más confiada con el último diagnóstico tenía mucho miedo de estar afuera, de caminar y ver como los otros me miraban con confianza mientras yo sentía que era un arma letal, tenía ataques de pánico constantemente, con dificultad llegaba a la casa después de una caminata, al abrir la puerta mi cuerpo se desplomaba y desconocía quién era, dónde y con quién estaba, mi tía me daba la vuelta y mencionaba mi nombre una y otra vez, pero mi mente estaba apagada, solo era capaz de repetir “si un pez dura tres años, cuántos años vive una persona, cuántos peces hay en una persona, las personas y los peces son lo mismo”, esto a causa de leer la fecha de expedición de una lata de atún que estaba en la alacena de la cocina mientras tenía la intención de hacerme daño porque ya no soportaba la insistencia de mis pensamientos, era esclava de ellos, no dormía ni comía, solo vivía por que sí, ya no quería vivir, no de esa manera, pero tampoco quería que mi mamá y mi tía sufrieran por mi ausencia, así que con el poco aliento que me quedaba pedí que me llevaran a la clínica de nuevo. Tan pronto firme los papeles de hospitalización voluntaria me despedí de mi mamá y subí una rampa que llevaba a lo que en las clínicas de atención psiquiátrica se llama la UCA, o, Unidad de Cuidados Agudos, donde retiraron el cordón de mi sudadera, y me pusieron una manilla parecida a la de los parques de diversiones solo que la mía decía mi nombre, cédula, alergias y riesgos, RS y RH, riesgo suicida y riesgo de hetero agresión, luego me enviaron a una habitación en la que compartí la noche con la señora Omaira, de la cual salía y entraba llorando con miedo, mientras los enfermeros me advertían que si no me quedaba en el cuarto me iban a inmovilizar, entonces de mala manera entre y me puse de pie sobre la cama para mirar por la ventana las luces de navidad. Recuerdo que una señora gritaba que la soltaran porque tenía que irse a trabajar, pero no la soltaron sino hasta las 6 de la mañana cuando ya era la hora de bañarnos, luego desayunamos en el pasillo y regresamos a la habitación, yo revisaba constantemente que la puerta del baño no se abriera sola al igual que la del cuarto, decía los números en francés para no olvidarlos, y movía la palanca de la cama para subir y bajar la cabecera. En la noche me cambiaron de cuarto y en la mañana conocí a quién sería mi psiquiatra y quien después de escuchar los detalles de mi historia médica me diagnosticó con trastorno obsesivo compulsivo y de paso me envió a piso ya que llevaba toda la mañana

llorando porque una de mis compañeras de cuarto me había tirado su pañal en la cara, después comprendí que no era su intención, que tanto ella como yo nos sentíamos desubicadas y asustadas.

TOC TOC

Ya estando en piso empecé a sentirme algo mejor, habían modificado mi medicina y tenía más control sobre mi mente, cuando se está una habitación de piso uno tiene un cuarto fijo y una cómoda donde puede guardar su ropa, elementos de aseo y algún que otro libro, cosa que no pasa en la UCA donde las pertenencias están bajo llave a excepción de la hora del baño y cuando hay que ponerse la pijama. Mis compañeras de cuarto eran mayores que yo, era extraño ya que nunca había sido tan independiente, aunque no sé si la categoría independiente califica cuando se tiene manejo intramural hospitalario porque de igual maneras yo tenía que cumplir con un horario. Nos tomaban los signos vitales en la mañana y en la tarde, a las 8 era el desayuno, primero pasaban las hiposódicas, hipoglúcidas, hiposódicas e hipoglúcidas, astringentes y otras dietas de nombre que no recuerdo, luego seguían las personas que podían comer con sal y azúcar sin problema alguno, este ritual se repetía al almuerzo y a la cena, al igual que la distribución de los medicamentos., a las 9 todas íbamos a terapia ocupacional, llamaban lista y después llamaban otra lista que se organizaba dependiendo del psiquiatra que a uno le atendiera, martes y jueves era terapia libre, se podía hacer macramé, juegos de mesa, aeróbicos, baloncesto, lectura controlada y “cerámica”, el resto de días habían sesiones de terapia ocupacional, trabajo social y psicología grupal, a las 10 daban las medias nueves, a las 11:30 llamaban a lista otra vez y faltando un cuarto para las 12 hombres y mujeres regresaba a su unidad hospitalaria para almorzar. Todos los días pasaba el mismo psiquiatra a excepción del fin de semana, algunos pasaban por la mañana, otros en la tarde y algunos de noche preguntándonos como iba todo, en esa situación yo era muy sensible así que siempre que llegaba la psiquiatra me encontraba llorando. Las visitas eran de 2 a 4, todos los días sacaba la ropa sucia para entregársela a mi tía, y durante la visita me llenaba de comida cual abuela, aunque ingresar comida a la clínica estaba prohibido no hubo día que no comiera ensalada de frutas a las 3 mientras mi tía me peinaba el cabello, me maquillaba un poco y hacia que llamara a mi mamá para decirle que todo iba mejor, al terminar la visita yo entraba a la unidad con ropa limpia y una mandarina. A las 6:30 cenábamos y a las 8:30 apagaban las luces para que nos acostáramos a dormir, aunque yo no dormía, nunca puede dormir más de tres horas, el resto de la noche me dedicaba a organizar mi cómoda compulsivamente y a tender la cama haciendo coincidir las sabanas con las cobijas a la perfección, limpiando y lavándome las manos, evitando las perillas de las puertas o el grifo del

lavamanos, preguntando la hora, hasta que la enfermera entraba a regañarme, al igual que a la hora del baño, lo irónico es que en el cambio de turno, decían “Laima tuvo buena noche” de tal manera descubrí que los enfermeros del turno de la madrugada dormían más que yo, pues no parecía que me vieran llorando por la cámara que estaba justo encima de mi cama.

La gran mentira del TOC es su glorificación en las redes sociales, vemos post acompañados del hashtag #TOC creyendo que es lo máximo, comentarios que dicen “soy tan toc que no soporto el desorden”, cómo si tener trastorno obsesivo compulsivo fuera positivo, pero no es así, citando palabras de Tauscha Johanson “si el toc fuera algo bueno, las personas que lo tienen no lo ocultarían”, pero lo hacen, porque cuando se habla más allá de la compulsión de el orden y la limpieza, que es una pequeñísima parte del espectro del toc y se llega a los pensamientos intrusivos, da miedo, nadie quiere vivir eso, yo no quiero que la gente me vea y sepa que en mi mente ronda un pensamiento obsesivo de hacerles o hacerme daño, porque ese es el origen de mi ansiedad, porque temo pensarme como alguien malo, es un tormento, y es un tormento del que no puedo deshacerme pero que puedo aprender a controlar.

MELOCOTONES

Si pudiera ser una fruta sería un melocotón, es extraño como el pensar en ser una fruta me hace sentir bien, comerlos me hace sentir mucho mejor, me gustan los melocotones y el mar, ojala existiera un mar de melocotones, pero no precisamente de la fruta porque sería muy difícil nadar en él. Sin embargo, me gusta el agua que llevan los melocotones en conserva, tan dulce y brillante, de un naranja tenue que solo con observarlo me hace sentir extrañamente feliz, es como un suave abrazo, que fluye como el agua y te llena del pecho de una luz palpitante y cálida, como un baño del que nunca quieres salir. Adoro los baños, esos también me hacen sentir bien, me siento como un melocotón que flota en el almíbar dentro de un frasco de vidrio, inquebrantable; en la clínica no les gusta mucho que dure tanto tiempo bañándome, las enfermeras me abren una y otra vez la puerta diciéndome que salga ya, que he inundado el cuarto, al salir mi ilusión se rompe, no soy uno de esos lindos melocotones en conserva que tanto me gustan, al contrario soy el melocotón que ya nadie quiere escoger de tantos moretones que tiene, porque saben que no tendrá un buen sabor y ya está malo. Recuerdo haber llorado sobre el agua que inundaba el cuarto y pedir perdón, fue un error, no es mi culpa le decía a las enfermeras entre lágrimas, mientras una voz en mi cabeza gritaba ensordecedora y decía “mentira, eres una mentirosa, cállate mentirosa, eres mala y los malos se merecen cosas malas”, la palabra “mala” se había convertido en un puñal para mí, un puñal que se jactaba de mi sufrimiento cada vez más, internamente yo le respondía “soy buena persona” pero mi voz era más débil, la psiquiatra ya me había dicho que cada vez que pensara que era mala persona lo aceptara y mis pensamientos se detendrían, pero yo no puedo aceptarlo, por algo estaba allí, internada a propia voluntad.

Mi miedo de llevar la maldad dentro era un monstruo feroz, una vez leí que la gente mala no piensa antes de hacer cosas malas, solo las hace; yo no había hecho absolutamente nada malo y aun así sentía una inmensa culpa, cosa que a los malos no les pasa. Soy buena, me digo todavía para sentir algo de seguridad, y aunque el monstruo está atrapado en una jaula de medicamentos aun aprovecha las noches para asustarme, a veces se siente tan real que interrumpe mis sueños y me hace deambular hasta el amanecer, en esos momentos me gustaría ser un melocotón que flota en el almíbar dentro de un frasco imposible de romper.

ASTRONAUTA

Señora Olga, siento no haber entregado su carta, mi psicóloga no me ha dejado, ella dice que no debo dejarme afectar por las situaciones de los demás porque yo no sé nada del pasado de los otros, y las circunstancias por las que están en la clínica; en parte tiene razón, pero lo que conozco de usted es solo bondad, sé que le gustan los naipes al igual que a mí y que creció en el Tolima y que su sueño es volver algún día, cuando paso tiempo con usted me acuerdo de mi abuela que también es del Tolima y de alguna forma el acompañarla me hace bien porque me hace sentir buena persona y es una sensación que extraño, no sé por qué sus hijas no la visitan a menudo, por medio de su carta he descubierto que tiene esquizofrenia, espero que esa no sea la razón por la cual no la visitan, también he descubierto que le gusta el espacio sideral y que quiere ser una astronauta, espero que algún día lo logre, sé que tiene buenas intenciones y me duele decirle que no puedo entregar su carta, hoy me dan de alta, me siento mucho mejor y sé que si llevo su carta no habrá a quien entregarla entonces sentiré que le he fallado y no quiero fallarle; ya sé que está enojada conmigo, espero que todo mejore.

Al salir de la unidad hospitalaria la vi en la puerta despidiéndose de mí, esa fue la última vez que la vi, me gustaría saber que ha sido de usted, me han vuelto a hospitalizar y no la encuentro por ninguna parte, espero que haya podido ir al Tolima con sus hijas, la he preguntado con las otras señoras y no me dan razón de usted, no la he olvidado

LOS OJOS DE GIA

Me dieron de alta el 6 de diciembre de 2019, llegue a mi casa y con miedo de volver a tener una crisis como la anterior empecé a verificar que todo en la casa fuera seguro, al día siguiente prendí las velitas y por primera vez después de un mes pude abrazar a mi perrita sin sentir que no merecía su cariño. La navidad siguió y aunque hubo días difíciles poco a poco deje de tener pensamientos obsesivos, el regalo de los antidepresivos había llegado, ya llevaba un mes tomándolos y el 24 de diciembre salí de la casa sola por primera vez, estuve entre multitudes y no tuve miedo. Los antidepresivos, además de tratar la depresión también ayudan a las personas con trastorno obsesivo compulsivo a centrar sus pensamientos y para mí no pudo haber mejor regalo que ese, tuve una feliz navidad, y también un feliz año nuevo, viaje, reí y abrace a los que quería mientras las vacaciones pasaban.

Al regresar a Bogotá traía conmigo nuevos moretones, que tuve que mostrar a mi mamá porque temía que el toc hubiese regresado, aunque no se sentía igual, era como si perdiera el sentido de la realidad y mi cuerpo se llenara de impulsividad, le dije a mi mamá que tenía miedo de hacerme daño sin querer porque me sentía muy emocional. Finalmente el día llego, el 28 de enero del 2020 después de ver la película biográfica de Gia Carangi y llorar mientras escuchaba al personaje de Gia decir que sentía medio muerta y darme cuenta que yo sentía lo mismo, busque entre mis instrumentos de laboratorio y me despedí de la vida una vez más, no sin antes pedir perdón a mi mamá. Pasaron aproximadamente unos 30 minutos y yo ya no quería morir así que trate de solucionarlo todo, y pude hacerlo, a excepción de la marca que reposaba en mi antebrazo., mi mama llego a la casa advertida de lo que había pasado porque la llame varias veces arrepentida y diciéndole que teníamos que ir a la clínica porque estaba perdiendo el control., que difícil es ser madre, a veces quisiera que mi mamá hubiese tenido una maternidad normal, porque lo que había hecho sentir a mi mamá durante esos años no tenía nombre. Al llegar, mi mamá alisto una maleta y me llevo a la clínica una vez más, así fue como regrese a la UCA esta vez por 8 días, en los que, a petición de la psiquiatra, dormí en una colchoneta enfrente del botiquín para estar bajo observación de los enfermeros todo el tiempo, le explique a la psiquiatra que me había dividido y que cada una de mis partes era dominada por una emoción, en la mañana era pura euforia y en la tarde tristeza profunda, algunas noches llenas de asombro como si conociera el mundo por primera vez y otras

con miedo del mundo que ya conocía, todo entre intervalos de mutismo y desubicación., si, estaba medio muerta o al menos eso era lo que sentía. Los días pasaban y yo revelaba mi adicción a la autodestrucción, me golpeaba con fuerza deseando saber que pasaba, me sentaba al lado de la puerta de UCA que solo se habría con una tarjeta electrónica, esperando que algún descuidado no se diera la vuelta antes de salir para poder escabullirme tras él, de vez en cuando me encontraba con la puerta del comedor abierta y entraba para aislarme de todo, hasta que llegaba la hora de la cena y con la tarjeta se abrían de nuevo las puertas, los enfermeros me preguntaban cómo había hecho para entrar, yo les contestaba diciendo que en la puerta había un cartel que decía “empuje” y yo empujé, recuerdo también que mis problemas para dormir habían regresado y como dormía enfrente del botiquín de enfermería, abría los ojos para ver que hacían los enfermeros, nada parecido a las novelas. El día de mi cumpleaños mi mamá me trajo un pastel durante la visita que era de 10 a 11, el resto del día las demás pacientes me cantaron el feliz cumpleaños por lo menos 10 veces, una me prometió un pastel y un aparta estudió en el Putumayo, así pasaron los días, hasta que en el momento menos esperado me bajaron a piso.

ALEJANDRA

Durante mi estancia en la UCA conocí a Alejandra, ella vive allí desde junio del 2019, no habla, pero sabe expresar su enojo y su alegría, como cuando ve a su mamá o cuando le preguntan por su papá, palabras que le gusta decir, también responde “yo” cuando le preguntan quién es la más linda, y “pio pio” cuando quieren que le rasquen la cabeza. Alejandra habita el trastorno del espectro autista, lo sé porque mi tía me conto que mientras esperaba la visita hablo con su mamá, ella le comento que Alejandra estaba mucho mejor desde su estancia en la clínica y que no la podía tener más en casa porque su esposo estaba enfermo y ella tenía que trabajar por los tres, así que no había nadie que la cuidara., constantemente las demás preguntaban a los enfermeros que tenía Alejandra, pero ellos nunca respondían, está prohibido contar el diagnóstico de los pacientes. En la UCA Alejandra no comía con nosotras, comía en su cuarto porque le gustaba mucho la comida y se la quitaba a las demás, a veces el resto aprovechaba y cuando las onces no estaban ricas, se la daban a ella, porque sabían que se las iba a comer todas, pero Alejandra comía hasta que su estómago no podía más y tenía que devolver todo. De vez en cuando la inyectaban, pero no se para que, también le tomaban muestras sanguíneas y ella se acercaba a nosotras mostrándonos donde la había perforado la aguja, los zapatos o “zapas” como ella le decía no le gustaban, los rompía todos al igual que los pantalones, cuando Alejandra no hacía caso a los enfermeros ellos la encerraban en un cuarto bajo llave, las puertas de la clínica traen un ventanita, por la cual ella sacaba el brazo y golpeaba la puerta para que la sacaran, si eso no funcionaba, Alejandra daba cabezazos a la puerta y el sonido estridente se escuchaba en todo el pasillo, al igual que su llanto desesperado para que la dejaran salir, hasta que por fin abrían la cerradura. Recuerdo que le gustaba pasar tiempo con las demás en la sala de televisión, un día incluso se quedó hasta casi las nueve con nosotras, mientras sus ojos reflejaban el cansancio de estar despierta desde las 5 de la mañana, era la primera en levantarse, lo sé porque una madrugada se acostó en mi colchoneta y se metió bajo las cobijas, no sin antes darme un beso en la mejilla para levantarme, también era la primera en bañarse, con agua fría eso sí, mientras las demás buscaban un cuarto con agua caliente. Alejandra tiene el cabello rizado y no le gusta salir de la unidad, a menos que sea con su mamá.

NO PUEDO ESCRIBIR MÁS

No puedo escribir más porque no me siento bien, los capítulos faltantes no los pude terminar, sin embargo, puedo contarles que estuve hospitalizada 16 días, me diagnosticaron con trastorno de la personalidad emocionalmente inestable, también hice una nueva amiga y retome el semestre como si nada hubiese pasado, en una semana es mi primera psicoterapia y espero que esa sea la forma de terminar con este torbellino de sucesos que pasaron en tan solo 4 meses. Me siento optimista.