

## MI EXPERIENCIA BIPOLAR

La experiencia que puedo contar es la que tuve con mi quinta pareja, cuando yo lo conocí tenía 27 años, yo estaba trabajando en un centro de estimulación temprana y él ya tenía trabajo en unas oficinas, honestamente nunca me quedó claro cuál fue su puesto, él es 3 años más grande que yo.

Antes de conocerlo yo ya sentía mucha curiosidad sobre lo que es estar relacionada con una persona con un diagnóstico psiquiátrico, no solo por las alucinaciones y delirios, sino por la historia que podría tener esa persona y por el apoyo que yo le podría dar tomando en cuenta que soy psicóloga, específicamente psicoanalista, así que quería saber si es posible tener una relación de pareja con alguien que tiene un diagnóstico psiquiátrico, hoy en día entiendo que sí es posible pero solamente si esta persona está en tratamiento psiquiátrico y proceso psicológico, lo cual no es nada sencillo.

Además, también quise conocer a este chico para darles a entender a muchas personas que esto sí es posible ya que el país donde vivo, México, existen muchos tabúes y prejuicios hacia todo tipo de diagnósticos en la salud mental, este es otro factor que hace que hombres como mi ex pareja no quieran ir a proceso psicológico y menos ir con un psiquiatra, puedo decir que incluso cuando supo que iba con un psicoanalista se burló de mí y de él.

La relación que tuve con él al principio fue muy buena, pues él me ayudó y me presionó para que creciera en mi trabajo, consideraba que yo merecía tener algo mejor, aunque quiso denunciar a mi primera jefa no se lo permití, pues sabía que a mí me iba a perjudicar y sabía que él estaba teniendo un delirio que después él me explicó, no era consciente de esto, pero yo lo comprendí, él había soñado con ser el héroe de alguien, claramente este nunca fue el camino correcto para seguir adelante.

Salí con él por un año y cinco meses, estuve con él lo más que pude y de la mejor manera que pude, lo escuché, lo apoyé, pero esto con el tiempo se convirtió en dependencia pues al darle muchas cosas, supongo que se acostumbró a recibirlas y esto al final me terminó agotando.

Yo sé porque es bipolar y porque le ha costado tanto trabajo poder salir adelante y lo sé porque me contó su historia, me explica que desde que era pequeño tuvo una relación inestable pero viable con sus padres, cuando entró en la adolescencia es cuando todo se derrumbó, tenía constantes peleas con sus padres, especialmente con su padre al cual, cuando yo lo conocí, lo trabaja como un idiota sin valor, le daba a entender que no tenía ninguna autoridad ni ningún derecho, además su padre no demostraba ningún interés en querer sanar la relación que tiene con su hijo, desde mi perspectiva es un hombre muy amable, muy accesible y que se enfoca en tener el papel de la persona inservible y que estorba, parece que no es un papel que le molesta pero no está dispuesto

a que nadie le diga que hacer, por otro lado su madre es una persona bastante inestable, le gusta mucho llamar la atención y no tiene ningún inconveniente en expresar lo que siente y piensa por su esposo, lo cual es lo que ya mencioné antes, lo decía de manera directa y le decía que su palabra no valía nada, en estas peleas la abuela materna de mi ex pareja es la que intervenía y la que les pedía tener una mejor convivencia.

El abuelo paterno de este chico, es la principal razón por la cual él no quiere salir adelante y su entorno no le ayuda para motivarse a mejorar, resulta que él tiene constantemente delirios y alucinaciones y le gusta creer que él es mejor y que puede lograr lo que quiera, también le gusta imaginar a su abuelo a su lado, le pide consejos, aunque su alucinación llegó a burlarse de él, esto no le importaba, quería seguir viendo a la única persona que le presto la atención que tanto quería y necesitaba.

Su padre siempre quiso tener un hijo varón, pero primero tuvo 2 hijas, para cuando él nació, a su padre ya no le importo tanto él pues ya tenía 2 hijas a las cuales ya quiere mucho.

Tanto él como su padre quieren mucho a los hijos de las hermanas de mi ex pareja, por lo tanto, interfieren demasiado en la educación, provocando limites difusos, una de sus sobrinas me estaba contando como es que estaba aprendiendo a manipular a los demás, yo no pude hacer nada más que "reírme" con ella como si fuera una anécdota graciosa (así también lo estaba contando ella) y no dije nada.

En varias ocasiones, sucedía sobre todo cuando visitábamos a su hermana mayor, ya casada y con dos hijas, estuve presente en varias discusiones fuertes, donde se criticaban mutuamente los padres de él y su madrina, la cual es hermana de su madre, entre ellos tres siempre explicaban lo peor de ellos, porque eran unas malas personas. En esta misma casa también escuche como él sin darle oportunidad a su madre y a su tía de ver si podía ir a la playa a disfrutar de unos días de vacaciones, él dejó en claro, con enojo y con mucha frustración que no le gusta ir, porque odia el calor, esto con la intención de que no se atrevieran a volver a proponerlo.

Él tiene mucha más autoridad que su padre, vive con ellos y su padre apenas puede hacer muchas cosas, las hace porque no le interesa lo que piense o diga su hijo, pero mi ex constantemente lo minimiza y comprendo que él es la pareja de su madre y de echo se lleva mejor que ella.

En una ocasión me dijo que ya se quería dar por vencido, quería suicidarse y me aseguró que ir a un centro psiquiátrico no le iba a servir de nada pues tenía que cuidar a sus sobrinos, dudo mucho que los pudiera cuidar tomando en cuenta que ni siquiera sabe cuidarse él mismo, apenas tenía dinero para gastar en regalos que quería darles y además estaba comenzando a tener muchos problemas

con el alcohol, fue un error mío pagarle muchas cosas, pues con el paso del tiempo me convertí en su proveedora y deje de ser su novia, esto a pesar de que nos decíamos “te amo”, no le gustaba ya que le dijera que lo quería, pues ya no sentía lo mismo por el pero no sabía cómo decírselo.

Llegue a entender que su madre es una persona inestable y él me aseguró que ella es una persona sociópata, pues si le dieran cierto poder tomaría decisiones muy dañinas para los demás.

Él nunca quiso festejar su cumpleaños el mismo día, siempre quiso hacerlo una semana después, pero no recuerdo si es porque en esas fechas su abuelo paterno falleció, lo que si recuerdo es que quería estar solo viendo todo el tiempo a su abuelo.

Como mencioné, me volví su proveedora, esto convelló que muchas veces tuviera muy poco dinero y muchas demandas por parte de él, recuerdo que en una ocasión recién me pagaron (fue muy poco debido a que estábamos en pandemia), cuando vio que tenía más dinero me reclamó no haber gastado más después de que le compre un comic, meses después y antes de terminar con él, me pidió dinero para pagar dos o tres servicios de su casa, yo no le quise dar nada, le comente que tenía que aprender a administrarse, pues debido a que consumía mucho alcohol, no había podido ahorrar nada, me aseguró que ya no había tomado nada desde hace más de una semana, creyó que me había convencido, al final me quedé con su alcancía (la cual por mutuo acuerdo me quede porque él no sabe ahorrar) y le di el dinero, fue la última vez que lo hice.

Estuve en algunas situaciones donde perdió el control y como si fuera su madre, lo estuve cuidando, pagando su consumo y llevándolo a su casa, lo que complicó todo en estas situaciones es que muchas veces tenía rasgos antisociales, esto incomodó a muchas personas. Recuerdo que en una ocasión se burló de un chico que tiene enanismo (me dijo porque se burla de ellos, es una forma de manifestar desprecio y esto viene de su madre, parece que la apoyaba), no le interesó ser discreto y hasta le comentó a otra persona lo que le daba risa, este chico le respondió con una sonrisa, pero actualmente pienso que le quiso seguir la corriente pues posiblemente se sintió incómodo. En otra ocasión vi cómo le pedía un cigarro a un conductor que vio en un alto, lo tome de la mano para que no le pasara nada y lo lleve a la parada del camión.

Recuerdo que tuve dos problemas en un restaurante, en una ocasión se embriago tanto que comenzó a hablar con las personas de las demás mesas, sentí en deber de detenerlo, uso mucho la victimización para que le permitirá seguir haciendo esto, me arrepiento. En este mismo restaurante tuve que dejar dinero para que me dejaran regresar, ya no confiaban en mi debido a sus acciones, aun con estas dificultades, siempre me mostré honesta y responsable, aun teniendo a alguien que hacía todo lo contrario y se justificaba, a pesar de todo esto, sigo sin sentir rencor, sé que hice lo que pude. En otro restaurante que está cerca del que acabo de hablar, hubo otro problema, de nuevo tomó bastante, le recordé que como paciente psiquiátrico no puede hacerlo, ya que perjudica

más de lo que le ayuda (comenzó a huir bastante, de sus problemas y de la ansiedad, mencionaba mucho esto último para justificar el consumo, cuando le sugerí que fuera a proceso me dijo que no le sirve, para él es mejor tomar pues ningún psicólogo puede estar a su altura ni es tan bueno para poder atenderlo), no le importó en lo absoluto lo que le dije y de nuevo molestó a las demás personas que estaban en el restaurante, todo fue empeorando pues ese día conocí a su compañero de trabajo, el cual me incomodó bastante, me exigió socializar y él me exigió consumir alcohol cuando yo tenía hambre, al final pague tanto en este restaurante como en otro bastante dinero, al día siguiente cuando se recuperó de la resaca comprendió que se salió de control y que me debía de pagar lo que me corresponde, nunca lo hizo, añadido que de este restaurante, donde quería comer, nos corrieron debido a que todos se sintieron incómodos, fue la primera y última vez que viví esto, me sentí muy mal y él no tenía intenciones de mejorar ni de ser consciente de todo lo que hacía.

A los 2 años y 3 meses aprox., me reclamó diciendo que no lo estaba tratando bien, me comentó que me notaba distante, seria y no entendía porque, después de que me reclamó esto mismo dos veces más, en la última ocasión me anime a decirle que lo estaba tratando así porque nunca me tomaba en cuenta, se lo dije de manera específica, como es que evadía lo que yo decía y usaba técnicas de manipulación para que hiciéramos lo que él quería y a veces usando la justificación de que lo que yo quería era algo absurdo o que no tenía buenos gustos, después de este día, mi actitud fue notoriamente diferente, ya no quise ser sutil, fingir ni nada, comencé directamente a poner altos y a alejarme, fue cuando comencé a planificar la ruptura y aunque sabía que era lo mejor para los dos, me costó trabajo, sobre todo por la culpa pues su familia, la cual me lo dijo de manera indirecta, esperaba que siguiera con él, pues saben que es una persona difícil, inestable y como psicóloga esperaban que lo ayudara así que le arriesgue a decepcionarlos y lo que me ayudó fueron tres cosas, una reflexión de un psicólogo de Ecuador que me aclaró que no es mi obligación estar con él y que el amor no es aguantar sino que es tener una comunicación sana, además que cuando decida irme, es algo totalmente respetable, esto me ayudó bastante pues viene de un chico que también es bipolar, me ayudó mucho a tomarme en cuenta, a recordarme que yo también importo, la segunda fue otra reflexión de otro psicólogo, el cual me comentó que no tengo que aguantarlo aunque algunas de sus actitudes me recuerden a mi padre, añadido que ya también sane la relación con mi padre, la tercera fue elegirme y perdonarme por decepcionar a los demás y sobre todo por romper una promesa que le hice cuando comencé la relación, la cual fue acompañarlo de la mejor manera que pudiera como psicóloga, pues comprendí que con todo el conocimiento y experiencia que pueda tener, no puedo hacer nada por él, porque él no tiene intenciones de mejorar ni de avanzar.

También recuerdo que me contó que uno de sus compañeros de trabajo le ofreció a su novia para que tuviera relaciones sexuales, ya que a este chico al parecer le gusta ver como su novia está con otro, le deje en claro que me gustaría que respetara la relación y por lo tanto evitara estar con esa chica, él me respondió que no le importaba hacerlo, no le importaba respetar la relación y si se terminaba acostando con ella le interesaba muy poco perjudicar la relación, no quiso hablar más al respecto, nunca supe si fue un delirio, si realmente lo hizo y preferí no pensar lo peor, esta situación no me dañó porque para entonces ya estaba en proceso psicológico y entiendo que no hubiera sido mi culpa que la relación se hubiera dañado o que hubiera terminado, además si hubiera sabido que

si lo hizo, lo hubiera terminado, sin culpa, sin retrocesos, sin estar quebrada o decepcionada pues comencé la relación siendo consciente de que lo mejor para mi es no generar expectativas y lo mejor era aprender y disfrutar, y así fue, aprendí bastante, considero que por esto no le tengo rencor y esto me ayudó mucho a seguir adelante. También se comenzó la relación con la promesa de que lo ayudaría de la mejor manera que pudiera, él agradeció este apoyo y como ya lo explique, hice todo lo que pude, me siento satisfecha pues cuando comprendí que tanto él como su familia me exigían más de lo que podía dar, supe que era tiempo de poner límites e irme, esto fue exactamente lo que me enseñó este psicólogo diagnosticado con bipolaridad, "no necesitas dar más allá de lo que puede dar porque es cuando la relación ya es dañina, sobre todo para el que da".

También pensé si incluir la parte sexual, y al final he decidido hacerlo, esto con el fin de que personas que se relacionan o relacionaron de la misma manera que yo comprendan que se puede salir adelante, por supuesto, en el caso de que hayan salido afectados. La ventaja es que si una pareja nunca llega a tener relaciones sexuales esto no deteriora la convivencia, no daña la relación, pues con mi pareja actual he comprendido que una persona que realmente es madura, no presiona, se preocupa por su pareja, no cambia el trato, aunque ya no pueda haber intimidad o sea muy difícil, te acompaña en todo momento y de la mejor manera. Sin embargo, con este chico fue algo abrumador, en la cuestión del afecto de pareja y de las relaciones sexuales, me sentí muchas veces muy tensa, muy abrumada, debido a que lo condicionó, a mi tenían que gustarme las mismas cosas que a él para ser merecedora de afecto y de ser su novia, tenía que darle la razón en todo, tenía que estar a su merced y tenía que confirmarle que él es el hombre más inteligente que conocía, el más listo y el que tenía la razón universal, aunque llegara a cambiar de opinión respecto a algo (paso varias veces), al final solo él podía decir que se había equivocado, solo él tenía ese privilegio de verlo en el mismo, si alguien se lo decía antes, se ponía bastante a la defensiva y de nuevo usaba el chantaje para tener la razón.

Recuerdo en que en una ocasión cuando le explique que estaba generando límites difusos en sus sobrinos y por lo tanto entrometiéndose mucho en la educación de los mismos, se alteró y dijo que se entromete porque asegura que su hermana y su cuñado no son capaces de cuidarlos, solamente él lo sabe hacer y lo dijo un hombre que no es capaz de cuidarse a si mismo pues no va a proceso psicológico, ni psiquiátrico, tiene muchos problemas para mantener un empleo y apenas puede pagar su renta.

Respecto al tema sexual, ni hubo muchas ocasiones en las que sucedió, esto debido a que, al principio, mostro mucho interés en cuidarme, en que estuviera bien, después como mencioné, lo condicionó, por alguna razón, detestaba que estuviera en mi ciclo menstrual, solamente accedía si no tenía ni un solo rastro de sangre y cuando lo hubo se alteró demasiado, como si yo hubiera hecho algo malo, básicamente me regañó. El dejar de tener intimidad me hizo sentir inferior, parecía que ya no lo merecía y así comprendí que deje de ser su novia, me sentí desplazada pero a la vez con una obligación la cual era apoyarlo económicamente, estar con él cuando más lo necesitara y no para apoyarlo, sino para ser su aliado (esto lamentablemente es muy común en las familias de

Latinoamérica, espero equivocarme), esto obviamente nunca lo ayudó, también tenía que quererlo, como ya he mencionado tenía que decirle que lo amaba pues ya era un insulto para él decirle que lo quería y también me dijo sus razones, me sentí muy incomoda y atrapada cuando me lo dijo y fue cuando supe que ya tenía que terminar la relación. Añado que sentí que tenía que aceptarlo, como si su diagnóstico fuera su destino y todos teníamos que apoyarlo en este hundimiento y no para sacarlo adelante, sino para mantenerlo porque ya no tenía remedio y con esto recuerdo otra cosa y fue algo interesante, tal vez fue un pequeño momento de lucidez, en una ocasión me dijo que casos de bipolaridad como el de él no tenían remedio, a él solo le espera empeorar cada vez más y más, al punto de dejar de ser funcional, por lo tanto, él ya sabía que la relación ya no iba a funcionar en el futuro, cuando él dijo que podía ir con un psiquiatra y con un psicólogo, no dijo nada, evadió el tema, ahora pienso que me estaba protegiendo del futuro que al parecer ya había planeado para sí mismo, pues dejó en claro que no quería mejorar o tal vez no sentía esperanzas de mejorar y esta es una forma de victimización, pues si puede mejorar la persona pero le asusta el cambio y en este caso a él le asusta mucho dejar a su abuelo atrás, pues siente que sin él ya no es nada, es el único que lo ve con cariño, con fe de que tendrá un futuro, de que saldrá adelante y de que será feliz y el caso contrario es su madre, una mujer que lo quiso abortar y como la misma no quería que él viviera, él se dedicó a complacerla intentando suicidarse, espero que ya no tenga estos pensamientos.

Decidí terminar con él debido a que comprendía de qué manera me perjudicaba estar con él, hasta la fecha afirmo que él es una excelente persona, no le tengo resentimiento, no lo culpo de nada y le deseo lo mejor y es algo que le enseño a mis pacientes, no necesitas odiar a tu ex pareja cuando la relación termina ni necesitas odiarlo para terminar una relación, más bien, uno se tiene que dar cuenta de que una relación ya no funciona o es perjudicial y esto no significa que él sea una mala persona, solo no está preparado porque no quiere mejorar y esto lo respeto pues no es fácil para nadie tomar esta decisión, de hecho esta fue la decisión más difícil pero más importante para mí.

Aunque nunca se lo dije, meses antes de que termináramos yo sabía que la solución que él tiene que tomar para ser estable emocionalmente y ser socialmente funcional, es procesar el duelo por la muerte de su abuelo, en otras palabras, dejarlo ir para que otras puedan entrar a su vida, su justificación es que nadie vale la pena, solo su abuelo el cual le generó un ego desmesurado, pues todos lo veían de manera inferior, sobre todo dos personas muy importantes para él: sus padres. Es por esto que nunca irá con un psicólogo ni con un psiquiatra, además de que los critica de manera severa, él considera que está bien y que no "necesita" hacer nada para estar mejor, pues si su vida no está mejor es porque los demás no quieren ver su potencial.

Aclaro que no me arrepiento de haberlo conocido, no me arrepiento de haber estado con él, aunque viví muchas situaciones que actualmente me avergüenzan, creo que lo que más causa vergüenza es la actitud que la sociedad decide tener ante una persona inestable y esto lo vi en un video, es una excelente reflexión, cuando te das cuenta de que una persona está teniendo dificultades para socializar, para estudiar, para trabajar, para ser socialmente funcional, lamentablemente decidimos criticar y catalogar a esa persona como alguien problemático que va a fracasar y lo que deberíamos

de hacer es atender y acompañar a esa persona que no puede solo o sola, por lo tanto, si en alguna ocasión lo llegan a arrestar sé que no fue su fracaso, es un fracaso social, es de todos, porque nadie hizo nada para que él pudiera estar mejor y lo digo en este sentido, nadie hizo nada desde que él era adolescente, si hubieran hecho algo, él hubiera sido otra persona, muy probablemente le hubiera interesado hacer todo lo racionalmente posible por estar mejor emocionalmente, tal vez se hubiera animado a dejar ir a su abuelo y hubiera comenzado a dormir, entre otras cosas.