



Universidad de Chile  
Instituto de la Comunicación e Imagen  
Escuela de Periodismo

ESTO (NO) ES UN REALITY SHOW:

Crónicas de mujeres en el encierro

MARÍA FRANCISCA VARGAS VILLARROEL

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PERIODISTA

Categoría: Crónica

Profesor guía: Sergio Trabucco Zerán

Santiago, Chile

Noviembre, 2017

## DEDICATORIA

A todas las que han pasado por esto.

*Y allí va, parte del aire*

*Y allí va en libertad...*

(Parte del aire, Fito Páez)

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi papá, al Matías y a la Tolst, por levantarme cada vez que caí. A mi familia, por sostenerme

A mis amigas y amigos, por las risas y los llantos. Por los cigarros.

A la Dany, por redescubrirnos en la capital.

A Pablo, por su amor y sus chistes incansables. Por recordarme que debo creer en mí.

A Sergio, por hacerme subir al piso 17.

Gracias

## INDICE

DEDICATORIA .....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
INDICE.....	4
ESTO (NO) ES UN REALITY SHOW .....	6
NUNCA PENSÉ QUE IBA A PASAR POR ESTO .....	9
YO .....	15
Catitas.....	16
Culpa.....	18
Manjar .....	21
Perfecta excusa .....	23
Miedo .....	25
Diurna .....	27
Taller Bip.....	30
En todas partes se cuecen habas .....	33
ANDREA .....	36
Conocer al monstruo .....	37
Hermano.....	41
Maldita .....	42
Mierda .....	44
PAMELA .....	47
Gastando aire .....	48
Yo también estoy aquí.....	50
Adiós.....	52
Tránsito.....	54
Realidad .....	56
Volver .....	58
Buscando el equilibrio .....	61

MACARENA.....	62
Llévame .....	63
No quiero.....	66
Madre .....	70
Golpes.....	73
Resistir .....	76
Puros problemas .....	79
Jaula de oro .....	82
Abusos reiterados.....	84
Confusión.....	86
Hasta aquí no más llegamos.....	88
Mucha pena.....	90
MARÍA JOSÉ.....	93
Pobres.....	94
Descanso .....	97
Interés .....	99
Cansa .....	101
Interna .....	103
Normal.....	106
AL CIERRE.....	108
BIBLIOGRAFÍA .....	110

## **ESTO (NO) ES UN REALITY SHOW**

Una noche del 2013, me encontraba en una pequeña sala de enfermería pidiendo un SOS. En la sala, había un par de enfermeras y cuidadoras copuchando. Yo había mantenido la calma, pero cuando me hicieron pasar, me puse a llorar y solo pude balbucear: tengo pena. El SOS es una pastilla que se introduce debajo de la lengua, se disuelve y te calma. Es magia. Te da sueño y te atonta, pero eso es lo que uno busca: dormir y olvidar un poco. Olvidar que estás interna, que no puedes ver a tu familia y amigos. En mi caso, que traté de matarme y no funcionó.

Llevaba poco tiempo internada en la clínica psiquiátrica y unos días después otras internas me comentaron que no es muy bueno pedir tanto SOS, porque los anotan y le dicen a tu psiquiatra que no estás pudiendo resolver y tolerar los problemas.

Y ahí estaba yo pidiendo mi Amparax sublingual. Y mientras lloraba, una enfermera me decía que si me calmaba me iba a dejar fumar un cigarro. Y otra me decía: Francisca, calma, esto es como un reality show. Aprenderás a manejarlo. No te alteres.

Estas crónicas son una declaración de principios. Una respuesta a ese “reality show”, escrita desde dentro y compartida por la experiencia de varias. Para escribirla, entrevisté a cuatro mujeres que de entrada, apenas les comenté de esta memoria, accedieron a contarme sus historias. Al finalizar las preguntas, ellas me agradecían por el espacio y la oportunidad de contar pasajes tan importantes de sus vidas. Esa es una de las principales motivaciones de este trabajo, abrir una ventana para que estas vivencias se conozcan, sobre todo porque según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente las enfermedades neuropsiquiátricas aportan un 13,9% de la carga de enfermedades totales de las mujeres en el mundo. En Chile los trastornos psiquiátricos más frecuentes son la agorafobia, las fobias simples, la fobia social y la depresión.

Estas crónicas de mujeres y sus encierros son la recopilación de historias de aquellas que estuvieron internadas en recintos psiquiátricos. Mediante crónicas doy cuenta de sus testimonios y develo sus vidas, no solo en su paso por la internación, sino que también dividiendo sus relatos

en tres etapas: niñez, adolescencia y su presente. Algunas se casaron, otras volvieron a internarse, algunas dejaron las pastillas y otras seguimos medicadas. A su manera, son mujeres que luchan. A la vez este es un texto de profunda intimidad, pues también narro pasajes de mi vida, que fue seccionada en las tres etapas anteriores, sumando mis dos procesos de internación. Están ellas y estoy yo, somos nosotras gritándole al mundo.

Lo que está aquí descrito tiene que ver con la salud mental de las protagonistas y son el reflejo de la realidad actual, en un mundo con cada vez más personas que adolecen de trastornos psiquiátricos. La depresión y la ansiedad son casi dos veces más frecuentes en las mujeres que en los hombres, a diferencia de otras patologías donde la relación es equivalente o incluso menor.

En Chile al menos 1 de cada 3 mujeres ha sufrido o está siendo víctima de violencia en sus distintas formas. La violencia doméstica sin duda tiene un rol en la salud mental de las mujeres, así como las agresiones sexuales. Estas crónicas son relatos de mujeres que estuvieron en clínicas psiquiátricas y de alguna forma, privadas de libertad y alejadas de sus familias, trabajos y vida cotidiana. Historias de violencia, abandono y angustia. Pero también de esfuerzo, resiliencia y superación. Todas tienen en común que permanecieron por lo menos dos semanas de sus vidas internadas, recibieron medicación y terapia con psiquiatras y sicólogos o sicólogas.

Este proyecto busca generar consciencia sobre asuntos a los que generalmente la gente teme o rechaza. Digo esto porque todavía hay quienes consideran que la depresión no es más que flojera de quien la padece y muchos creen, por ejemplo, que ser bipolar es cambiarse una máscara de risa y llanto. Todavía existen mujeres a las que no se les permite enfermarse, porque nos preguntamos que quién cuida entonces a los críos. Mientras esta mirada tan estrecha siga existiendo, crónicas como estas tendrán un lugar para educar y generar cuestionamientos sobre qué tipo de salud queremos para la sociedad en que vivimos.

Esta memoria es una oportunidad de generar preguntas honestas, desde la ignorancia o el conocimiento y así crear un diálogo entre las historias aquí narradas y los lectores, obteniendo ojalá una interpelación que no nos deje tranquilos y se generen cuestionamientos. Cosas tan simples y cotidianas como que la carga de pastillas tiene efectos secundarios tan variados como que los psicotrópicos dan sueño o insomnio, que otras te hacen engordar o te provocan temblores

en las manos y es tan molesto que te enojas contigo misma y con la enfermedad. A veces nos olvidamos de las cosas o nos obsesionamos con otras.

¿Por qué elegí la crónica como herramienta para pintar este lienzo? Respondo con una frase de Martín Caparrós, que la define como “una de las formas más fecundas de la literatura en castellano para describir la contemporaneidad”, una nueva manera de contar el mundo. Una nueva forma que en este acaso abraza al ejercicio de recordar y reordena así el testimonio y la memoria de las mujeres entrevistadas, entendiendo los matices de cada uno de sus relatos. En este caso, el formato crónica me entregó la libertad de poder describir tal vez los momentos más importantes y que más han marcado la vida de estas mujeres y la mía.

Otro punto a considerar es que los temas psiquiátricos son normalmente vistos como lejanos y complicados, como que el poder de la mente es algo inconmensurable, del que pueden surgir las mejores y peores cosas del ser humano. Teniendo eso en cuenta, estas crónicas pretenden develar esa capa de distancia misteriosa y acercar a los lectores. La técnica de contar experiencias le devuelve la horizontalidad con que siempre han debido ser tratadas estas cuestiones.

Andrea, Pamela, Macarena, María José y Francisca podemos ser todas. Yo también soy. Estos fragmentos de vida nos enrostran cómo nuestras historias se van construyendo, aunque muchas veces no nos damos cuenta y no dimensionamos que lo que nos está ocurriendo en el presente figurará como una etapa a remarcar en nuestro guion personal. Las cinco protagonistas hablan con voz propia en cada una de las crónicas. No hay un molde para relatar los momentos de cada una, solo la forma de aproximarme a ellas.

Esa noche del 2003 no podía pensar que en algún momento iba a estar escribiendo esta memoria. No podía ver más allá y no proyectaba más futuro del próximo cigarro que me iba a fumar. Ella me dijo que esto es un reality show. Yo participé y gané. Gané más vida, un futuro y una memoria que ahora presento.



## NUNCA PENSÉ QUE IBA A PASAR POR ESTO

A pesar de que ya han pasado un par de años desde mi última internación, recordar se hace doloroso. Para hacer un resumen introductorio diré que he estado internada dos veces en una clínica psiquiátrica. Dos veces y por motivos distintos. Nunca pensé que me iba a pasar algo así y no se lo deseo a nadie: medicamentos, sedación, confusión, angustia, llantos, soledad. Recordar duele. Pero es necesario. Ayuda a entenderse y a poder proyectarse a futuro. Y seguir. Dicho de otra forma, los modos en los cuales recordamos y hacemos memoria de nosotras/os mismas/os y nos proyectamos en el futuro, se encuentran siempre atravesados por nuestro ser desenvuelto en el mundo, lo que hicimos y lo que no. Y creamos identidad. En este caso, una identidad herida y fragmentada de episodios de enfermedad.

Cuando estaba en tratamiento comencé a buscar información sobre trastornos alimentarios. Además de buscar por Internet, me esmeraba en librerías y preguntaba por libros que trataran sobre anorexia y bulimia. Tengo la sensación de que de alguna forma quería que el mundo - o el librero, o mi mamá, que me tenía que acompañar a todas partes- supiera de mi historia, de mis lamentos y de las pocas esperanzas que, en ese momento, creía tener.

Existen muchas ideas y sentimientos que navegan en el barco de los trastornos alimentarios: soledad, incompreensión, obsesión por el cuerpo y, desde ese punto, auto exigencia y necesidad de alcanzar la perfección. Además de querer calzar en la sociedad, desde la mirada errada de la enfermedad.

“Esto (no) es un reality show”, que es mi vida privada y crónicas de mujeres en el encierro, quiere utilizar el ejercicio de recordar como un acto político de posicionamiento del sujeto (en este caso mujeres) en la sociedad. No de cualquier grupo de mujeres, sino que de aquellas que tuvieron que internarse en una clínica psiquiátrica. Entendiendo a su vez, que este alejamiento de la sociedad también representa un hecho político de apartar al otro - enfermo- de la sociedad. A mi parecer, esta situación reclama un relato fiel a lo ocurrido. Leonor Arfuch, en el texto Memoria y autobiografía. Exploraciones en los límites, plantea la necesidad de pensar el lenguaje como un poderoso productor de imágenes para la memoria, al tiempo que señala, como

contrapartida, la dimensión narrativa de la imagen, en tanto esta es signo del paso del tiempo y de la muerte.

Cabe destacar que no me concentraré en trastornos alimenticios, sino que en toda aquella enfermedad o trastornos que las mujeres hayan vivido, hasta el punto de haber necesitado una internación psiquiátrica.

Este trabajo consiste en entrevistar a cuatro mujeres que hayan estado internadas en una clínica psiquiátrica, y de esta forma darles voz dentro de las crónicas, conocer sus experiencias dentro del mismo lugar y así poder cartografiar su paso por el psiquiátrico, testimoniando su relación con médicos, enfermeras, cuidadoras, familiares y entre las compañeras de encierro.

Mi intención es visibilizar a mujeres que estuvieron separadas de la sociedad por diversos motivos médicos. Esta memoria interna y por lo tanto, privada, busca internarse en la intimidad del recuerdo, en tensión con lo que ocurre más allá de los barrotes de las ventanas. Apartadas, así, no solo en la sociedad en su concepto amplio, sino que también en su círculo más cercano. Mi objetivo es construir relatos generacionales de mujeres contemporáneas a mí y de paso, cuestionar el rol de la memoria en la transmisión cultural de estereotipos acerca de lo que debe ser un hombre y una mujer.

Entendemos la memoria como una construcción colectiva (Bartlett, 1932; Halbwachs, 1968/2004; Middleton & Brown, 2005; Middleton & Edwards, 1992; Piper et al., Vázquez, 2001), una práctica social que contribuye a producir aquello que llamamos pasado. Siguiendo a estas autoras pensamos la memoria como una forma de acción o práctica social, política y cultural que es construida simbólicamente y tiene un carácter interpretativo y relacional. La memoria, así entendida, constituye una acción social de interpretación del pasado que se realiza de manera continua en el presente y que tiene efectos concretos en la construcción de realidades. La fuerza simbólica de la memoria radicaría justamente en su carácter productor de sujetos, relaciones e imaginarios sociales (Piper et al., 2013) (p-67)

## ¿Por qué mujeres?

La mujer ha sido ligada históricamente al espacio privado, de la casa, contraponiéndose al papel del hombre que se desenvuelve en lo público. Una parte considerable de la teoría social tradicional ha construido el ámbito "doméstico", materializado físicamente en el espacio de la casa, como lugar donde las mujeres desarrollan sus actividades y experiencias más importantes (...) Aunque ambos espacios hayan recibido carácter de universalidad, la cualidad asignada a lo que ocurría en el espacio privado lo ha convertido en irrelevante para el estudio de la dinámica social, con lo que la mayoría de actividades asociadas a las mujeres han sido despreciadas, han quedado sin espacio en las interpretaciones sociales y situado lo privado fuera de la historia. (Montón Subías )

Este nuevo lugar, que trasciende de lo privado y lo público y genera un relato de vida es llamado "espacio biográfico", que, en palabras de Leonor Arfuch: "El espacio biográfico nos remite, así entonces, a la narración de vivencias, de experiencias del ser individual y social. Lo fundamental, en todos los casos, es la presencia, la proximidad entre sujeto investigador y sujeto investigado, o lo que es lo mismo, entre sujeto cognoscente y sujeto conocido".

El desafío periodístico de esta memoria es identificar los hitos que marcaron la vida de las internas y desde ahí, generar entrevistas y crónicas que sean voz fiel de los testimonios. Todo esto, siguiendo con Arfuch, y entendiendo que la cultura contemporánea se caracteriza por la exaltación de lo vivencial, por la recuperación de la propia experiencia como valor privilegiado para la construcción del sujeto social. Permitiéndole a la autora explorar el modo en que la autobiografía recupera y elabora las huellas memoriales del pasado traumático. Cabe preguntarse, entonces, según lo descrito por Leyla Troncoso e Isabel Piper: ¿De qué manera nuestras identidades de género inciden en la construcción de memorias particulares? ¿De qué modo nuestras prácticas de memoria forman parte del proceso de constitución de nuestra identidad de género? ¿De qué modo el género opera como marco de inteligibilidad de la memoria? ¿Cuáles son los efectos de nuestras prácticas de memoria a la hora de mantener o subvertir un determinado orden natural/normal del género? ¿De qué modo una perspectiva crítica feminista

promueve la desestabilización de memorias hegemónicas opresoras? (Género y Memoria: Articulaciones críticas y feministas, p.68)

Siguiendo con las autoras, la relación entre memoria y género se articula necesariamente con la noción de identidad. Es a través de determinadas prácticas de memoria que nos damos sentido a nosotras mismas como sujetas sociales, y que construimos sentidos de pertenencia y diferencia que dotan de cierta coherencia a nuestras identidades que son a su vez siempre generizadas. (p.70) Entonces, uno de los ejes de este ejercicio es comprender la memoria como acción social, es un proceso en permanente construcción que forma parte de procesos identitarios.

### **No estamos solas**

Cuando recibí mi diagnóstico, me sentí muy sola e incomprendida. Pero el abrir los ojos y ver a mis otras compañeras internas, descubrí que estaba más acompañada de lo que pensaba y que mi trastorno no era tan terrible. Se puede salir adelante. Es por eso, que datos como los que a continuación mencionaré son fundamentales para entender el estado de la situación mental que vivimos los chilenos. Es ahí donde se vuelve relevante generar trabajos como este, que permiten dejar testimonio de las voces de pacientes psiquiátricas.

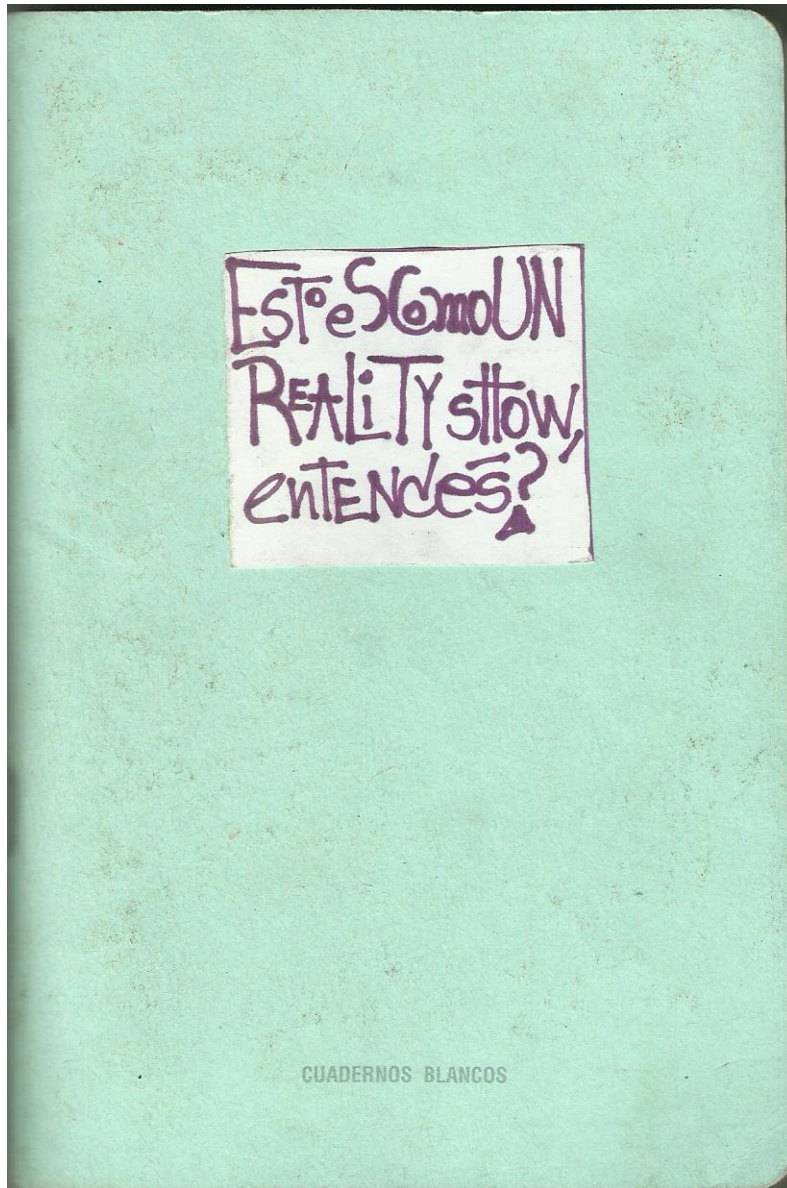
Más de un millón de chilenos sufre de ansiedad y cerca de 850 mil padecen depresión. Datos entregados en el informe de este año de la Organización Mundial de la Salud, que mide la prevalencia de trastornos de salud mental en el mundo. Una de las consecuencias de lo mencionado, es que la Superintendencia de Seguridad Social, ha establecido que más un tercio de las licencias médicas dicen relación con dificultades del ánimo o trastornos emocionales. Sus principales causas son estrés laboral, trastornos de ansiedad y ánimo, entre otras. El 2015 se cursaron más de 277 mil licencias, según datos de la propia institución.

En mi transitar por clínicas, conocí casos de trastorno bipolar, depresión, trastorno obsesivo compulsivo, intentos de suicidio, depresiones severas, alcoholismo y drogadicción. Me aprendí el nombre de antipsicóticos, antidepresivos y un sinfín de medicamentos, en los que muchas veces

una pone todas sus esperanzas para terminar el infierno. Vi, por error, un tratamiento de electroshock y me traumé. Pero lo más importante es que descubrí que no estábamos solas.

Chile es el segundo país de la OCDE que más ha aumentado su tasa de suicidios durante los últimos 15 años. En 20 años la cifra casi se ha duplicado. Junto a Corea del Sur, somos los únicos en el mundo donde la tasa de suicidio, particularmente de niños y adolescentes, aumenta año a año. El año 2000 cuatro de cada 100 mil jóvenes chilenos se suicidaron (entre 10 y 19 años). La cifra se duplicó en 2010 a ocho y los estudios señalan que para el 2020 podría llegar incluso a doce. (Fuente: <https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2017/06/02/los-5-principales-vacios-la-salud-mental-chile.html>)

En la clínica fumábamos prácticamente todo el día. Era la instancia para conocernos y alivianar las penas. Llegábamos al punto de reírnos de nuestras desgracias y a comparar los sufrimientos. Nuestros familiares, de visita, no entendían la dinámica y se preocupaban de la liviandad con que nos tomábamos nuestros diagnósticos. Hablar, escucharse. Ese es el punto importante y es lo que pretende este proyecto. Generar un diálogo de vivencias, desempolvar los miedos guardados, en un intento por narrar historias, experiencias de vida y procesos de construcción de identidad.



Portada de la libreta que escribí en mi primera internación.

Mayo-junio 2013

**YO**

## Catitas

Cada vez que mis papás volvían de Santiago con mi hermano, me traían de regalo un par de catitas. Dos pajaritos que llegaban a mí en una jaulita, atontados de tanto calor. No tengo claro si es que viajaban con los animales desde Santiago o si se los conseguían al llegar a Puerto Montt. Yo creo que lo segundo, porque no me imagino a esas criaturitas luchando por sobrevivir en un avión, a chorros de metros de altura. El caso es que a mí no me parecían ni muy simpáticas ni muy lindas, en realidad las encontraba aburridas. Sobre todo por el hecho de que eran muy delicadas: mucho sol las mataba; mucho frío las mataba; mucho ruido las mataba. Habría preferido, en ese entonces, un perro. No. Habría preferido que me llevaran con ellos en sus viajes. Mirando hacia atrás, en ese momento debe haber nacido en mi un pensamiento aterrador para una niña de 7 años: iba a estorbar (les). Tal vez fue ahí donde asumí que debía comportarme como una foto y no causar tanto problema, pues el foco estaba dentro de las orejas de mi hermano.

Me quedaba en la casa de unos tíos maternos, también de Puerto Montt. Sus hijas mayores - universitarias- no querían que yo usara sus camas porque me podía hacer pipí. Y en efecto, varias noches despertaba mojada hasta el cuello, lloraba y luego con temor iba a despertar a mi tía. Medio dormida me hacía la cama y se iba a dormir. Ella era muy exigente, me decía que sólo me iba a firmar los trabajos y pruebas con nota 7. Mi tío revisaba las otras. Con esa presión, claramente, me sacaba puros 7. Empecé a llamarla “estricta” y así quedó -medio en serio, medio en broma- para el resto de la familia.

Y así, como ahora siento que en ese momento se moría una parte de mi infancia, se iban muriendo las Catitas, una a una, dejando a su pareja en soledad. Todo era extraño para mi mente infantil. Sentía que no encajaba en ninguna parte, que todo era caridad familiar y que de alguna forma me peloteaba entre mis familiares y solo echaba de menos a mi papá y a mi mamá. A mi hermano no, porque todo era su culpa y esa mirada inocente, de guagua tierna y cachetona me daba rabia, mucha rabia. Él era el centro de atención, siempre. Aparte de lasavecillas, me visitaban otros tíos y me llevaban regalos. Un par de primas mayores se quedaban conmigo en las tardes y veíamos televisión. Siempre yo elegía los monitos que íbamos a ver. Pero lo mejor era que mi abuelita viajaba desde Chiloé para acompañarme. Me iba a buscar al colegio caminando y



recuerdo que teníamos que parar a descansar para que ella no se agotara tanto en el camino. Con ella también iba a mi casa a buscar más ropa o algún material para el colegio. La casa se sentía fría, vacía y me daba miedo estar ahí mucho rato. Entonces agarraba las pilchas que me faltaban y salíamos de mi casa sin olvidarnos de cambiarle el agua y dejarle comida a las catitas.

## **Culpa**

Culpa. Creo que todo partió por ahí. Estudié en un colegio de monjas, muy católico. Crecí culposa, sin darme cuenta. Todo era normal, las confesiones ante un cura cada cierto tiempo, rezar por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa. Golpeándose en el pecho, obvio. Mi familia es muy creyente, pero no tan practicante, como dicen. El asunto es que crecí rodeada del velo de María Inmaculada y a pesar de renegar la religión, creo que ésta dejó grabado en mí un par de cuestiones.

Crecí con la sensación de que caminaba sobre huevos. Ahora que miro hacia atrás me doy cuenta de que la presión que yo misma ejercía sobre mí era como una olla que en algún momento iba a explotar. Fui de las mejores alumnas en rendimiento escolar. Tenía hartas amigas y me eligieron presidenta de curso casi casi vitalicia. Participaba de todos los actos escolares. Vivía con mis padres y mi hermano, todo parecía ser muy feliz. Parecíamos ser la familia perfecta. Mis papás demostraban públicamente su amor y casi todos los fines de semana se reunían con familia o amigos. Vivíamos en una parcela que recuerdo maravillosa, con juegos, gatos y perros. La casa en el árbol fue el gran logro de mi hermano y yo soñaba en los columpios, cuando de noche salía a buscar estrellas. Pero la olla fue de a poco llenándose de inseguridades y pesares que nunca nadie vio. Me puse una máscara maravillosa que calzaba tan bien en mi rostro y que mucho me costó sacar.

De esto me di cuenta mucho después, pues crecí tranquila y alegre. Viví una infancia feliz de juegos y libros, rodeada de primos y tíos y asados y celebraciones en la casa. El problema llegó en la adolescencia.

Yo creo que fue la culpa. La culpa inyectada en rezos, en mi colegio de monjas. Catorce años de golpearse el pecho haciendo ese signo de humildad tan grande que es ese de descubrir errores de uno mismo y confesarlos. Fue la culpa de sentirme gorda desde chica y desvirtuar la imagen de mi misma. La culpa de no saber cómo digerir mis emociones y vomitarlo todo. La culpa de ser hermana mayor y solo por ese hecho tratar de hacer de mi hermano una buena persona, auto

imponiéndome la responsabilidad pesada de ser la hermana mayor atenta y preocupada de cuidar al crío.

Siempre dicen que el hermano mayor es el que sufre del ensayo y error de los padres primerizos. En mi caso fue distinto, las pruebas las tuvieron que sortear con mi hermano menor, sordo de nacimiento.

Esa es otra de las cosas que marcó mi vida, el nacimiento de mi hermano. Dicen que yo lo pedí, que con dos años y algo quería un muñeco de verdad para jugar y, obvio, poder mandar. El día que nació, el trauma llegó. Mi papá me llevó a un parque de diversiones de la ciudad y no se le ocurrió nada mejor que subirme a una montaña rusa. Grité tanto que tuvieron que parar el juego y bajarme de ahí. Nunca he vuelto a pisar uno de esos juegos itinerantes, de supuesta entretención.

Yo no sé si fueron mis papás o yo sola, que en esa cabeza rulosa se metió el chip de cuidar a mi hermano. Yo sentía que tenía que protegerlo para que jamás errara. Peleábamos mucho y definíamos las discusiones a golpes.

Las fotos que guardaba mi mamá me hacían recordar cómo era para mí tener un hermano chico en mis brazos. Verlo crecer y jugar conmigo y cómo de un día para otro todo cambió. Ya vivíamos en Puerto Montt y mis papás empezaron a dejarme semanas -que para mí eran meses- en la casa de unos tíos. Santiago, la palabra se repetía mucho. Santiago, hipoacusia, audífonos. Yo dibujaba en una pizarra de la casa a mi familia y lloraba. Me hacía pipí en la cama y me avergonzaba contar lo que me pasaba. Lo único bueno eran las visitas de mi abuelita y los regalos que venían de la capital.

No recuerdo cómo supe de su sordera. Tampoco sé qué pensé cuando le ví los aparatos en las orejas. Sólo estoy segura de que en ese tiempo asumí (para bien o para mal) que yo no podía provocar ni un problema más para mis padres. No quería dar preocupaciones o sufrimientos a mi familia. Tenía casi siete años y así crecí, perfeccionista. Tratando de tener el control de las situaciones y desembocando todo el dolor en la figura de mi hermano. A ratos quería que el cachetón se muriera. Después, que no cometiera ni un error. Y creo que así nos hemos pasado la

vida, peleando pero con amor. Y sobre todo yo peleando conmigo misma, buscando una definición que me calzara, en mi atribulado papel de hermana mayor.

## **Manjar**

Justo el otro día, mi hermano, en un ambiente de mucha confianza y cigarros, me preguntó que cómo había empezado a vomitar. Que si es que recordaba el día, el momento preciso en el que expulsé todo de una vez. Le dije que si, que obvio que lo recordaba y que pensaba que era algo que nunca en la vida iba a olvidar. Me miraba con ojos de huevo frito, tratando de borrar la cara de asombro, que no se le notara que quería, en un morbo amigable, conocer todos los detalles de mi enfermedad.

Yo estaba sola en la casa. Tenía 16 años y una depresión galopante (que nunca nadie notó). Me sentía sola, pero no esa soledad de no tener amigos, porque tenía varios y muy buenos. Era una soledad fría, que me envolvía en llantos escondida en los baños del colegio, me atrapaba fumando un cigarro mirando al mar en mi fea pero querida ciudad, Puerto Montt. Ese viento inolvidable que golpeaba mi cara me acuchillaba las partes, sintiendo un dolor más verdadero que mis problemas inventados.

Quiero extenderme en este punto. El sentimiento de soledad es demasiado inabarcable, se pinta de dolores de guata y de cabeza. Cansancio generalizado y pena. Mucha pena. Es triste sentir que no tienes a quien recurrir. Aunque una a veces trata de ocultarlo, ahora sé que es importante hablar de eso. Como un intento por educar sobre temas de los que nadie quiere hablar. Ni reconocer. A lo largo de mi camino en búsqueda de la sanación, he conocido una veintena de casos de angustia y pesadez y muchos responden a los mismos síntomas.

A ver. Imagina que cierras los ojos y todo el ruido que escuchas no tiene sentido y solo te producen malestar. Que todos tus pensamientos están aletargados y crees que eres inútil, medio tonto. Y de repente viene el dolor. Te duele el cuerpo y no quieres salir. A veces si, a veces no, dependiendo del día y la hora y con quién y a dónde. Muchas variables que también agotan, como todo.

Ese día yo vomité porque me sentía sola conmigo misma. Sentía que yo, insignificante, no iba a poder resolver mi enmarañada cabeza de pensamientos negros. Unos días atrás, con mi mamá

habíamos preparado galletas de avena, mis favoritas. El día en que todo empezó, mi casa estaba vacía, pero yo la llenaba entera con mi sufrimiento oculto. No tenía cigarros, pero había galletas escondidas en tarros de metal para que mi hermano no se las comiera todas de una vez. Sentía una ansiedad muy grande. Inconscientemente calculé cuantas horas faltaban para que mi mamá volviera a la casa. Encontré las galletas y me comí una. Dos, tres y cuatro. En el refrigerador había manjar. Cinco, seis, siete y mucho manjar. Me comí toda la caja y casi todo el manjar.

Cresta, ¿qué está pasando? Me van a retar, ¿Cómo voy a explicar esto? Que qué hice con el manjar. Francisca eres demasiado estúpida. Me duele la guata. Tomo agua, rápido. Intranquila. Y de repente, nació la idea.

La ansiedad subía de mi guata hasta la garganta y se quedaba ahí, atascada sin poder salir de mi cuello. Empecé a respirar rápido y recordé que el jardinero siempre dejaba una cajetilla con un par de cigarrillos en la bodega. Salí y los encontré. Me fumé uno rápido y guardé otro para después. Como si ya en ese momento hubiese intuido lo que iba a pasar. Pero no, puedo jurar que nunca había pensado en hacerlo. Solo vagamente y reprimiendo las ideas.

Lloré. Mis lágrimas caían mientras me metía los dedos en la boca. Las arcadas se mezclaban con la pena. Después de un poco de esfuerzo, vomité. Boté las mismas masas que me sirvieron para hacer las galletas. Me asusté. La primera vez hice ruido mientras expulsaba. Después, con la experiencia no. Me sequé las lágrimas y me hice un té. Me fumé el último cigarro y puse la mesa para esperar a mi mamá y a mi hermano para comer.

## **Perfecta excusa**

Me costó casi siete años pedir ayuda. Siete años donde de alguna forma yo intuía que las cosas estaban mal. Yo sabía que estaba enferma y que vomitar no era una forma correcta de solucionar los problemas.

Todo era confuso, porque me fue bien en el colegio, entré a la universidad a estudiar derecho y luego me cambié a periodismo. De algún modo las cosas salían bien. Aparentaba ser una chica normal, salía a carretear, estudiaba, pololeaba, tenía amigos. Me gustaba leer y comentar películas. Pero en mi interior crecía un sentimiento de vacío que abarcaba todo. Me transformé en una mentirosa, que manipulaba a sus cercanos para que nadie se enterara por lo que estaba pasando. Tenía miedo, mucho. Pero al principio tenía la sensación de que iba a poder controlar lo que hacía.

Conocí los trastornos alimentarios en el colegio. Y gracias a internet pude identificar mi enfermedad: bulimia. Sabía lo que estaba haciendo y me chocó encontrar en la web incontable cantidad de sitios dedicados a dar consejos y ánimo a nosotras, el club de “ana y mia”, las que vivíamos en anorexia y bulimia, respectivamente.

Hace poco, una muy buena amiga del colegio me dijo que yo era del grupo de las flacas del curso. Tuve que revisar mis fotos de Facebook antiguas para reconocermé. Lo peor es que no pude. Vi a una chica delgada y feliz y yo me recuerdo triste y gorda.

Después de años vuelvo a consultar en Internet los sitios web dedicados a aconsejar a chicas y chicos con anorexia y bulimia ¿Cómo pude estar tan enferma? Recuerdo que en los inicios de mi enfermedad los leía y anotaba mentalmente ciertos consejos para vomitar y no ser descubierta. Otros ya se me habían ocurrido y me daba escalofríos pensar que yo también tenía la información suficiente como para compartirla en la web. Usaba una pulsera color morado en una de mis muñecas porque así nos reconocíamos y me asusté mucho cuando dejé de menstruar por un par de meses.

Todos los fines de semana almorzábamos en familia, lo que dificultaba notoriamente mi necesidad de vomitar. Me levantaba de la mesa con cualquier excusa y me jactaba de un metabolismo muy rápido. Cuando se me acababan las estrategias, acudía a la justificación de fuertes dolores de cabeza para poder vomitar. Me mareaba en el auto, para poder vomitar. Me dolía constantemente la guata y si bien eso era cierto, por la fiesta de ácidos estomacales expulsados, decía que tenía que vomitar para sentirme mejor.

Vomitara, vomitara, vomitara. Me fumaba cuatro o cinco cigarros al hilo, para marearme y de nuevo, vomitara. Tomaba cuatro litros de agua al día y mis nudillos pasaron años de heridas, por el roce con los dientes, al introducir mi mano en la boca, para forzar las arcadas. Por lo mismo, recurría siempre a cremas de manos humectantes, para disimular las lesiones. Para desviar la atención le ofrecía crema a mis amigas, porque mira que rica, que agradable olor, pruébala. Me pintaba las uñas porque las tenía débiles y amarillas. Había que esconder cualquier tipo de imperfección.

Me sacaba los zapatos abrochados y mi mamá siempre me retaba, porque los podía echar a perder. Hace unos años le conté que lo hacía porque no podía agacharme, pues el reflejo del vómito estaba demasiado sensible y ya no requería hacer fuerza para lograrlo.

Como siempre fui muy autoexigente y perfeccionista, pedí ayuda cuando ya me caía desmayada en el metro y no podía ir a clases. Pedí ayuda cuando vi mis dientes de un color amarillo repugnante y cuando ya no podía ir al baño sola, sin pensar en vomitar. Lloré cuando me di cuenta que estaba involucrándome sexualmente en relaciones tóxicas y antojadizas para mi estado.

Me demoré siete años en pedir ayuda, hasta que me di cuenta que vivía como en cualquier alegre carnaval, escondida eso sí, de máscaras miserables.



## **Miedo**

Es súper fuerte que te internen. La primera vez que entré a una clínica psiquiátrica estaba tan dopada por la cantidad de pastillas que me había tomado la noche anterior, que no alcancé a sentir miedo.

Recuerdo que en la noche, luego de escribir una carta de despedida y de que mi mamá me hiciera vomitar para que eliminara las píldoras que me tomé, le avisé por mensaje a un amigo lo que había pasado. La mañana siguiente yo estaba dormidísima, confundida y muy enojada. El psiquiatra me preguntó que qué había hecho y qué pensaba al respecto. Le dije que me sentía súper tonta y que tendría que haber planificado mejor las cosas. Todavía quería morir. En ese momento el doctor firmó un formulario que decía “hospitalización urgente”. Creo que ahí se me cayó la teja, pero como seguía empastillada, el golpe no fue tan fuerte.

El sistema es un culo. Si tienes isapre tienes que dirigirte a una sucursal y solicitar una hora con un psiquiatra que confirme el diagnóstico que traes y de esta forma entrar al GES para que con suerte no pagues la internación (si es la primera vez) y que te den algunos medicamentos.

Recuerdo que estaba tan cansada que ni siquiera tenía ganas de llorar, porque se demoraron tanto rato en asignarme a una clínica, que ya no me quedaban lágrimas ni miedo.

Todo sucedía lento. Muy lento. A las 12 ya estaba con mi mamá y unas tías que no viven en Santiago. No sé cómo lo hicieron para llegar, pero ahí estábamos: mi mamá, mis tías y yo. Mi papá me llamaba por teléfono y yo no quería hablar con nadie, mucho menos con él. Estábamos afuera de la clínica, que te recibía con una puerta de madera muy grande y antigua. Vi desde fuera los barrotes que protegían las ventanas de lo que supuse eran piezas. Ahí me asusté. Hasta ese momento pensaba que dentro me iba a encontrar con mujeres amarradas con camisas de fuerza, golpeando sus cabezas en las paredes. Muertas en vida.

Pero no. Al entrar una señora revisó la cosas que traía en el bolso. Yo miraba a mi mamá y no sé cuál de las dos tenía más cara de miedo. Yo creo que ella, que durmió toda la noche anterior corroborando si es que yo respiraba. Yo en cambio, con la dosis de pastillas, no sentía nada. Solo cansancio generalizado. El miedo era superficial, era algo que obvio que tenía que sentir, porque era una situación nueva y de mierda, pero más allá de eso no. Estaba dormida.

Me quitaron los cordones de los zapatos y las pantys. Como yo estaba bastante dormida y mi mamá estaba desesperada, nunca pensamos bien la ropa que tenía que llevar a la clínica. Es por eso que yo figuraba internándome con minifaldas, pantys, zapatos altos. Me quitaron un par de cosas y entré. Subí a dejar mis cosas. Todo el segundo piso eran baños y piezas compartidas.

Había quedado almuerzo y yo no había comido nada desde el desayuno. Dejaron que mi mamá se quedara a hacerme compañía. Desde el comedor vi un patio interior, una pileta y mesas con ceniceros muy grandes. Se me acercó un grupo de mujeres, todas treintonas. Le dijeron a mi mamá que se tranquilizara, que ellas me iban a cuidar.

Terminé de almorzar y con mi mamá salimos a fumarnos un cigarro. Realmente, pensé, o a mi me están tratando muy bien, o en general son así con todas.

Y no, las enfermeras no eran así con todas las pacientes. Yo tuve suerte. No sé por qué.

## **Diurna**

Aproximadamente una semana antes de salir de la clínica psiquiátrica, el doctor me sugirió que sería bueno pasar por una clínica de día. Para así hacer más suave el proceso de volver a la “vida normal”. Me costó tomar la decisión porque lo único que yo quería era volver a la universidad y decir “aquí no ha pasado nada, chiquillos”.

En la clínica de día te hacen clases. Clases sobre depresión, bipolaridad y trastornos de personalidad. Además los viernes en la tarde hay charlas abiertas a los familiares y amigos de las y los pacientes. Es medio vergonzoso porque una tiene que presentar a sus acompañantes y entre familiares se saludan y sonríen sin tener mucho que decirse. Como pensando, “ayer mi hijo me contó que la tuya trató de matarse tomando cloro. Qué buena onda”.

También hay talleres grupales donde la idea es exponer lo que nos pasa, lo que hemos aprendido, nuestros miedos y dudas. La gente llora. Todas las mañanas hay actividades manuales: pintar cajas o figuras de yeso. Sobre todo las mujeres se obsesionan con las cajitas y otras cosas y compran y compran pinturas especiales o moldes interesantes.

A la clínica de día hay que llegar puntual. Alrededor de las 9 y media de la mañana hay que estar presente, bien duchada y perfumada. Si no, las cuidadoras le dicen a los psiquiatras, psicólogos y terapeutas ocupacionales que trabajan ahí. Te acusan por tu depresión.

Las actividades terminan a las 5 y media. Algunos y algunas tienen que esperar a que las/los vayan a buscar, para evitar descompensaciones o intentos de suicidio. Yo por suerte podía ir y volver sola. Es más, siempre llegaba tarde y me iba un poco más temprano.

Yo iba a fumar y a comer. El almuerzo era entretenido porque nos daban unos cupones para un comedor tipo menú que quedaba cerca de la clínica. Se podía elegir el almuerzo, con postre incluido. Sacábamos varios postres cada uno, más que nada por hacer algo prohibido, que para comer. Ese era el momento de distensión de la jornada. Yo me robaba los saleros, porque eran feos y me daban risa. Eran unos chef de plástico, con los ojos gastados y el resto de la cara también. Con una compañera de la clínica diurna le pusimos “Waldo”, porque así se llamaba otro compañero, que era gordito y feo.

Así estuve prácticamente un mes. Ahí tenía controles con un psiquiatra y una psicóloga. Coincidentemente el mismo doctor que me sugirió asistir a la clínica de día era el que ahí me atendía. Negocio redondo. Qué rabia.

Conocí a gente extraña, pero todos tenemos algo de eso. Era una clínica mixta, donde teníamos que escribir el viernes en la clase, las actividades que haríamos el fin de semana. Tenía un par de compañeras que lloraban porque no querían hacer nada en esos días. A mí me costó al principio, pero cuando ya logré hacerlo y no me estresaba la listita, le pedí una hora a la psicóloga para que me dejara salir.

Esa era otra cosa, cada semana se iban de alta un grupo de compañeros. Y entre los más amigos y cercanos se les hacía una despedida. Más que nada era otra situación para llorar y jurarse amistad eterna en el dolor. Entregarse regalos y después comer galletitas con café, té o bebida.

Teníamos que pagar cuota para tal evento y algunas y algunos se excusaban diciendo que no tenían plata o que les caía mal el grupo que se iba de alta. Ahora que lo pienso, creo que nunca pagué para una despedida, pero igual comí galletitas con té.

Mi despedida fue penca, porque estaba rodeada de mujeres que no caían muy bien en el grupo, entonces nadie se esforzó ni pensó mucho en mí para la actividad. Nos regalaron un pañuelo a cada una, que nunca he usado. Boté toda la ropa que me recuerda a estos procesos de internación.

La cosa es que después de casi un mes volví a la vida normal. Y me di cuenta que nada es tan normal comparado a cómo te lo cuentan, a lo que idealizas desde la enfermedad. Pero se nos caen las lágrimas porque nos da miedo. Porque no queremos volver al cotidiano. Porque sabemos que solo nosotras cambiamos y no nuestra familia o amigos. Seguí llorando un poquito todos los días, hasta que se me pasó, la cascada se acabó. Todavía me costaba ir al supermercado, porque me molestaban los ruidos y las luces. Después de mucho tiempo pude salir sola sin pensar en que me iba a caer en la calle.

Pero volví a la universidad, saqué mis ramos e hice ayudantías. Cosas que nadie me recomendaba, todo lo contrario. Desvirtué lo que llaman normalidad. Entendí que me sigue costando concentrarme y leer varios párrafos de una vez. Entendí que cuando me tomo las

pastillas y me da sueño y que no puedo pelear ante eso. Entendí que esta es mi nueva vida y que no puedo tomar tanto trago en una fiesta ni tampoco mucho café durante el día.

El proceso de la clínica diurna no fue progresivo, porque me dieron el alta y me tiré de guata a la piscina. Dolió un poquito, pero aquí estoy, recordando cosas dolorosas de hace algunos años. Llorando a veces y sonriendo las más. Meses escuchando historias de internas, enfrentándome a sus historias. Como cualquiera, como una Francisca común y corriente. Que ganó esta pelea y que ya está armada. Da lo mismo si es que vienen otras más.

## **Taller Bip**

A la Bea le tiemblan las manos. Mientras come, mientras toma un vaso o se fuma un cigarrillo. No es porque ella sea nerviosa, es porque toma Litio. La Bea es bipolar. Somos bipolares y las dos tenemos rulos y risa estruendosa.

La mayoría de las veces nos juntamos en mi balcón. La agorafobia aún no se sale de mi cuerpo y me da un poco de miedo subir a su cuarto piso a copuchar. Ella me aguanta, me entiende y me apoya. Casi siempre tomamos tecito y fumamos en mi balcón. Nos complementamos. Sentimos que no tenemos que sobre-explicar lo que nos pasó, pasa y pasará en nuestras vidas.

Nos conocimos en un taller para bipolares dictado por mi psiquiatra, otros especialistas y psicólogos en la Clínica San Carlos de Apoquindo. En ese tiempo yo vivía en República y se me hacía eterno ir. Mi mamá, como siempre, me acompañaba una vez a la semana, los jueves de 19:00 a 20:30. Me daba miedo andar en metro así que hacíamos el recorrido en micro y taxi. A la Bea la había visto porque casi siempre llegaba tarde, con sus labios muy pintados de rojo.

Una noche, mientras mi mamá me esperaba, se quedó conversando con la mamá de la Bea. Parece que se tomaron un café y se contaron la vida. Al salir, las cuatro nos fumamos un cigarro y ellas se ofrecieron a llevarnos en auto a la casa.

Del taller no recuerdo nada, en verdad muy poco. Por eso le pedí ayuda a la Bea para recordar. Si tengo claro que el objetivo era generar una instancia de psicoeducación y estaba destinado a personas con bipolaridad, mayores de 18 años. Nosotras lo tomamos el 2015. El taller estaba enfocado en mejorar la conciencia sobre la propia enfermedad. Hacerte entender que tenías un diagnóstico con el que vivir de por vida pero enseñándote a qué significaba realmente. Dándote herramientas para identificarlo, prevenirlo y aprender a llevarlo.

Conversando, la Bea me dice con seriedad que “hasta la fecha pienso que es lo más productivo que he hecho para entender la bipolaridad y me abrió la mente para aceptar y abrazar esa condición que en algún momento me pareció una sentencia. En mi experiencia personal el taller me ayudó muchísimo a delimitar la enfermedad, a entender dónde empiezan y terminan los límites de la locura, todo lo que me ocurría por ella y eso me permitió perdonarme muchas cosas”.

Casi siempre, cada vez que nos juntamos, terminamos hablando de estos temas. De nuestros síntomas y ciclos. Por eso, pensamos que este taller nos sirvió porque nos dio la oportunidad de que nos explicaran que chucha nos pasaba en la vida. Fumamos y la Bea me dice que se sintió muy distinta a cuando estaba sola en la consulta con su psiquiatra, porque acá estaba sola con un conjunto de gente igual de rara y que les habían pasado weas peores que a ella. Me explica que cree que una de las cosas que más le sirvió fue ponerle cara a las conductas que relataban los demás, escuchar de la boca de gente que se veía muy común y corriente cómo de un día para otro, por ejemplo, se habían sentido Jesús en Israel o que se habían escapado de su casa y habían terminado en Viña, en la playa con los pacos buscándolos.

Entre nosotras nos cuidamos. Hace rato que me está insistiendo que vaya a control con mi psiquiatra y yo le digo que si, que ya lo voy a hacer. Creo que ese fue otro aprendizaje del taller: tomarle el peso a nuestro trastorno y lo importante que es cuidarse y prevenir. Pero para la Bea, lo más importante fueron los relatos: “las locuras, las manías y las depresiones, porque a veces a mí me pasa que despersonalizo mi historia, me digo a mí misma: ‘esa no era yo’, o era yo en un estado muy alterado de la conciencia. Y de repente tenía enfrente mío a otra cabra joven que tenía que vivir con sus demonios, que habían partido de otro lado pero sonaban tan parecidos a los míos”.

La Bea nunca ha estado internada. Y los relatos de los participantes del taller le sirvieron para mirar en perspectiva su enfermedad, me dice que antes del taller se sentía mucho más loca, más sola, más aislada. Y algo que yo encuentro súper importante es que le sirvió para entender que hay un grupo de personas enorme con enfermedades psiquiátricas.

Obvio que uno se cuestiona el porqué de las enfermedades y el “porqué yo” y todas esas cosas, pero lo que no está en juego es dejar el tratamiento ni al psiquiatra. La Bea fuma y me habla de la importancia de la adhesión al tratamiento. Ser constantes con las pastillas y los controles. Aunque a veces sea fome porque no podemos carretear y tomar tanto y de alguna forma asumir que si te acuestas muy tarde no vas a poder rendir tan bien al día siguiente. Beatriz me cuenta que “antes del taller iba y volvía con las pastillas, llevaba años desde mi primer episodio de hipomanía en que no me habían diagnosticado todavía, llevaba muchos años pasándolo muy mal con la enfermedad, sin entender nada, sintiéndome muy sola, muy culpable de lo que tenía, de no poder controlarme, de no ser más normal. Pienso que el conocer a otra gente, a otros cabros jóvenes que

habían pasado las de Kiko y kako me ayudó a entender que en verdad me podrían haber pasado weas peores (y me llevó a pensar que me podían pasar si no me cuidaba o dejaba los remedios)”.

En esta conversación tan sincera y relajada, me lanza su reflexión sobre lo que hemos vivido. Sonreímos porque nos leemos al tiro, sin necesitar tantas palabras, la escucho y me lanza un: “es que weona, como yo lo veo, cuando uno vive experiencias traumáticas en las que pierdes el control de ti mismo hay muy pocas cosas que te hacen sentido”. Yo entré al taller luego de un año de estabilidad, de haber salido de la clínica, pero la Bea estaba en una situación completamente distinta: “yo empecé a ir al taller a los días que me diagnosticaron la bipolaridad, por esos días había tenido brotes psicóticos, había visto y escuchado weas, la realidad se había vuelto absolutamente confusa y no confiaba en mis sentidos. Cuando empecé a ir al taller estaba ultra verborréica, hablaba caleta, me metía en las historias de los otros, llenaba mi casa de velas y consideraba la efectividad de saltar del balcón de un piso 4”.

Tengo al frente a una gran mujer, que conocí de a poco en uno de los peores momentos de su vida. Lo sé. El taller la acompañó en un periodo muy oscuro, dormía poco, se movía mucho, lloraba todo el día. Tenía mucha ira, no entendía nada, “pero una vez a la semana durante como 3 meses escuchaba las historias de otros que también habían estado en la caca y eso igual me daba esperanzas para vivir”. Además, las sesiones alimentaban su espíritu ñoño, que nos fueran enseñando por parte los síntomas, cómo identificarlos, hacernos dibujar gráficos de ánimo, enseñarnos sobre los medicamentos, la historia de la enfermedad, le ayudó a entender un trasfondo y ponerle contexto y límites, y entender qué significa esto de ser bipolar.

Pero la Bea estaba mal. Muchas veces no quería ir, o llegaba tarde porque se quedaba llorando en el estacionamiento con su mamá. Sentía que la vida tenía poco sentido e igual encontraba terribles las historias, “a veces pensaba chucha, a mí no me ha pasado nada, yo nunca he estado internada, casi que no califico para estar aquí. Pero creo que eso fue lo que me caló, que sí calificaba, que el diagnóstico sí me hacía sentido mientras lo iban explicado y yo lo iba entendiendo”.

Lo mejor de todo esto, es que gané en conocimiento de mi enfermedad y el amor de una rulosa de labios rojos. Una amistad honesta, porque a pesar de que vivimos a 5 cuadras y no nos vemos muy seguido, sabemos que estamos ahí para la otra. Como la tengo en mi teléfono, Beita Bip.



## **En todas partes se cuecen habas**

Estaba trabajando en la misma biblioteca donde llevo casi ocho meses redactando este proyecto. A media tarde salí a fumarme un cigarro. El día estaba caluroso, primaveral. Busqué la sombrita de siempre y le pedí encendedor a una mujer de acento caribeño, de treinta y tantos. Rápidamente me preguntó que qué hacía yo aquí, si es que trabajaba en el centro cultural o qué.

Le conté de mi carrera, del periodismo y la tesis. Que el tema eran mujeres que habían estado en clínicas psiquiátricas. Sonrió, levanto los brazos y efusivamente me dijo que su testimonio podía servirme. Que había estado internada dos veces, allá en Colombia. Nos reímos de la coincidencia y le pregunté si es que la podía grabar y entrevistar.

Su alegría baja un poco cuando empieza a recordar. Sus dos internaciones se desataron por trastornos del sueño y depresión. La primera vez que la internaron fue en 1997. Antes de caer en la clínica llevaba un mes sin poder dormir y si lo lograba era solo por unas horas. Una noche llamó al que era su ex y le agradeció por todo, por la relación que tuvieron. Él entendió rápidamente que eso olía a suicidio. Ella estaba en tratamiento psiquiátrico y ya había sufrido de depresiones antes.

Lo primero que él hizo fue llamar a la mamá y ella le aconsejó tomar una terapia de pareja, porque pensaba que lo que le ocurría a su hija era consecuencia del quiebre amoroso. La llevaron al psiquiatra y la hospitalizaron en una clínica llamada Nuestra Señora de la Paz, en Bogotá. La internaron en cuidados intensivos. Le quitaron el perfume, los audífonos, los cordones. Me llama la atención la forma en que va narrando los hechos, sin dejar de sonreír. Será por su forma de hablar o esa actitud colombiana que a muchos hombres y mujeres atrae.

Recuerda que la dormían con unas gotas negras y sólo la despertaban para comer. Hasta que la sacaron. Luego estuvo internada por tres semanas y esa experiencia fue más pesada. Se queda mirando un punto fijo, no sé si buscando las palabras o trayendo a la memoria las imágenes de su internación. Estuvo en una clínica de mujeres y la segunda vez en una clínica mixta, aunque me aclara que las áreas de dormir eran separadas.

La segunda vez se le hizo más difícil porque estaban “todos revueltos con todos: esquizofrénicos con depresivos y otras cosas” y para ella fue raro. Se aferró a dios para salir de la crisis y salió. No volvió a tener tratamiento psiquiátrico desde ese entonces.

Pero en el año 2008 tuvo una recaída. Su esposo estaba sin trabajo y se envició con unos juegos de internet. Fue un círculo vicioso: no dormía con ella y ella estaba acostumbrada a dormir con él. Como no dormía bien, empezó a bajar su rendimiento en el trabajo. Pasó de las felicitaciones a los retos de su jefe. Además peleó con un gran desencadenante de sus crisis emocionales: su mamá.

Después de tantos retos por parte de su jefe, se desespera un poco y me cuenta que un día viernes a las 8 de la noche entró a la sala de reuniones y le comunicó a sus compañeros que iba a renunciar. Nadie le podía creer, porque sabían que ella estaba siendo el sustento de su hogar. Llamaron al jefe para que calmara la situación y él comenzó a tranquilizarla.

La llamó su esposo y le preguntó que cómo estaba. Ella respondió que “mamada” (cansada). “Mamada de ti, del trabajo, de mi jefe, de mi vida. De todo”.

Ella estaba en el piso 21 y estaba dispuesta a tirarse. No pensaba en el dolor, solo en su hijo y si es que el seguro cubría suicidios. Para tener algo que dejarle a su hijo y que “no se quedara sin ni uno”. De repente llegó Ralph, su marido, hasta donde estaba ella. Siente que desde la llamada pasaron dos minutos, que él llegó volando a salvarla.

Estuvo hospitalizada dieciocho días. Me enumera los medicamentos que le daban pero aquí en Chile tienen otros nombres y no le pude entender. Me explica que se los suministraban a las ocho de la noche y a las horas ya estaba con los ojos abiertos de par en par. No le servían para dormir y eso es lo que ella más necesitaba.

Cuando salió, comenzó una terapia con una psicóloga que le decía que la felicidad es una opción y que pusiera de su parte. Enfatiza: “no podía ver el cielo azul, no lo veo azul y no sé qué hacer”

Volviendo a su tranquilidad me dice que ha pasado por situaciones muy difíciles y cree que si no hubiese estado tan fortalecida espiritualmente, tal vez habría caído en depresión nuevamente. Espera que nunca le vuelva a ocurrir.

Prendo cigarro tras cigarro y necesito saber sobre las clínicas psiquiátricas de Colombia y si ella estuvo en centros privados o públicos. En Colombia los planes de salud tienen alta cobertura para psiquiatría, por eso ella pudo ingresar a clínica privadas, me dice orgullosa.

Quiero saber cuál era el horario de las clínicas allá o cuáles eran las rutinas diarias. Le pregunto porque a mí siempre me da vergüenza contar que a diario sólo pintábamos cajas. Me cuenta que luego del desayuno tenían actividades: terapia ocupacional, trabajo con psicólogos y algo que me sorprende y me provoca algo así como rabia y esa misma vergüenza. Realizan mucha actividad física porque se entiende como un antidepresivo natural.

Y pensar que con unas compañeras internas tuvimos que pedir por favor que nos dejaran usar la sala de actividades para poder hacer zumba con unos dvds que el marido de una llevó gentilmente. En la tarde tenían más actividades, luego comían y a dormir.

Me dio su tarjeta, se llama Adriana y es directora creativa de una empresa de juguetes. Volvemos a sonreír y se despide diciéndome que por favor la llame si es que tengo más preguntas. Nos despedimos y nos deseamos que ojalá no volvamos a estar internadas. Ni en Colombia, Chile, ni en otro lugar del mundo.

**ANDREA**

## **Conocer al monstruo**

“Yo a los trece años me di cuenta que era distinta. Se lo iba a decir a mi mamá pero no me atreví”, me cuenta. Para Andrea, ser distinta era pensar mucho, lo que se llama pensamientos a tropel. Quería decirle a su madre “yo siento que soy diferente y necesito ayuda”, pero calló. Su silencio fue producto de una gran depresión causada por la ausencia de su padre marino. Su cabecita adolescente se llenaba de pensamientos de forma rápida, de una idea saltaba a quinientas y se confundía. No podía mantener conversaciones fluidas porque a cada rato se iba por las ramas. Se le perdían las cosas y dejaba las manillas del agua y el gas abiertas. Ella ahora lo entiende y encuentra que es algo peligroso y desgastante psicológicamente.

No era solo el sentirse distinta, sino que también qué decisiones podía tomar a partir de eso. Escribía poemas para desahogarse. Poemas salpicados en sangre, algo horroroso para una joven de quince años, como me cuenta. Hablaba de aborto, de drogadicción y delincuencia. Nada que ella hubiese vivido, solo historias que se le ocurrían en ese pensamiento atribulado.

En algún momento sus papás se dieron cuenta de que algo realmente estaba pasando con Andrea y la llevaron por primera vez al psicólogo, quien la envió a su casa con órdenes para realizarse varios exámenes, como el test de Rorschach y el de wartegg. Me cuenta que los test salieron “distintos” y la enviaron a hacerse un electroencefalograma.

Cuando una va de un lado para otro buscando un diagnóstico, algo, una palabra que te catalogue para bien o para mal, pero que te entregue una respuesta, el proceso de exámenes y evaluaciones es agotador. Tener que pedir horas y asumir que hay que esperar a veces un par de semanas para hacer calzar los resultados de los exámenes con las horas al doctor. Aguantar en las filas de la isapre para hacer un reembolso y esperar que el criterio de la secretaria del doctor se ilumine para darte un sobrecupo puede ser abrumador. Andrea pasó por esto en su adolescencia e incluso los médicos y sus padres pensaron que tenía epilepsia. Efectivamente, tiene un grado de esta enfermedad, que se denomina Epilepsia Ausente. Esa en la que, por ejemplo, estás conversando y de la nada te quedas pegada, como mirando al horizonte, sin convulsiones.

Luego de todos esos exámenes, Andrea intentó matarse por primera vez, a los quince años. Me cuenta que agarró quinientas pastillas y se las tomó todas. Si bien esa es una exageración,

comenzó a marearse y llamó a su mamá. Lo que sigue puede resumirse así: mamá, mamá, mamá. Qué hiciste hija. Y pum, ambulancia y a la clínica.

Le pregunto que por qué lo hizo. Y la respuesta no es tan complicada: porque no encontraba una solución a lo que estaba pasando y mucho menos sabía qué era lo que le ocurría. El sentirse distinta ya no era una simple categoría. Ahora le molestaba. El psicólogo no sirvió y ahora ella cree que uno debería empezar el camino con un psiquiatra y luego de eso comenzar una terapia.

Pasó el lavado estomacal y Andrea conoció en Urgencias a una psiquiatra que en un comienzo le diagnosticó esquizofrenia. ¿Qué sintió? Alivio. Estaba tan desesperada, que cualquier diagnóstico le servía.

“Cuando tú conoces al monstruo sabes cómo atacarlo. Pero yo estaba tan desesperada porque no sabía qué me pasaba. Necesitaba una respuesta, ¿cachay? Entonces cuando me dijeron esquizofrenia, fue como un alivio, saber que es algo”.

La vieron otros médicos y luego del camino recorrido llegaron a la conclusión de que era bipolar con cuadros mixtos. Como muchas, recurrió a todas las formas posibles de sanación: terapias con flores de Bach, iriología, imanes. Y como dice ella, gracias a Dios, sus padres tenían una situación económica que podía solventar estos gastos además del tratamiento formal. Porque, como bien explica Andrea, si un bipolar no tiene una buena situación económica “está *cagao*. Las pastillas son carísimas”. Algunos doctores se ponen agresivos y le ha tocado que quiebran la ética profesional. Esto le ocurrió cuando le contaron a sus padres todo lo que ella había expuesto en una sesión, “por eso nos hemos cambiado de doctor de ahí, pa’ allá, de aquí, pa’ allá”. Además, la psiquiatría en Chile es carísima. La doctora que más le ha gustado a Andrea, cobra 150 mil pesos la consulta.

Su familia tuvo miedo al principio, porque desconocían la enfermedad. Tanto así, que ni siquiera habían escuchado hablar de la bipolaridad. Con el diagnóstico, su papá, mamá y hermano menor, quedaron marcando ocupado. Su hija, la niñita mañosa del colegio que sufrió bullying era bipolar. Fue difícil.

Bipolaridad mixta con rasgos psicóticos. Recibir a los diecisiete años ese golpe es duro. Andrea no sabía que quería hacer con su futuro. Estaba atrapada. Entró a Bachillerato en humanidades en

la Universidad Adolfo Ibáñez, para poder ver qué podía estudiar. Pero fue peor, porque “tenía tanta mierda que la debía botar de algún modo”. Estaba todo el día irritable, trataba mal a todo el mundo, tiraba los cuadernos en las clases. Estaba agresiva y terminó saliéndose de la carrera. Luego de eso, Sociología en la Universidad Central. Dos años y medio y tuvo que retirarse otra vez. A pesar de no haber podido terminar ninguna de sus carreras, encontró su veta y le va bien en lo que hace: es profesora y monitorea talleres de artes plásticas.

Andrea tiene 35 años y otro nombre. Se toma con seriedad hablar de su vida y sus momentos más dolorosos pero llenos de aprendizaje y por eso prefiere guardarse para sí su verdadero nombre. Cada cierto rato prende un cigarro que fuma con dificultad porque los medicamentos le provocan tiritones en las manos.

Hubo un tiempo en el que tomaba una pastilla antipsicótica llamada Buxon y antes de comenzar el tratamiento la psiquiatra le advirtió que iba a sentir los ojos raros. Andrea se puso alerta porque le pareció muy extraña la recomendación. Veía doble y se caía en la calle. El peor momento fue cuando en un Blockbuster se cayó y botó las repisas, como efecto dominó. Fatal. Sus amigas, de cariño, le dicen “bipo”, por la enfermedad que sufre Andrea. Trabaja haciendo clases de artes plásticas y no puede contar de su diagnóstico o tratamiento, por el miedo a que la apunten con el dedo. Cuando sus manos tiritan la gente le pregunta que qué le pasa y “una no le puede decir “sabe es que yo soy bipolar y tomo pastillas. No *poh*, no *podí* decirles eso, *¿cachai?* Porque te estigmatizan”.

“Esta puta enfermedad te caga. Primero, caga a tus familiares porque te ven mal. Te caga a ti. Y caga tu futuro. Hay que ser muy fuerte para salir de esto”.

¿Cómo se ve uno, cuando vive esta enfermedad? ¿Estaremos siempre con un pie adentro y otro pie afuera? Le pregunté a Andrea para encontrar respuestas a estas interrogantes que no dejan de pasar por mi cabeza, cuando escucho su relato. Se demora en responder, hasta que me lanza un “es que *sabís* que pasa”, para romper el silencio y darle tiempo a sus palabras.

“Creo que son cosas que yo no manejo, pero al mismo tiempo ya las tengo controladas. Los pensamientos a tropel, por ejemplo. Si en estos momentos yo estoy bien o estoy mal, no se trata de eso, sino de manejar bien la situación, no más. Entonces ahora cuando me vienen esos pensamientos a tropel, me vienen las sombras, los susurros que me llegan al oído, las voces, los

olores raros, ahora tengo la programación neurolingüística como un escudo potente. Mi enfermedad es la misma. Pero yo la estoy manejando mejor”

Actualmente, Andrea siente que le va muy bien en su trabajo y tiene a su cargo a 40 personas, aproximadamente. Me aclara que no gana una gran cantidad de plata, pero le sirve lo que está haciendo, en vez de estar rumiando pensamientos acostada en su cama, “para mí, todo mi trabajo de artes y manualidades me ayuda mucho porque es terapéutico”. Uno de los doctores que la vio, le comentó que en Santiago hay un centro de bipolares que se juntan a pintar y ese es el próximo objetivo de Andrea.

Me mira fijamente, con convicción. Y no puedo evitar sonreír cuando me dice que siente que le está ganando a su enfermedad, a la bipolaridad. Quiero saber que qué le diría a una nueva Andrea de diecisiete años y con esa misma mirada me responde que le diría que por supuesto que se puede. Pero no de la noche a la mañana, ni tan rápido. Le diría que significa un trabajo personal y constante el conocer tu enfermedad, saber qué remedios estás tomando. Eso es lo principal. Además de qué cosas no puedo hacer con mis medicamentos. “a mí me gusta el copete pero no puedo, no lo tomo porque sé las consecuencias”. Entonces le dice, a esa Andrea que inventamos, que sí, que sí se puede, pero que uno requiere más sacrificios. A uno le va a costar más la cosa, pero se puede. Hay que conocer al monstruo.



## **Hermano**

Hablar de la familia a veces emociona. Más aún cuando estás enferma, miras hacia atrás y reconoces el cariño incondicional de tus seres queridos. Para Andrea, este tema es sensible, pues su madre murió hace un par de años, cuestión que fracturó un poquito a esa familia tan unida. A pesar de eso, ella sigue hablando en plural cuando se refiere a su relación padre/hija. Como si en la terminación de una palabra mantuviera con vida a su madre.

Alberto, su hermano tres años menor, ha sido un gran apoyo para ella. Comprensivo con las crisis y cariñoso en el trato con Andrea. A pesar de que no viven en la misma ciudad, se comunican constantemente. “Mi hermano las vivió todas conmigo. Por ejemplo, mi segundo intento de suicidio. Yo había discutido con una amiga, mi mejor amiga y estaba mal”. En ese momento, Andrea estaba deshecha y la solución que encontró para mitigar lo que sentía fue tirarse de su departamento. Vivía junto a sus padres y su hermano en el tercer piso de un edificio. Ella tenía dieciocho años y su hermano menor vio todo. Él ha estado siempre para apoyarla y Andrea siente su constante preocupación. Es un siete, me dice y sonrío.

Aunque en ese sentido, hablando de la relación con los familiares, Andrea sabe que la situación es complicada. Algo así como que por más que uno intente explicarle a la familia, es muy difícil ponerse en los zapatos del otro y cuesta que te entiendan a cabalidad. Sobre todo, como me dice mientras me mira fijamente: “esta enfermedad es cabrona, te engaña, ¿cachay? Te engaña porque estás muy bien un día y piensas que ya estás compensada. Estay mal y crees que es un bajón sin importancia” Pero no, son fluctuaciones que se suman y muchas veces pueden ser síntomas de una descompensación. Tenemos que estar alerta siempre. Solo con el tiempo aprendemos a leer estas señales.

Cada vez que Andrea se descompensa sus papás le preguntan cómo la pueden ayudar. Y ella les responde que estando ahí con ella, “porque no pueden entenderme y por más que ellos quieran ponerse en mi pellejo, no lo van a lograr. Solo quiero saber que están ahí”.

## **Maldita**

Andrea tiene muchas ganas de estar con alguien. De encontrar una pareja y compartir la vida. Pero siente que la bipolaridad le ha afectado notablemente en este plano. Dice que es una cuestión de madurez. Dice que tiene 35 años pero que en su forma de ser representa menos, es más niña. Su voz a ratos es frágil y aguda. A ratos. Por eso le pregunto si es una excusa usar la bipolaridad como argumento o si es que su personalidad es así. Me dice que no, alargando la vocal mientras me mira muy segura de sí misma. Me pregunta con su voz de niña chica si es que la encuentro bonita y yo le respondo que sí y que ya va a llegar el hombre indicado. Paciencia. Pero Andrea solo tiene paciencia cuando está trabajando, en sus talleres de arte.

Además de ser maniaco depresiva, ella sufre de fijaciones. Se obsesiona con un tipo y “dale y dale y dale y llorar y llorar y llorar”. Obstinada total. A pesar de eso, ella me cuenta que ha pololeado y más aún, en el colegio era bien polola: tuvo tres parejas. Pero cuando la enfermedad se empezó a intensificar, no tenía tiempo para conocer gente nueva, porque no carreteaba.

Reclama, mientras aspira un puchito, que todo es culpa de la maldita bipolaridad. Porque cuando conoce a un hombre, crea al tiro muchas expectativas y así mismo se defrauda rápidamente. Luego se angustia y le “da la *weaita*, no quiero saber de nadie más y se acabó”. Para hablar sobre las expectativas, Andrea se toma un tiempo para explicarme una de sus reflexiones con respecto a este tema: como una no se puede generar expectativas o esperanzas de una misma, las depositas en las demás personas. Entonces, cuando no se cumplen, te pasas rollos y lo pasas mal.

¿Y si conoces al hombre perfecto, Andrea? No. Siempre le encuentra algún pero para no estar con él. ¿Te da miedo decir que eres bipolar? ¿Esperar un tiempo o mejor no contarle? Siempre espera un tiempo y conocer bien a la persona, su forma de pensar y sus sentimientos. Más que nada para anteponerse a la reacción que podría llegar a tener. Ese es el temor de Andrea, pues ella piensa que si llegara a contar su situación en un primer momento de la relación, el hombre que tiene al lado se va a asustar y se va a ir corriendo, lejos, muy lejos. Lamentablemente hay cosas que Andrea no puede ocultar, como que le tiemblan las manos. O las pastillas que tiene que tomarse durante el día.

Pasó un tiempo de mucha promiscuidad, ocasionado por la bipolaridad y la etapa de euforia o manía. Cada vez que salía se reventaba tomando alcohol y no se tomaba los medicamentos porque quería mantener la euforia y evitar dormirse temprano. Pero entendió que eso no era sano para su cuerpo. Ahora busca una relación estable.

Andrea repite varias veces en la conversación que es complicado ser bipolar. Pero a pesar de eso, no es pesimista, pues siente que está en un proceso de la enfermedad en que la conoce tan bien que ya no le tiene miedo. Cuando le ocurren los pensamientos a tropel y los otros síntomas, ella los maneja con propiedad. Se ayuda con programación neurolingüística, pensando positivo, alimentación sana y haciendo deporte, “porque si una espera a brazos cruzados que le va a llegar la tranquilidad, eso jamás va a ocurrir”. Pero siendo positiva, sí.

Le pregunto si es que le gustaría tener hijos. Y, con calma y casi sin cambiar de su cara la expresión amable, me responde que hace poco quedó embarazada. Perdió la guagua, la guaguüita, como me dice, tranquila. Cree que fue por los medicamentos, así que ahora sabe que para un futuro, tendría que planificar el embarazo. Andrea sería feliz con un hijo ahora, pero piensa en quién podría ayudarla a criar. Extraña a su madre en este momento. Pero sabe que cuando llegue el momento, el amor de su padre y hermano la ayudará -como siempre- a levantarse y seguir.

Para normalizar la bipolaridad, Andrea cree que es bueno contar de su enfermedad a las demás personas, pero no a cualquiera, obvio. Porque lamentablemente, me dice, la gente es ignorante. Donde ella vive, le llaman a la bipolaridad “la enfermedad de los nervios”. Me aconseja que hay que saber a quién decirle las cosas, como a los papás, hermanos, a los verdaderos amigos. Porque es bueno botar un poco y desahogarse con quienes más una quiere. Por eso Andrea no siente que le remuevan dolorosamente estos recuerdos, sino que al contrario, le gusta mucho hablarlo y poder servir de ejemplo o ayuda a quien lo necesite. Como una cierta responsabilidad de una, como enferma, de educar a los demás. En ese mismo sentido, aconseja que los padres estén atentos a las señales que sus hijos muestran, para poder apoyarlos desde un inicio. Y sobre todo no tener miedo. Andrea me habla y mira fijo y exclama que la llena de orgullo haber superado “tanta mierda que me pasó” y siente que cada paso que da es una batalla ganada de esta enfermedad maldita.

## **Mierda**

Cuando ya te han internado en más de una oportunidad en una clínica psiquiátrica, una próxima vez ya no sorprende tanto. Le pierdes el miedo al fantasma de la internación. Eso no quiere decir que una no lo pase mal, porque se sufre, y hartó. Si no que simplemente es una experiencia conocida a la que te vas a volver a enfrentar.

Andrea no recuerda mucho sobre su primera vez en una clínica. Solo sabe que ha estado interna alrededor de siete veces. Esa vez fue en la Clínica Ñuñoa. Ella estaba en una de las clínicas de la Universidad Católica, después de una crisis de furia, como describe. Tenía dieciocho años y mucha rabia. Rompía todo a su paso. Golpeaba las paredes y me cuenta un poquito avergonzada, que, a cambio de un beso, le ofreció sexo a un compañero de colegio que le gustaba. Sentía como se descontrolaba: estaba promiscua, iracunda y quería matar a todo el mundo. Emputecida con ella y cada una de las personas que estaban a su alrededor.

Antes de enviarla a una clínica psiquiátrica, la especialista fue a verla al hospital de la Católica y el veredicto ya era sabido: Andrea estaba con altos niveles de irritabilidad, lo que significaba una descompensación. Esto porque ella, como bipolar, no vive las fluctuaciones de ánimo que van desde la euforia a la depresión de una forma tan notoria o evidente, sino que sus crisis vienen de la mano de mucha furia y agresividad.

La doctora le hizo una pregunta. Quería saber si es que Andrea quería internarse o no en una clínica psiquiátrica. Ella respondió que lo único que quería era no hacerle daño a su hermano, porque sentía que si lo veía le iba a pegar. Entonces la ingresaron al centro de salud mental.

Andrea siente que gracias a esa primera experiencia, de hace casi veinte años, se dio cuenta que siempre hay casos peores o mejores que el tuyo. Entonces entendió que hay que equilibrar las cosas, mirarse de forma sincera y encontrar tu posición en el mundo, con el plan de tranquilizarte. Dentro de la clínica se sintió cuidada y se relajó. En sus palabras, botó toda la mierda.

Recuerda que en el lugar había una pieza vacía, que tenía un mueble alto. Ahí se ponía a gritar "mierda, mierda, mierda, mierda" hasta que se cansaba. Se auto agredía. Se rasguñaba la cara y se provocaba lesiones en los brazos. Se cortaba las venas. Buscó un cuadro que le regalaron con la

foto de su familia y con el vidrio se provocaba heridas. A pesar de lo violenta de la escena, siente que en esa oportunidad botó todo y de alguna forma se liberó.

Me dice que nunca ha tenido ningún problema con las otras internas. No le gusta involucrarse mucho con ellas porque “con sus rollos ya tiene suficiente”. Tiene una técnica, se acerca a quienes no hablan tanto de su enfermedad y son más positivas y buena onda. Porque hay gente que se pone muy densa cuando está internada y los motivos claramente se pueden entender. Pero agota. Porque cuentan toda su historia y como dice Andrea, ”yo no estoy pa’ eso”.



Cando una está en crisis, sobre todo de euforia bipolar, una se pone más creativa.

Era mi vía de escape a la internación

## **PAMELA**

## **Gastando aire**

Pamela habla en imágenes. Sin problemas me cuenta pasajes de su vida, así, entrecortados. Repite varias veces las palabras para enfatizar y cada cierto rato me pregunta si es que se desvió mucho del tema inicial del que estaba hablando. Esta crónica está escrita en momentos, cada cual tiene su ritmo. Aceleraciones y pausas.

Al sentarnos frente a frente, Pamela organiza para sí una cajetilla de cigarrillos, una caja de metal con marihuana, un vaso de agua y un cenicero. De entrada Pamela me dice que los fragmentos de vida, aunque sean separados y uno no los vea como algo relacionado, después tienen consecuencias. Sobre todo los de la infancia. Lamentablemente, de esa etapa no recuerda mucho, solo peleas de sus padres. Hace memoria y se le vienen a la cabeza algunos buenos momentos, como cuando con su mamá iban a buscar al papá al trabajo, se tomaban un helado y volvían a la casa. Con sus hermanas no tenía tanto apego, porque la diferencia de edad es de trece y diez años. Pamela es la hija menor.

A pesar de las peleas, ella quiere recordar que tuvo una infancia feliz. Lo pasó bien, hasta que empezó a ser consciente de las peleas que ocurrían en su casa. Ella no entendía el porqué de estas. A los siete años vio cómo su papá le pegó a su mamá. Quedó marcada. Siente que desde ahí que ella no ha parado de pensar en todo lo malo que les ha pasado como familia. Mira hacia atrás y ve como en una película y recuerda todos los *ataos* que ellos dos han tenido hasta ahora. Desde ese momento en adelante, puros problemas. Los papás discutiendo, sus hermanas gritando y Pamela no comprendiendo nada. A veces, en las peleas, su mamá le tiraba agua al papá. Era todo negro.

Después recuerda que comenzó a tratarse con una psicóloga, a la que le contaba todo lo que ocurría en su hogar. Inició las sesiones porque sus papás estaban conscientes de que ella era testigo de todas las peleas y querían saber si eso le había afectado mucho. Eso es lo que ella cree, que fue algo así como la justificación que encontró. En ese momento, Pamela tenía que ir a hablar con una señora y contarle todo.

Su papá se fue de la casa. Luego volvió y la cosa no ha cambiado mucho hasta ahora. Sus hermanas vivieron lo mismo, pero con un poco más de consciencia de lo que ocurría.



Rápidamente me dice que todo eso le afectó en su relación con los hombres. Llegó a pesar que todos eran así, como su papá. El hecho de haberlo visto pegándole a su mamá dejó una marca en ella. No era algo que verbalizara, era algo interno, subliminal. Y eso le causó un rechazo hacia ellos. Como mala coincidencia, le tocó conocer a varios tipos abusivos, ella sentía la violencia. La reconocía. A pesar de eso, siempre tuvo más amigos que amigas, pero en las relaciones amorosas le costaba un poco más. Le molestaba que la tocaran. No podía dejar que las cosas fluyeran con naturalidad.

Más adelante, en tercero medio comenzó a relacionarse amorosamente con mujeres, como ella cuenta, tuvo su momento lésbico: “no quería hombres. No quería, no quería, no quería. No me llamaban *pa' nah* la atención”. En esa época tuvo su primera relación con una mujer. Su polola. Antes de ella, había estado con hombres, pero duraban “poquitito”. Pamela llegó a su adolescencia odiando un poco a los hombres. Teniendo un poco de recelo con ellos.

Pamela se cortaba. Siempre tuvo momentos de autoflagelación. Se pegaba y se hacía daño porque sentía que no estaba bien que no le gustaran los hombres. Creía que algo en ella estaba mal porque según su mamá eso era algo pésimo y se le quedó metida esa idea en la cabeza. Por depresión por los “*ataos* que pasaban en la casa” ella se cortaba. Se cortaba porque creía que también era parte responsable de eso y “me cortaba, me cortaba, me cortaba, me cortaba”. Partió a los trece años y no paró hasta que se fue de la casa. En realidad la echaron cuando le contó a su mamá que no le gustaban los hombres. “Mi vieja me trató como el hoyo, nunca nadie me había tratado así. Lo esperé de ella, pero no tan cuático. Me dijo weás que no tenía por qué decir”.

Siempre tuvo sus momentos de depresión. Le daban los achaques, como los llama ella, donde sentía que no servía para nada, que “estaba puro gastando aire”, que nadie la entendía. Ahora igual sigue con sus achaques depresivos, con los altos y bajos de la bipolaridad. Más “bajos bajos” que cualquier otra cosa. Es recurrente el “¿qué estoy haciendo acá?”, no tanto en la visión existencialista, si no que porque Pamela no está haciendo lo que le gusta: ella estudia Traducción y está trabajando en un cine. Eso la frustra y la tiene de nuevo con sus famosos achaques. Pero a pesar de eso, Pamela sigue adelante y como un balde de agua fría, como los que usaba su mamá con su padre, ella entendió que hay que pelearle a la vida, aunque nadie te acompañe.

## **Yo también estoy aquí**

Tenía una amiga en el pasaje donde vivía, la Cindy. Cuando eran chicas, salían a jugar a hacer tortitas de tierra. Ella no dimensionaba lo que estaba pasando, pero había un caballero que tenía una camioneta y que las invitaba a subirse a ella. Les tocaba las piernas y trataba de darles besos en la boca. Como ella no se daba cuenta de lo que ocurría, y su amiguita tampoco, se dejaban tocar. Recuerda que él le tocaba las piernas, “pero quizás que otra *weá* más me tocó, poh”. Pamela se acordó hace poco de este hecho y asimiló lo que le había pasado, porque hace como tres o cuatro años vio al hombre en el mismo pasaje llegar en un auto. Al verlo, “me dio como una cuestión así como desagradable. De repente veo que me saluda y digo: aaahh, este viejo *conchetumadre*. Y ahí me vino como todo el *flashback*”. Después de eso, le habló rápidamente a su amiga y le contó lo que le había ocurrido. La sensación incómoda no desaparecía. La amiga se lo confirmó: esos recuerdos vagos y desagradables eran ciertos. Ella se acordaba de todos los momentos que vivieron con el viejo.

Casi en paralelo con la historia de la camioneta, a Pamela le volvió a ocurrir otro episodio de abuso, esta vez con el papá de una amiga. Él no la tocó, pero le daba besos en la boca. Ella bloqueó todo, porque “tal vez mi mente lo borró de forma inconsciente. Ahora creo que si me hubiese acordado antes, me habría sentido aún más *pal pico* y quizás me hubiese tratado de matar antes y tal vez en ese momento si me hubiese resultado. Quien sabe”.

Cuando estaba en el colegio le encantaba ir a clases, porque era su forma de salir de la casa. Al terminar la jornada se iba a la casa de alguna compañera y se demoraba en volver. En esa época empezó a salir más y a carretear los fines de semana. Fumar marihuana y tomar alcohol. Reconoce que empezó muy chica, pero era la necesidad de escapar la que la movía en ese momento y “en la calle empezó a conocer *más weás*”. En las pruebas le iba regular y ese siempre fue un punto de discusión con su mamá, porque la comparaba con sus hermanas. Pamela reconoce que si hubiese estudiado más “habría sido tanto o más cabezona que sus hermanas. Pero no somos todos iguales”. Con los profesores a veces tenía problemas porque se enojaba cuando la retaban por mala conducta: “podía dejar *la cagá* en inspección. Gritando y llenando de garabatos al profesor. No me importaba”. Pero con sus compañeros se llevaba bien, prácticamente con todos bien. Tenía más amigos y las amigas que tenía eran más “amachadas”, un poco más

masculinas. Ellas andaban “con la *chuchá* en la boca” y no les importaba. No eran niñas que usaban cintitas en el pelo.

En su adolescencia Pamela ya sabía reconocer que tuvo episodios de depresión en varios momentos. A ratos se sentía “muy muy mal y otras veces muy bien bien”. Para ella, esos vaivenes eran su forma de ser y no se los cuestionaba. En todo ese proceso, nunca sintió el apoyo de su familia. Y mucho menos ahora. Piensa en silencio, se detiene y comenta que tal vez su papá estaba a ratos para apoyarla pero que de su mamá no sintió nunca que estaba con ella. Ahora mirando para atrás, piensa que su madre siempre ha estado ahí pero para criticarla. Cuando Pamela se cortaba o la vez que trató de matarse, recibió de su mamá un “*puta que erí tonta, weón. Por qué hací esa weá. Acaso tení mierda en la cabeza*”. A pesar de que Pamela hace sentir que tiene todo resuelto, se nota en sus grandes ojos negros que todavía le duele. Le duele que en vez de ayudarla, y con sus propias palabras, la loca la hundía más y uno no espera esa *weá* de su vieja.

Reflexionando sobre la etapa, ahora cree que tal vez se cortaba para llamar la atención, era un grito desesperado que decía “hey, preocupense por mí, poh *weón*. Yo también estoy aquí”. Su mamá faltó a su graduación de cuarto medio. Se aburrió porque Pamela no salía nunca al escenario y ella quería irse a la casa a dormir. En cambio, su papá si estaba ahí. Y por otro lado, su madre se quejaba con sus hijas de por qué le contaban antes al padre todo lo que les pasaba. Ella alegaba pero alejó, criticó y rechazó a sus hijas desde pequeñas. Y obviamente uno recurre a quien te apoya.

Por lo mismo, con su mamá siempre ha tenido choques y peleas. Pamela cree que es porque son muy parecidas y tienen el genio *de mierda* muy similar. Por eso, supone, no congenian bien. Y cuando logran calmar las aguas les dura un tiempo hasta que algo pasa. Amor y odio.

Cuando Pamela entró a estudiar a la universidad, comenzó a llevarse mejor con sus hermanas mayores. A veces se contaban las cosas que les pasaban y cómo se sentían. Pamela iba a quedarse a sus casas y pasaban ratos relajados tirándose tallas, fumando y tomando alcohol. Ya había cambiado la relación. Actualmente se lleva mucho mejor con su hermana del medio, hablan mucho más y se sienten más cercanas. Con la mayor no confluyen tanto, porque la siente más mamá. Pero no le preocupa. Sabe que las relaciones, como la vida, son cíclicas.

## Adiós

Cuando estaba en la media, Pamela encontraba que vivía una vida normal. Probó el cigarro, la marihuana y el copete y reconoce que se excedía. Ahí es cuando ella empieza a “lanzarse” en los carretes. Ella dice que lo hacía porque lo pasaba bien y no para evadir. Terminó la educación secundaria sin problemas y sus achaques se sucedían con naturalidad. Ella siente que agrandaba sus asuntos y dificultades y para calmarse se decía: “ya, todos tienen problemas en su casa. Todos tienen sus *weás* y yo soy una más, poh”. No quería pensar que cuando volviera a su casa iba a estar su mamá y de nuevo con las peleas. Salía, tomaba y cuando volvía trababa de no estar tanto tiempo ahí.

Se metió a un preuniversitario obligada. Sentía la presión de su “vieja”, que la apuraba a hacer todo rápido: entrar a la universidad y terminar la carrera. Pamela no pudo reflexionar y menos tuvo la oportunidad de decir “mamá yo quiero hacer otra cosa”. Nunca la escuchó y siempre quiso que todo fuese a su gusto y manera. Después de esto, ahora sí que si empezó a abusar del carrete. Se curaba mucho más que antes. Cree que era mucho el *webeo*. Recuerda que muchas veces la noche terminaba en peleas y que comenzó a tener malas juntas que le trajeron puros problemas. Algunas eran amistades de la polola que tenía en ese momento.

Le contó a su mamá que le gustaban las mujeres y la echó de la casa. En ese momento Pamela pensaba que ella era lesbiana y que así iba a ser por siempre. Anduvo como nómada por Santiago, con todas sus cosas al hombro. Estuvo prácticamente en la calle: pasaba la noche donde algún amigo, se duchaba y salía a caminar. Tomaba alcohol de lunes a lunes: tanto que “me *hacía cagar*. Tomaba todos los copetes del mundo en una noche. Al otro día *pa la cagá*. Comer un poco porque estay con caña y después volver a tomar”. Ni siquiera gastaba plata porque se metía junto a su polola a los supermercados a robar.

Estuvo un año vagando sin hablar con su familia. Y aquí llegamos al punto de quiebre. Pamela tenía 19 años y se sentía mal. De este momento tiene pocas nociones y guardó poco en su memoria. Recuerda que dejó de lado el preuniversitario. Entró a estudiar una carrera que también botó: llegaba ebria a dar las pruebas o simplemente no entraba a las clases y se iba a tomar. En ese momento lo hacía de forma consciencia, si antes no quería evadir, ahora necesitaba borrarlo todo. El pensamiento era: “loco, no hablo con nadie de mi familia. No tengo pega, no tengo plata, no tengo ninguna *weá*, así que me voy a poner a tomar poh”. No le tomaba el peso a lo que estaba

pasando, ella se emborrachaba y tenía una polola. Ahora dimensiona que estuvo perdiendo su tiempo.

Me dice que quedó la *cagá* con esa mina. Que estaban viviendo en Manuel Montt y que su papá y su hermana la fueron a buscar. Volvió a su casa y tenía un asunto que resolver: la relación con su mamá. Comenzó todo a mejorar por un tiempo y luego todo se puso peor.

Una noche salió a carretear, se tomó las pastillas y adiós.

## Tránsito

Luego de volver a su casa, vivió junto a su familia un corto periodo de estabilidad y pronto nuevamente se desarmó todo. No recuerda muy bien por qué y asume que ocurrió algún desencuentro con su mamá. La cosa es que esa noche la intención era carretear, pero antes se tomó un cóctel de pastillas. Ingirió las que encontró en su casa, porque en ese tiempo Pamela no estaba en tratamiento.

Lo hizo en su pieza. No sabe cómo quedó inconsciente, pero tiene claro que en algún momento expulsó un vómito negro. Estaba en el suelo. De alguna forma llegó a su cama. Ahí se despertó y no podía mover su cuerpo, solamente los ojos.

Su papá la vio como a las 11 de la mañana y esperó a que su mamá llegara para hacer algo. Ella le contó que él le dijo: “mira, ahí está”. Como queriendo decirle que estaba ocurriendo lo que ella quería que pasara, “puedes dejarla morir ahora”, le dijo. Su mamá llegó a las cinco de la tarde a la casa. Es por eso que no le hicieron lavado de estómago, porque absorbió todos los medicamentos.

Juntaron todas las tiras de pastillas y las llevaron a urgencia. Pamela se tomó 96. Los doctores no sabían por qué no había muerto: “me cagué los intestinos, me cagué el hígado, me cagué el estómago”. A raíz del daño que se causó, nunca más pudo tomar un destilado, vino ni tampoco cerveza. Recuerda que lo único que pasaba por su cabeza eran las ganas y necesidad de matarse. *“me quiero puro morir. Me quiero morir, me quiero morir, me quiero morir, me quiero morir”*. Dejar de existir, pensaba que “para qué chucha estoy aquí”.

Del servicio de urgencias la llevaron a la Unidad de Cuidados Intensivos y ahí no le dieron comida ni suero. Estaba amarrada, no podía ir al baño sola. Enfermeras la bañaban y para Pamela eso era lo último que le podía pasar, perder la independencia. Aunque con el tiempo ha reconocido que ni el alcohol ni las drogas le dejaban el camino libre para que ella se desarrollara.

No recuerda cuánto tiempo estuvo en la UCI, pero cree que fueron tres o cuatro días. El personal le preguntaba que qué había hecho y le daba rabia porque todos ya sabían. Recuerda que las enfermeras le preguntaban que por qué lo había hecho y que cómo se sentía, pero que en su trato fueron amables. No tiene mucho de qué quejarse.

Dentro de la clínica, se apegó a una enfermera que fue la que más la cuidó. Con ella conversaba lo que le ocurría adentro y Pamela se sintió escuchada dentro de su habitación con paredes de vidrio, a las que a cada rato se acercaban médicos para examinarla, 24/7, recuerda con incomodidad. La desesperaba también la máquina que sonaba cada vez que ella tenía una taquicardia.

A veces se confunde en el relato, han pasado años y muchos medicamentos de por medio. No recuerda si es que sus papás fueron a visitarla mientras estaba en la UCI, pero cree que sí. Así como tampoco recuerda cómo fue el traslado a la clínica psiquiátrica, ni cuántos días pasaron entre una internación y otra: si es que pasó por su casa o si la enviaron al tiro a su destino.

Un doctor le dijo que la mejor opción era que la trasladaran a una clínica psiquiátrica, porque una persona que ya intentó matarse no puede estar sola. El médico tuvo la gentileza de preguntarle pero la iban a mandar igual. Pamela pensaba que ya estaba bien, que “ya loco, me dan el alta y bacán”. No iba a volver a tratar de suicidarse. Pensaba que con el alta médica se iba a olvidar de ese episodio.

## **Realidad**

Estuvo dos semanas dentro. Al comienzo quería estar sola, sin que nadie la molestara. Después se fue abriendo a las nuevas pacientes que llegaban a internarse, pero a ratos le molestaba que estuvieran peor que ella. Eso de alguna forma le bajaba un poco el ánimo y la incomodaba. Pero a la vez, pensaba que sus problemas no eran nada comparados con los de las otras compañeras de la clínica psiquiátrica. Pamela cree que en ese momento hizo clic y recapacitó un poco y “ya loco hay que estar bien no más, poh”, dice convencida y sonriente. Siente que su misión en la clínica fue hacer sentir mejor a las pacientes y hacernos reír. Nos maquillaba, nos peinaba, nos pintaba las uñas y con eso nos subía el ánimo. Veía nuestras sonrisas, sonrisas que no teníamos cuando llegamos al lugar y eso hacía sentir bien a Pamela. Porque le gustaba verlas bien, ahí dentro, eso la llenaba.

El día que se fue le dieron muchas ganas de llorar. Lloró mucho porque no quería irse porque no quería dejar a sus compañeras. Intuía que muchas de ellas iban a estar meses encerradas. Ella se siente y se recuerda en ese momento como un pasajero en tránsito.

¿Y el diagnóstico? Se le viene a la cabeza, confundida, que alguna vez leyó un papel que decía trastorno bipolar y una palabra que se le borró de la mente. Tampoco sabe dónde vio esa información. Pero si quería saber qué tenía y qué le estaba pasando, porque “no es normal que una loca llegue y trate de matarse”.

Se trató con varios psiquiatras y psicólogos y se aburrió, sobre todo por los tratamientos. Se pone seria para decirme que se enojaba, porque sentía que las pastillas la sacaban de su realidad. Seroquel, Loracepam y otras píldoras que no recuerda, “esa weá es para matar a un caballo. A los cinco minutos quedaba enferma, no podía hacer nada, era como morirme”.

Se enoja porque siente que las consultas médicas no fueron profesionales. A su llegada, dentro del hospital psiquiátrico le mintió a una psiquiatra y ella le dijo que si ya estaba bien, le podía dar el alta. Y Pamela le dijo que cómo podía tomarse las cosas a la ligera, que una paciente que recién había intentado matarse le mintiera a los pocos días y que así sin más, la liberara de la clínica. Le preguntó que qué pasaba si es que ella se mataba al día siguiente. Se molestó tanto que se paró y se fue de la oficina. La cambiaron de médico y en las dos semanas que estuvo interna se trató con un psiquiatra y un psicólogo. Recuerda que le recetaban pastillas, pero no de qué



hablaban en las sesiones de terapia. Odiaba las pastillas porque Pamela quería enfrentar su realidad y los medicamentos la nublaban.

Siente que su estadía en la clínica psiquiátrica fue una pasantía que le sirvió para ver la situación de otras mujeres y se dio cuenta que su tema no era tan cuático. Que todo fue un momento de tragedia que la tomó mal parada. Esquivaba los problemas.

Hubo un tiempo en el que estuvo súper bien, estable, a pesar de su problema con las pastillas. Se sentía tan dopada que no las quería. Le dijeron que tenía que tomarlas por lo me nos por un año. Y así le fueron bajando las dosis hasta que se las quitaron. Eso sí, en algún momento pensó que tal vez necesitaba las pastillas para mantenerse estabilizada, pero después “empecé a trabajar yo conmigo, mi mente conmigo y fui yo misma tirándome para arriba”. El poder de la mente. Pamela ya no toma pastillas, ni siquiera un Tapsín. Trata de no tomar ningún tipo de medicamento y le gusta sentir sus pies bien pegados en la tierra, abrazando su presente.

## **Volver**

¿Cómo fue salir y enfrentarte a la realidad, Pamela? Tras un año sin pastillas, Pamela se sentía la raja. Quería volver a estudiar lo que había dejado de lado y quería trabajar. Pero no la dejaban, porque no querían que por pasar mucho estrés tuviera una recaída.

En todo este proceso, que duró aproximadamente dos años, ella tuvo algunos bajones anímicos y los lloraba con fuerza. De esa experiencia entendió que llorar también ayuda a sanar. Cuando se sentía mal le ponía atención a sus emociones y se preguntaba ¿por qué me siento así? ¿Qué puedo cambiar? Y así salía adelante. Su papá le preguntaba cómo estaba y cómo se sentía. Su mamá no. Después de un largo silencio me dice que al final entendió que su mamá no sirve para dar apoyo. “Penca la weá, pero qué más puedo hacer. No va a cambiar”, dice con pena.

Cuando salió de alta, dice que empezó con otra mente. Dejó de importante el género de la persona, a la hora de involucrarse con alguien. Si se fijaba en la personalidad de la persona y cómo le hacía sentir y qué es lo que ella hacía sentir a la otra/o. Hace poco tuvo una relación con un hombre y estuvieron alrededor de seis meses juntos. Terminaron porque él tomaba mucho trago y se volvía agresivo. Pamela no quería eso de nuevo. Le dijo “mira loco, yo ya pasé por esta weá y ya no la quiero”. Él le dijo que iba a tratar de no comportarse de esa forma, volvió a lo mismo y ella se aburrió. Le dolió. Le dolió porque “sin copete el loco era bacán. Podíamos conversar porque teníamos una conexión mental la raja”.

Conoció a un holandés en una fiesta el 2015. Con él, volvió la felicidad a su vida. Sonríe, le brillan los ojos cuando me dice que él es un alma pura, “como que lo *veí* y *sentí* la buena vibra, como que no tiene nada malo”. Él se quedó en la casa de Pamela, compartió con su familia y lo amaron. Me dice que tomaba, pero en su familia lo aceptaban. No como a su pareja anterior.

Con él todo fue diferente. A veces Pamela piensa que es porque él es extranjero. Va a volver a Chile un día después del cumpleaños de ella. Está nerviosa porque piensa que va a regresar la alegría su vida. Eso porque el tiempo que estuvo sin él, sentía que algo le faltaba. Y no quiere que su felicidad plena dependa de otra persona. Es por eso que ha trabajado en fortalecer su autoestima, “que antes estaba en el subterráneo menos diez y ahora está en el uno” y claramente eso la ha ayudado a recomponer su vida. La alegría que tanto le importa obtener. Y sentirse bien consigo misma.

Antes no se aceptaba. Me hace notar que sus ojos solo tienen rímel en las pestañas, pero un par de años atrás no salía ni a comprar pan a la esquina sin maquillarse. Vomitaba en la adolescencia, porque tenía la autoestima baja. Sus compañeros de colegio le hacían bullying porque “era más anchita que los otros”. Siente que eso le afectó en su valoración personal: se sentía mal, incómoda con ella misma y no se quería porque “si el prototipo que me muestran es una loca flaca, que tiene éxito, que la buscan, que tiene amigos, que la pasa bien. Porque esa es la imagen que te muestran”. Enfatiza diciendo que como la mente es tan frágil y potente a la vez, que muchas veces no la podemos controlar. Entonces vomitaba. Y me dice que hasta encontró la técnica para hacerlo sin provocar ruidos. Era experta.

Desde que salió de la internación, Pamela nunca más vio a un psiquiatra. Pero si se trató con psicólogos, dos veces por semana, una vez por semana, una vez cada tantos meses. Le dieron el alta y le dijeron que si es que volvía a sentirse atrapada, que volviera a la terapia. Pero no lo ha hecho, a pesar de que ha tenido sus momentos de depresión. Pamela quiere ayudarse sola y aprender a reconocer sus crisis, “porque el cambio de la energía en el mundo a nosotras nos hace sentir *pa’ la cagá*”. Se refiere a la teoría que dice que el trastorno bipolar se ve afectado por los cambios de estaciones en el año. Pamela es inquieta y mientras trabaja en el cine, está buscando alguna otra oportunidad laboral más rentable.

Le pregunto, luego de hablar de que ha vivido un par de años bastante estable, si es que se considera una persona resuelta en la vida y me dice que no. Ni me deja terminar la frase, porque siente que todavía tiene sus trabas y que las va a tener siempre, porque no cree que las va a poder solucionar en un cien por ciento. Pero si avanzar.

Para terminar le pregunto si es que ella cree que fue bueno haberse internado en una clínica psiquiátrica y sin dudar me responde que sí. Me dice que cree que todo pasa por algo y si no hubiese entrado no habría aprendido de las demás internas no habría abrazado sus experiencias y lo más importante, no habría podido dimensionar el tamaño de sus problemas. Es por eso que cuando escucha los problemas de otras personas, ella piensa: “loco, yo traté de matarme, estuve internada en una clínica psiquiátrica, yo viví un bajón muy grande pero lo superé y ahora estoy aquí”. A veces siente que está contando la historia de otra persona cuando cuenta su experiencia.

Siente que cuando se tomó las pastillas estuvo muerta un momento y luego volvió. Se renovó. Conversaría con la pamea actual y trataría de sacarla como sea de los problemas y le contaría su experiencia. Quizás lo haría porque a ella le faltó eso, que alguien le dijera: a ver, estas son las cartas, están echadas, pero tratemos de resolver lo que está pasando.

## **Buscando el equilibrio**

“A la marihuana siempre la he tenido conmigo, nunca he parado de fumar”

Después haber salido a flote, el año pasado, Pamela empezó a interiorizarse en otras drogas. Aunque ya sabía de qué se trataba el LSD, éxtasis y otras drogas de diseño, quería probarlas. A pesar de esa curiosidad, me aclara que nunca ha dejado de fumar marihuana, pero eso sí, no lo hace con tanta gente alrededor porque se pone a pensar mucho y se retrae un poco. Entonces prefiere hacerlo sola.

“Probé la tripa (LSD) y yo sé que es una droga y no es excusa ni nada, pero la weá me ayudó caleta”. Siente que se conectó con el aquí y ahora. Con cómo se sentía y lo que tenía a su alrededor. El éxtasis también lo probó y aprendió a vivir el presente: a disfrutar la vida y estar más feliz. Incluso sola y sin drogas.

Se toca la cabeza y me dice que ha ido aprendiendo a controlarla, que “esta weá” (su cabeza) es la que la caga siempre y no quiere que su mente tenga el control absoluto de ella. Está en el proceso de entender lo que le ocurre y abrir un poco más la sesera.

Le pregunto si ella buscó a las drogas o ellas llegaron. Dice que fue una mezcla de ambas, que estaba con el bichito de probar. Quería probar los hongos, por ejemplo, para irse en una volada más espiritual y de reflexión mental. Sabe que muchas son compuestos químicos y que no se pueden comparar con la Marihuana, pero quería llegar más allá. Ahora su meta es explorar lo natural, como la Ayahuasca, porque le han contado “weás la raja” de ella, como que te ayuda a liberar todos tus problemas y te enfrentas a tus miedos. Y siente que es justamente eso lo que le falta, además de ver cuáles son las cosas que tiene que sacar de su vida. Porque finalmente, lo único que quiere es estar bien.

Tanto así, que le dijo a sus papás que si ella iba a hacer un viaje, iba a ser para eso, probar la droga. Su mamá también fumaba y espera que la entienda. Su argumento es que es una droga natural y ella tiene esperanzas que la ayude a sanarse y por fin, encontrar su camino.

# MACARENA

## **Llévame**

Macarena recuerda que cuando era una niña, era medio autista. No con la enfermedad declarada, pero como una forma de decir que su personalidad era muy solitaria, sin amigos. Sus más cercanos a eso de los cinco años eran los niños que vivían en el mismo edificio que ella. No eran más de dos.

Macarena habla pausado y en ningún momento su voz se hace débil. Solo cuando llora su hablar se quiebra y deja que las lágrimas caigan sobre su cara. Le ofrezco un té para que se prepare para la entrevista y se pone un poco nerviosa cuando ve que mi papá está dando vueltas por la casa. Comienza su relato.

Su mamá siempre estuvo separada de su papá. Duraba muy poco en los trabajos y en las ciudades. Su pareja le ponía muchos problemas en cada parte a la que llegaban y ella no encontraba mejor solución que salir arrancando de todo. Los primeros años de Macarena fueron recorriendo distintas regiones del país y moviéndose por casas de familiares. Recuerda que a veces se cambiaban dos veces en el año. Hogar, no había.

Debido a este periplo, se le hizo muy difícil hacer amistades duraderas y tener un buen rendimiento en el colegio. Además, como su mamá siempre estaba trabajando, Macarena pasaba mucho tiempo sola con sus hermanas, que eran mayores que ella por diez y ocho años. A pesar de esa soledad, se sentía cuidada por ellas. Estos cambios duraron hasta que Macarena entró a quinto básico. En ese momento se sintió rebelde y le dijo a su mamá que parara con la situación y que se establecieran en alguna parte. No quería cambiarse nunca más de colegio. Estaba cansada porque no tenía amigas o amigos. Solo mantenía lazos mediante cartas con un par de niñas: recibía una carta una vez a la semana, después cada un mes y finalmente una vez al año. Por eso se unió con sus hermanas y le pidieron por favor, a su madre, que se estabilizaran. Mirando hacia atrás, comprende que su mamá nunca tuvo la madurez suficiente para tomar decisiones y hacerse cargo de tres hijas. Cree eso porque su mamá “salió de su casa a muy temprana edad y arrancando de su madre. Entonces toda su vida ha sido escapando y tomando decisiones apresuradas”. Ahora Macarena siente que esa situación la marcó a ella y a sus hermanas en todo el proceso de juventud y desarrollo. A pesar de eso, ella considera que son una familia unida, así, con sus defectos y virtudes. Más aún, actualmente viven todas cerca y achoclonan las familias de cada

una y se juntan a pasarlo bien. Son mujeres amorosas y regalonas. No pueden estar mucho tiempo lejos.

Después de esa llamada de atención y luego de estar en ocho establecimientos, Macarena se mantuvo toda la educación media en el mismo colegio. A pesar del cambio, seguía costándole mucho relacionarse con las personas y hacer amistades. Era muy introvertida y le gustaba hacer trabajos manuales y leer, especialmente la biblia. Su mamá le dice a Macarena que desde muy chica que tenía amigos imaginarios. Me cuenta y se ríe. Se ríe porque ella cree que eso es cierto porque siempre hablaba mucho sola y se la pasaba en monólogos interiores. Creía mucho en dios y recuerda emocionada que desde que tenía como doce años, lo único que quería era “no despertar”. Aclara rápidamente que no era que hubiese estado deprimida. Me dice que era tanto el amor que sentía por dios, que no quería estar en este mundo. Sentía que lo único que la ataba a este mundo era el cuerpo, su carne. Entonces, cada noche rezaba: “señor, por favor, esta noche llévame”, y al despertar: “señor, hoy día llévame”. Vuelve a aclarar que no era depresión. Macarena no tiene rencor a su madre, porque ahora entiende que son cosas que vivió y que la llevaron a comportarse de esa manera tan desapegada y nómada. Siente que sin duda, su infancia fue mejor que la de su madre.

Avanzando en la educación primaria, en quinto básico empezó a tener amigos que la validaban y comenzó a mostrar dotes de liderazgo. Al estar más tiempo en el mismo lugar, se dio la oportunidad que la conocieran realmente y sus compañeros la empezaron a elegir para dirigir la banda del colegio, ser presidenta de curso. Mejoró su autoestima y subió sus notas hasta ser la primera del curso. Tenía muchas amistades y todo iba bien para Macarena. Hasta que llegó octavo básico y debía cambiarse de colegio.

Le afectó. La cambiaron a un colegio en el que ella no quería estar. Antes de eso, ella estuvo en un colegio de artes, que le sirvió mucho para desarrollar su potencial. Se sentía validada y tenía una excelente relación con sus compañeros. Se dio cuenta de las múltiples habilidades que poseía, no solamente manuales, sino que también musicales y de danza. Finalmente su mamá la metió en un colegio técnico para que estudiara secretariado. Lo peor que podrían haberle hecho en la vida, me dice.



Nunca se sintió cómoda con sus compañeras nuevas. Se integró en un grupo de seis donde ella era la “pava” o la “nerd”. Era el centro de burlas de las otras, las “abusivas”, como les llama. Estas abusivas fueron amigas de Macarena hasta hace cuatro o cinco años y me dice que mantienen su actitud con sus compañeros de trabajo y entre ellas mismas. ¿Por qué Macarena era diferente? Porque ellas tenían un vocabulario que nunca la hizo sentir cómoda y como no decía garabatos, ella era la burla. Como se sacaba mejores notas era la “tonta útil”, que las ayudaba cuando lo necesitaban. A pesar de lo mal que se sentía, por mucho tiempo Macarena accedió a tenerlas como amigas, en vez de estar sola y no tener a nadie.

## **No quiero**

Macarena es una mujer tranquila y jovial. De forma sencilla, le cuesta reconocerse bonita, pero lo es. Es de rostro amable y encantadora, representa muchos menos años que los :: que tiene. Es de hablar paciente y acogedora, por eso me choca a momentos cómo su cara se deforma por la pena en ciertos pasajes de su historia. La veo llegar en su auto, vestida formal y resuelta y no puedo dejar de recordar a la Maca que conocí en la clínica. Un pollito asustado que no recordaba muy bien qué le había pasado. Por qué había llegado a una clínica. Claramente, el cuento partió hace mucho tiempo atrás.

Vivió 16 años con el papá de sus dos primeras hijas en una relación de abuso físico y psicológico. Todo comenzó en el pololeo, mientras todavía vivían en la capital, cuando empezaron los interrogatorios: ¿a dónde vas?, ¿con quién vas?, ¿qué estás haciendo? Se fueron a Puerto Montt cuando su hija mayor tenía seis años, vivir en el sur le costó. La distancia abismante entre Puerto Montt y su familia en Santiago fue llenada con tristeza. Ese sería el resumen de todo lo que vivió. Me lo cuenta rápido, como si lo recitara de memoria. Yo le pido que por favor se detenga a contarme y le dé tiempo a su historia. Sonríe y comienza.

Macarena tenía dieciséis años y como una adolescente normal realizaba muchas actividades en el colegio cuando comenzó a pololear con el papá de sus hijas (le dice así, como si ese ya fuera el único lazo que la une a él). Él era un hombre casi nueve años mayor que ella y tenía características de abusador. Tuvo que empezar a dejar de lado sus actividades porque él creía que ella se estaba metiendo con otros hombres. Él llevaba cuatro años de universidad cuando ella estaba en segundo medio. Macarena no salía a fiestas, no pololeaba y no tenía muchas amigas y define a esa Maca como una chica de su casa que gustaba de hacer cosas manuales. Ese era su mundo: pintar y dibujar.

Eran vecinos. Ella cuidaba a su sobrina chica y le estaba enseñando a caminar. Macarena era físicamente atractiva pero nunca se creyó el cuento. Era pava. A él se le notaba que le había echado el ojo encima a la joven. Y empezó a insistir y la invitó a salir varias veces hasta que se pusieron a pololear. Se ganó a la familia de Macarena, a su madre y hermanas. Macarena se molesta cuando recuerda lo ingenuas que fueron al comprarle toda la historia a ese hombre.

En una oportunidad él planificó un viaje a Arica, ciudad de la cual proviene. Logró convencer a su suegra de que le diera permiso a Macarena. Ella quedó impactada de que su madre aceptara, me cuenta que “se le cayó el pelo”, porque si ella hubiese tenido a su hija en esa situación no lo habría hecho. Ella no podía entender por qué su mamá le había dado permiso. ¿Por qué lo hizo? Esto atormentó a Macarena y por lo bajo le pareció curioso. Su mamá no era una mujer liberal en los permisos, Macarena solo iba a la casa de una amiga. Es por eso que la sorprendió mucho que fuera tan relajada como para dejarla ir a cuatro mil kilómetros de distancia. Macarena no podía entender y solo se preguntaba que qué pasó por la cabeza de su mamá. Le llamaba la atención algunas conductas de ella y ahora siente que no la protegió de la forma adecuada. Tanta distancia, y que su hija no fuera con los recursos para comprarse un pasaje de vuelta o sin acceso a poder llamar por teléfono.

Él había conseguido embelesar a la mujer y mientras tanto su polola adolescente no tenía muchas ganas de ir al norte del país. No quería porque ya había vivido un par de situaciones incómodas, particularmente en una piscina y antes de que se pusieran a pololear: él la agarró a besos mientras ella estaba tomando sol. A Macarena eso le pareció “*pasao pa' la punta*”, y lo empujó. Le dio miedo porque en tamaño él era mucho más grande. Ella se sentía muy molesta con ese tipo de acoso. Con ese antecedente, a Macarena le resultaba complicado hacer un viaje tan largo con él.

Había tenido un pololo antes que había sido todo lo contrario a lo que estaba viviendo. Fue una relación muy formal, no tuvieron relaciones sexuales porque Macarena siempre quiso llegar virgen al matrimonio y él la respetaba mucho. Se conocieron en la playa y sus familias veraneaban una al lado de la otra. Macarena recuerda con cariño ese pololeo adolescente, de sus quince años. De la playa, la relación se trasladó a la ciudad. Él cruzaba Santiago en micro para estar con ella, ¿quién hace eso ahora, Francisca? Era un pololeo muy lindo. Había terminado hacia poco tiempo esa relación, que ella define como ideal, cuando se involucró con ese hombre ocho años mayor que ella. Se llamaba Gabriel.

Él convenció a la madre de Macarena diciéndole que sus papás también iban a participar del viaje. Aparentó ser algo resguardado, pero en realidad no lo era: sus padres iban a viajar, pero otro día, en un bus aparte. Ellos iban a viajar solos. De ida a Arica Gabriel le *corre mano* a Macarena. A ella le dio pánico. No había celular y no tenía plata en los bolsillos como para agarrar sus cosas volver.

La aterrorizó ir en el bus y que “este tipo me insistiera tanto y que más encima me culpara. Me decía: *ay, pa’ qué te hací la tonta*”. Con su primer pololo no habían llegado a ese tipo de tocaciones, ni siquiera consentidas, entonces para la adolescente era chocante. ¿Qué pensaste Macarena? ¿Entendiste que lo que te estaba pasando era un abuso o te bloqueaste de miedo?

Se bloqueó y no sabía qué hacer.

Ella dormía en la pieza de una de las niñas de la casa y él se iba a meter a su cama cuando las tías se iban para el trabajo. Saltaba y se metía por un espacio que había arriba de la puerta del dormitorio. A Macarena le daba pánico esa situación. Gabriel lo hacía parecer chistoso, como una broma, pero eso no disminuía el terror de la joven.

Pasados unos días, llevó a Macarena a acampar a la playa. De ahí todo fue mal en peor. Los amigos eran del mismo estilo: mucho pito, surf y carrete pesado. Mucho alcohol. Eran todos hombres mayores para una adolescente sin mucha experiencia en fiestas, “era un mundo totalmente perturbador para mí”. Pensó lo peor, pensó que estaba al lado de la frontera, “estos gallos me sacan del país y ahí quedo”. Es por esto que ella trabaja de bajarle el perfil a la situación, para poder controlarse y disminuir el miedo. Trataba de estar siempre en buena con Gabriel, porque de verdad tenía terror de que por la fuerza la tiraran en la frontera. Hasta pensó en la trata de blancas.

Su pololo era muy bueno para fumar marihuana. Ella no tiene seguridad de si es que consumía alguna otra droga. Por el contrario, Macarena no fumaba ni tomaba alcohol. Era un bicho raro para este grupo de amigos.

“Se metió en mi carpa, en la noche y abusó de mí. Yo le decía que no, que no, que no, por favor, por favor, por favor, por favor y a él le daba lo mismo”. En ese momento dijo: ya, estoy frita. Tengo que enamorarme de este tipo porque yo dije que me iba a quedar con un hombre para toda mi vida, así que tengo que encontrarle lo bueno y enamorarme de él. Me sorprende y le pregunto entonces, que si más que abuso fue violación. Y sí. Su pololo la violó a los dieciséis años, en una carpa en la que ella no quería estar. Macarena se emociona. Más que eso, llora. Pero no deja de hablarme, no olvida la importancia de su honesto relato. No va a ser la última vez que sus llantos van a desbordar estas crónicas.

Ella quiso creer que quedarse con su violador era la mejor decisión. Y lo consiguió, se enamoró de él y lo hizo profundamente. Tanto así, que a pesar de actualmente tener un nuevo marido y un hijo de él, cree que nunca va a amar alguien de esa forma. Lloro y repite “una familia, una familia”. Todo lo que quería Macarena era ser feliz.

Macarena llora. Desde un principio salió todo mal. Y se cuestiona que si tal vez ella hubiese tenido las agallas de hablar con su madre o la confianza para hablar con sus hermanas, porque, a pesar de que su unión era muy potente, entender que eso estaba mal y a ver dicho “oye sabes que, me pasó tal cosa y tengo miedo” no hubiese seguido con la relación. Pero ahora mira hacia atrás y ve a sus dos hijas y puede sacar en limpio eso, lo único bueno que le dejó esa relación. Tal vez hubiese seguido el patrón, porque Macarena vio cuando chica cómo su papá maltrataba a su madre. Entonces cree que quizás hubiese seguido el molde de cualquier forma.

Pasaron los años, Macarena se enamoró de Gabriel y cuando ya habían pasado tres años, ella quedó embarazada. Es importantísimo aclarar que la mayoría de las veces que tenían relaciones sexuales no era con el consentimiento de Macarena. Cuando le contó, él no se emocionó, como se podría haber esperado.

Cuando Macarena dijo: “sabes, creo que estoy embarazada”, estaba terminando cuarto medio. Tenía la cabeza llena de ideas. Quería estudiar arte y seguir su vida en España y además de eso, iba a ser una gran artista o diseñadora. Cuando él escuchó la frase: “sabes, creo que estoy embarazada”, respondió “ah, no sé yo. Eres tú la que está esperando guagua”. Ella argumentó que había sido algo entre dos y Gabriel respondió que tenía que terminar su carrera y fue lapidario con un “capaz que ni sea mío. Yo no te bajé los calzones ni te puse una pistola en la cabeza para que te los bajas”.

## Madre

Macarena es ante todo mamá. Cuando nos conocimos en la clínica ella ocupó el lugar de madre para mí. A los cinco minutos supimos que ambas habíamos vivido en Puerto Montt y eso nos unió un poquito en el dolor. Dormíamos juntas, abrazadas, aunque las cuidadoras nos advertían que estaban prohibidas las relaciones homosexuales. Nos reíamos y nos abrazábamos más. Era invierno y estábamos solas, era necesario protegernos entre nosotras. Me comparaba con sus hijas chicas y lloraba de pena porque las había dejado solas, porque yo estaba sola y no sabíamos cuándo íbamos a salir.

La miro y recuerdo todo eso. Recuerdo que llegó una noche, en shock. Nos miraba y no entendía nada. Le pido que siga contándome, que algo de esta historia ya sabía. Entonces Macarena se emociona de nuevo. Se emociona porque son tristes los recuerdos tan duros de la persona que ella más amaba. Con una hija o hijo en su vientre y un futuro más incierto que antes. Por Gabriel, ella estaba dejando muchas cosas y parecía ser que él no iba a mover ni un dedo. Fue muy chocante para ella, como una cachetada más que le estaba dando en la cara. Efectivamente estaba embarazada. A pesar de la mala onda inicial, él estuvo siempre con ella, pero no en las mejores condiciones: no fue un pololeo ni embarazo lindos. De hecho, en los inicios se fueron a Arica pensando en abortar, porque para él toda la situación era un problema: “no sé, la decisión tómalala tú, pero a mí no me *metai* en esto”, le dijo de forma cobarde. Macarena cree que es el comentario que hacen muchos hombres cuando se les presenta esta situación y quieren arrancar.

Ella dijo ok, vámonos a Arica. No se fueron en buena onda, para nada. Cuando Macarena estuvo allá, se miró y se dio cuenta cuánta pena le daba la situación, principalmente por sus creencias religiosas. Ella se decía a sí misma que sabía que lo que iban a hacer era un asesinato. No puedo hacerlo. Ella se sabía responsable de “la persona que venía en camino” y punto.

En algunos momentos estaba en la playa, con los pies en el agua y “tú puedes decir que es psicológico porque todavía era un pirigüín y no se podría haber sentido su movimiento, pero yo sentí que algo se movía dentro mío y dije: no, no lo voy a hacer”. No lo iba a hacer porque en ese momento entendió que ya nunca más iba a estar sola, iba a ser su sostén, su pilar fundamental para poder crecer.

Se enfrentó a su pareja y le dijo que había tomado una decisión y que esa guagua la iba a tener ella sola o con él, le daba lo mismo. Sabía que era una niña. Desde ese momento le habló de su hija y hasta eso él se lo cuestionó: ¿cómo sabes que es una niña si todavía no tienes ni guata? Ella respondió segura que sabía que era una niña y punto. Si te quieres hacer cargo, bien, y si no, también.

Tuvo una niña. Y en ningún caso la relación mejoró, como Macarena esperaba de una persona que amaba. Catalina, su hija, creció entre separaciones, viviendo con su abuela materna o con los papás de Gabriel, sus abuelos. De parte de él, siempre hubo una excusa para que las cosas estuvieran mal: es que no tenemos nuestra propia casa, es que vivimos con nuestros papás, es que no tengo pega, es que el trabajo es de muchas horas, que tengo que trabajar el fin de semana, es que, es que, es que, es que, es que... Siempre había un pretexto para que no estuvieran bien.

Macarena vivió su embarazo con convicción principalmente porque cuando ella propuso el aborto, fue como una medida para hacerlo reaccionar. Y cuando él le dijo que ya, que viajaran a Arica, ella no lo podía creer: “wow, este hombre no tiene límites” y cuando iban para allá, ella decía que ¿cómo puedo decir que me voy para allá si yo nunca he creído en esto? Macarena siempre había defendido el embarazo y toda su vida había estado en contra del aborto, no entendía muy bien cómo había llegado a ese escenario. Entendió que ni siquiera en broma debía haberlo dicho.

No fue un embarazo feliz. Ella disfrutó sola, se aferró psicológicamente a ella y trató de darle todo su amor. Pero lo que ella recibía por parte de su entorno no fue nunca bueno. Su familia se fue en contra de Gabriel, principalmente porque él era un hombre mucho mayor y cuando le atacan su ego se pone como un animal y grita y trata mal a todo el mundo. Nunca tuvo un filtro

Él se fue en contra de sus suegros y cuñadas y ellos como familia casi no lo dejaban entrar a la casa para que viera a Macarena durante su embarazo. La estaban protegiendo. No fue un embarazo disfrutado. Y para más remate, durante ese proceso, la mamá de Macarena encontró a Gabriel con otra mujer. Y Macarena nunca quiso creerle para no hacerse más daño. Es más, trataba de hacer vista gorda a todas las cosas que no le parecían bien y de buscarles el lado bueno para no contaminarse ella ni su hija en gestación. Así nació Catalina, “una niña hermosa, sana,

muy inteligente. Mi pilar, mi princesa hermosa, fue la razón para yo salir adelante”, sonríe. A pesar del abuso, ella eligió ser madre.



## **Golpes**

Para Macarena fue difícil estudiar terminada la educación media. Salió del colegio y comenzó a pagarse los estudios, porque no venía de una familia donde se le pudiera dar educación superior a los hijos. Macarena estaba dispuesta a sacarse la mugre por estudiar. Estaba trabajando embarazada y de esa forma pagaba la carrera universitaria. Alcanzó a estudiar muy poco, porque cuando tuvo a su hija, ella se enfermaba constantemente porque pasaba todo el día en la sala cuna, entonces tuvo que dejar la carrera de diseño de ambientes y dedicarse a ella.

Como el mundo es un pañuelo, la pediatra que atendía a su hija era la mamá del primer pololo de Macarena, me cuenta y sonrío por la linda coincidencia. Ahí estaba en la consulta y le decía que era su nuera ideal, que la aceptaba con guagua y todo. Macarena encuentra que ella fue un apoyo muy bueno que la guio para que se dedicara a su hija. Cuidarla y que no se resfriara mucho. Le aconsejó que en un par de años retomara la universidad, le dijo que lo iba a lograr igual. En ese momento, Catalina era el foco.

Dejó de estudiar y al año dejó de trabajar formalmente, pero siempre estuvo haciendo trabajos relacionados con el arte. Diseñaba y hacía cajas y salía a venderlas. Siempre estaba diseñando cosas. Siempre trabajando con su hija al lado. Logró con eso tener un local. Ella se siente bendecida por dios. Salía a la calle con una bolsa llena de cajas y le pasaron un local y ella sin plata en los bolsillos, le dijeron que su trabajo era muy lindo como para estar vendiéndolo en la calle. Y ella respondió que no tenía plata para pagarlo. Le respondieron que no se preocupara, que en un mes iba a tener el dinero porque su trabajo era muy lindo. Y le pasaron un local bonito. Macarena trabajaba como siempre, con Catalina al lado, jugando con cartones. En una semana tenía el local lleno de cosas. Estaba todo bien y llegaba Gabriel, que se metía en el negocio y la trataba como una empleada, “porque ella era tonta y no sabía hacer nada”. Macarena perdió todo. Quedó todo en manos de él.

Los maltratos psicológicos siempre estuvieron ahí, latentes. Él era capaz de humillarla delante de toda la gente en la feria o en cualquier parte. No le importaba nada. ¿Cómo reaccionaba Macarena? Trataba de bajarle siempre el perfil, como todos los casos de mujeres cuando son violentadas, que dicen: es que está cansado o está mal porque le ha ido más o menos en la pega. “Él no estaba trabajando, pero yo sí. Él era ingeniero acuícola y no tenía trabajo y yo ni siquiera había sacado mi título de diseñadora y tenía un local. Entonces pienso hoy día, que eso también

era envidia y rabia. Porque él es muy competitivo y su forma es estrujarte y patearte, pero mantenerte ahí abajo”

Le pregunto qué por qué no denunció, por qué las mujeres callan tanto tiempo. Responde que es porque “tú no te das cuenta, no te das cuenta, porque las cosas no se hablan. Porque no hay una conversación en la mesa donde se hable de violencia, sobre mujeres a las que les sacan la cresta y que les sacan los ojos. ¿Tú te das cuenta el grado de violencia? Esto no puede ocurrir, porque un hombre no puede tomar posesión de una mujer”. Esas conversaciones nosotros no las teníamos en la mesa. Hace quince o veinte años atrás, en cualquier familia, no estaban habitualmente esos temas. “Yo tenía cinco compañeras y todas en algún momento sufrieron agresión física o violencia psicológica en su pololeo. Todas. O sea, del universo de cinco compañeras, las cinco lo sufrimos”. Macarena escuchaba en silencio los relatos de sus compañeras, porque nunca se sintió con agallas para poder decirles “saben que, yo estoy pasando por esto”, porque nunca tuvo la confianza con ellas. Porque eran las que se burlaba de Macarena, le decían que era tonta y pava y que se subiera la falda porque parecía monja. Críticas, críticas, críticas, críticas. Además de eso, la persona que ella amaba le decía cosas humillantes, que fueron mermando, a juicio de ella, sus capacidades. Entonces ella pensaba que lo mejor era dejar pasar todo. Y con los años empezó a darse cuenta de que eso no estaba bien. Estuvo denunciando a Gabriel varias veces, pero en esos años todo se tramitaba en el juzgado, porque no existía la instancia de juzgado de familia. Para ella fue todo un proceso muy humillante, porque tenía que enfrentarse con él y aguantar que se riera de ella en el tribunal y que ahí le dijeran “señora, ¿sabe qué?, todos tenemos problemas, váyase a su casa”. Eso fue terrible.

Después de un año o dos, cuando ya estaba separada, dejó su local y todo lo que tenía por irse al sur con Gabriel, porque él había encontrado trabajo en las salmoneras. Dejó todo tirado y partieron. Porque ella lo amaba tanto que pensaba que alguna vez en la vida por fin iban a estar bien. Porque ya no estaban los papás entremedio, iban a estar en una casa solo de ellos. Macarena pensaba que ahora iban a ser solo los tres y que ahora la cosa iba a funcionar.

No funcionó. Lo que se generó fue un abuso aún mayor. Él trabajaba y guardaba toda su plata y gastaba lo justo y necesario. Paralelamente, Macarena trabajaba haciendo talleres de arte para las mujeres de los salmoneros. Recuerda que por un taller ganaba quince mil pesos en el mes y

Gabriel agarraba el dinero que ganaba ella y le decía “perfecto, vas a comprar el gas, vas a comprar esto y esto otro y te van a quedar cinco lucas. Toma”.

La impotencia que viene de la mano con el recuerdo se vuelve emoción cuando rememora un momento aún más sensible. Su mamá fue una vez a visitarla al sur y le dijo: “Macarena, yo nunca te vi tan pobre. Estás con zapatillas de lona y aquí llueve todo el día. Estás con tu **ropa interior rota** y él anda con ropas de marca. Sus calcetines son térmicos y tú tienes tu **ropa interior rota**. Eso no está bien. Andas con buzo de algodón y él tiene como dos o tres capas encima”. Macarena tampoco tenía sistema de salud y como no podía pagar una consulta, un invierno casi se muere de una pulmonía. Para Gabriel eso no era importante. En ese momento la relación llegó casi a los golpes: la zamarreaba con fuerza. Casi a diario. Golpe, tras golpe, tras golpe. Y así sigue esta historia.

## **Resistir**

Como para ella es tan importante el rol de madre, le pregunto cómo era la relación de Gabriel con su hija. Sería me responde que ausente. A pesar de eso, Macarena creía que era un buen padre. Siempre lo creyó y la razón por la que se quedaba con él, era por lo que él reflejaba de su relación con Catalina era mejor que lo que ella había tenido con su padre.

Entonces Macarena aguantaba y aguantaba y aguantaba porque quería que su hija tuviera a su padre. Porque ella no lo había tenido. Creía que él era un buen padre porque había comida en el refrigerador. Pero cuando Catalina estaba en el campo con sus abuelos, el refrigerador estaba vacío. Cuando su hija estaba en el campo, no había plata para la luz, ni para el agua, ni para comer, ni para salir. Macarena se las tenía que arreglar sola.

Pensó que ya no podía aguantar más. A él le dio una apendicitis que estuvo a punto de pasar a peritonitis y se tuvo que ir en helicóptero a Puerto Montt. En ese momento Macarena se despidió de esa casa. Dejó todo lo que tenía en ese momento. Agarró las últimas quince lucas que le quedaban y se fue con su hija. Sabía que nunca más iba a volver. Esa fue la oportunidad que tuvo de escaparse, porque estando en un lugar tan aislado tampoco tenía los recursos para hacerlo.

Mirando hacia atrás, ahora piensa por ejemplo, por qué él nunca la dejó ahorrar. Por qué siempre quiso usar su dinero. Por qué él nunca quiso que ella tuviera la oportunidad de irse. La tenía amarrada.

En el hall del hospital él le gritaba a viva voz que era una estúpida, que cómo se le ocurría no haber hecho los trámites para cambiarlo a la clínica porque él no era un indigente como para estar en un hospital, no como ella que era una pobre aparecida. Una mendiga. Le recriminaba que por qué ella no lo había ido a buscar. La realidad es que el médico que lo atendió no le dio el pase para el traslado porque era un paciente de alto riesgo como para moverlo a una clínica. Macarena tenía la culpa de todo. Él la seguía humillando y ella solo mantenía a su hija, la hija de ambos, en brazos mientras le cuestionaba que por qué había llegado tarde al alta.

El hospital de Puerto Montt es un laberinto horrible y ese fue el mejor escenario que encontró Gabriel, para, a poto pelado y afirmándose del suero, gritarle a Macarena a todo lo que le daba la voz, delante de toda la gente. La apuntaba y le gritaba con rabia. Huevona tonta, estúpida.

Macarena no dice garabatos, para ella era más duro que se los dijeran. Más aún delante de toda la gente y su hija de tres años escuchando.

A pesar de todo lo anterior, viajaron los tres a Santiago para que él se recuperara. Macarena armó una pequeña maleta con su ropa y juguetes de su hija para poder ir a quedarse a la casa de su mamá, que vivía a un par de cuadras. Y él empieza a gritar como loco: ¡La Macarena se quiere llevar a la Catalina!, ¡La quiere raptar! Él en su cabeza inventaba historias. Agarró la cadena con la que ajustaban la reja de la salida de la casa y se la tira a Macarena y le deja los brazos marcados. Le quitó a Catalina. Aun así, recién operado como estaba, intentaba pegarle a Macarena con los brazos y como no podía moverse mucho, agarraba cualquier cosa para tirársela a su mujer. Fue uno de los sustos más grandes de su vida. Solo pensaba que esa cadena iba a golpearle la cara y que la iba a dejar inconsciente. Llamó a la Carabineros.

Llegó una carabinera preguntando que qué había pasado. Su suegra comenzó a dar una versión completamente dada vuelta. Dijo que Macarena quería raptar a su hija y que le había pegado a su marido, recién operado. Y que ella misma se había golpeado con la cadena. Macarena no lo podía creer. Ella quería mucho a su suegra, casi como a su mamá. Luego llegó su cuñado, que no había visto nada, y atestiguó contra Macarena. Sentía que estaba en un manicomio. Sentía que estaba rodeada de locos, no así como cuando estuvo internada en una clínica psiquiátrica. Me dice que nosotras, las locas, éramos mucho más honestas y cuerdas que ese show pobre que estaban armando frente a ella.

Carabineros la tomó y le dijo que se fuera a la casa de su madre junto a su hija. Ella les pidió que abrieran su maleta, para que se dieran cuenta que solo estaba llena de juguetes y un par de pilchas.

Puso nuevamente una demanda. Volvieron al que ella define como el circo de la violencia intrafamiliar. Se fue a vivir a la casa de su madre, en la Quinta Región e interpuso una demanda por pensión alimenticia. Le estaba pidiendo setenta mil pesos a Gabriel, que era el costo del jardín infantil. La persona del centro de familia le preguntó que por qué estaba pidiendo ese monto, le dijo que ella era muy “cara de palo”. Macarena no entendía. Le respondió que con suerte le iba a dar cuarenta. Macarena, triste y perpleja, repetía que a su hija no la podía mantener

con cuarenta mil pesos. Le dijeron que se pegara con una piedra en el pecho, usted ya tiene harto. No pierda el tiempo acá.

Pescó sus cosas y se fue. Empezó a trabajar. Pasaron dos o tres años y trabajó tanto, hasta que pudo trasladarse a Santiago. Levanta la vista y recuerda que se empoderó. Se sentía segura y capaz. Además entendía que lo que había pasado era violencia intrafamiliar y que ya no lo iba a permitir más. Se pudo arrendar una casa y ahí llegó Gabriel diciéndole que quería irse con ellas al sur y que Macarena no iba a tener necesidad de trabajar. Ella le dijo que no iba a volver a quedarse sin ningún peso. Él le dijo que había comprado un departamento frente al mar para que vivieran los tres juntos y felices.

Nuevamente Macarena se va. El comienzo de su nueva pesadilla.

## **Puros problemas**

Llegaron a un departamento nuevo, ubicado en la playa de Puerto Montt. Era todo lo que ellos habían querido hasta ese momento. Lo tomaron como un nuevo comienzo. Limpios.

No fue así. Duró un par de meses la tregua. A Macarena le empezó a ir mal en el trabajo y comenzaron nuevamente las humillaciones. Él le pasó la camioneta para que ella trabajara y se sentía súper independiente. Catalina estaba por entrar a primero básico. Como la realidad de la capital no es la misma que la de Puerto Montt, a Macarena, que trabajaba en un banco en el área de inversiones le comenzó a ir mal. Antes de que la despidieran prefirió renunciar. Llevaban ocho meses viviendo en el sur. Y la llamaron para decorar los malls de la ciudad con motivos navideños. Era muy buena pega. Tenía que trabajar de noche, cosa que le provocó conflictos con Gabriel. Él pensaba que ella andaba en malos pasos. La iba a buscar y le controlaba los horarios. Él tenía que quedarse con Catalina y eso también lo complicaba.

Trabajó en eso y después encontró otra pega en una clínica, para decorar el área de pediatría. Era buena la paga y también tenía que trabajar en las noches y los fines de semana. Trabajaba obligadamente el domingo, porque ese día no había consultas médicas. Eso también le traía problemas, en realidad “todo era un problema. Todo le generaba algún problema”, me dice seriamente. Iba con su hija a trabajar, para no molestarlo a él.

La relación se mantenía mal siempre. Empezaron a vivir un ciclo de violencia financiera. Después de navidad, Catalina se iba a Santiago a la casa de sus abuelos y nuevamente ya no había nada para comer. Macarena pasaba hambre. Me dice con timidez que conoció a otra persona. El hombre que la contrató para el diseño de la clínica. Empezaron a pasar tiempo juntos y él se dio cuenta que lo que estaba pasando Macarena no era normal. La veía llorando, mal.

Se emociona porque recuerda que él comenzó a indagar un poco sobre la situación y le dijo que eso no estaba bien. Que no era normal y que no lo podía permitir. Él se dio cuenta de todo porque un día ella no tenía plata para reunirse con él y evaluar los planos de un proyecto. Le dijo que no se preocupara y que se los iba a llevar para su casa para que Macarena los revisara.

Cuando su jefe llega a su casa, le pregunta si es que tiene algo para comer porque no había tomado desayuno. Macarena respira profundo y aguanta el llanto y me dice que no tenía nada para ofrecerle.

Le dice “¿Sabes qué?, tengo agua”. Y él le responde que no podía creer que no tuviera nada. Le abrió el refrigerador, pidiendo disculpas, y se sorprendió de que efectivamente no tenía nada. Macarena llora y me cuenta que le dijo “este hombre está haciendo abuso financiero contigo”. Ya le habían cortado el agua. Entre sollozos cuenta que su jefe le dijo que eso no se hacía, que estaban violentándola. Se fue y regresó con una bolsa de supermercado. Se emociona Macarena, se emociona tanto que debe parar su relato. Su jefe le dijo que le iba a pagar el trabajo por adelantado, para que tuviera plata para movilizarse, porque tenía un auto parado, sin bencina.

Gracias a ese negocio le salieron más proyectos. Un día, su ejecutivo de cuenta le dice “Maca, ¿por qué no te vienes a trabajar al BCI?”. Ahí se abrió una posibilidad. Macarena conocía al jefe de oficina porque una vez le había ido a vender seguros y se habían caído muy bien. Así es como comenzó a trabajar en bancos. Cuando Gabriel volvió a ponerle una mano encima, ella le dijo que eso no podía seguir pasando, que cómo no le dejaba comida en la casa, no puede ser que no me dejes nada para mis gastos. “Yo ni siquiera puedo poner un desodorante en el carro del supermercado”. Macarena no ha dejado de llorar entrecortado. Me dice que no podía, que esos gastos los tenía que costear ella.

Un compañero le dijo que la situación no podía seguir, que no correspondía y se las cantó claritas a Macarena. Le dijo que ella era la mujer del abusador y que a pesar de que no estaban casados, él tenía que abastecerla y que debía tenerla en su sistema de salud. Le dijo fuerte que eso no era posible.

Gabriel la golpeó. La golpeó porque tenía celos de este amigo. Macarena suspira y habla bajito, con pena: “me golpeó fuerte”. Me cuenta que usa lentes y que él los tomó y se los rompió, así como también le rompió el celular. Se detiene, observa el silencio con sus ojos cristalizados y desbordantes de lágrimas. Se decide a hablarme y a decirme que la zamarreó tan fuerte y tantas veces que ella sentía que en algún momento su cabeza se iba a zafar. La tiraba contra la pared de concreto. Su hija no estaba, estaba donde sus abuelos.

En ese momento Macarena tomó una decisión: nunca más se iba a quedar con una mano delante y otra atrás. Ahora se iba a poner a estudiar. El plan era estudiar cuatro años y así poder irse con su hija.



Lo hizo. Se inscribió para estudiar ingeniería en administración y “le di, le di, le di, le di, a trabajar, a trabajar, a trabajar”. Y también a estudiar, hasta que sacó su carrera.

## **Jaula de oro**

Se puso a estudiar a full. Es ahí donde conoció a su actual esposo, quien dicho sea de paso le caía pésimo. Para Macarena fueron cuatro años y medio de trabajar con esfuerzo y dedicación, además de estudiar con determinación.

Durante toda la entrevista, evita llamar a su ex pareja por su nombre, Gabriel, y prefiere denominarlo con un “él”, más impersonal y lejano. Entonces, me cuenta que en esta parte de la historia, él la golpeaba cuando quería, pues estaban los dos solos en el sur del país.

Cada vez que él la golpeaba, ella ya no tomaba la actitud pasiva de antes. Ya había asistido a sesiones con una psicóloga del consultorio. Iba a escondidas. Me aclara que no era muy buena la terapia, porque la hacían hablar y hablar y Macarena no encontraba mucho avance en ese sistema. La profesional le sugirió que fuera al Servicio Nacional de la Mujer. Fue y comenzó a contarles su historia y comenzó un proceso de protección. “Supuestamente”, agrega. No entiende cómo podía estar protegida si seguía viviendo con la persona que la maltrataba.

Inició una demanda por violencia intrafamiliar y a raíz de esto, cada tarde que Gabriel volvía a la casa, llegaba con más ganas de golpearla. Macarena me insiste que ya no tenía una actitud pasiva. Tomó una forma tan grosera y violenta como la de él, y su reacción era que ya no podía abusar tanto de ella. Empezó a ponerle un freno respondiendo con las mismas ofensas y el pésimo tratamiento psicológico que él le daba.

A Gabriel le empezó a molestar la actitud de Macarena y las agresiones crecieron en escalada. Ella construyó una pared virtual para no sentirse afectada, pero sí le dolía todo lo que estaba ocurriendo. En ese contexto y a pesar de todo, le estaba yendo bien en los estudios, pero tenía problemas en el trabajo. Llegaba con los ojos rojos y no podía presentarse delante de los clientes de esa manera. Gabriel la hostigaba y le decía groserías por teléfono. La dejaba mal. Le pegaba en la cabeza, la zamarreaba en las paredes. Nunca le pegó en la cara, pero tuvo puñetes muy cerca. Le pegaba bofetadas y lo que más hacía era tirarle el pelo. Macarena llora nuevamente, porque son cosas que hace mucho tiempo no recordaba.

Cuando se cambiaron de casa, vivieron un episodio muy fuerte. Cuando Macarena trabajaba en decoración, tuvo que ir a ver una casa a un condominio exclusivo de Puerto Montt. Gabriel la

acompañó porque no confiaba en lo que ella le decía. Fueron a tomar medidas y fotos para evaluar lo que la clienta quería para su casa.

Ella le había dicho que se iba a ir de la casa y que quería separarse. Eso era medianamente una mentira, porque no tenía ni un peso para arrancar, pero si todas las ganas de ya no estar más con él. Eso tenía mal a Gabriel y era un motivo por el cual él trataba de ayudarla en todo lo que podía en su trabajo.

Cuando llegaron al lugar, Macarena le dijo que encontraba que la casa era maravillosa. Él le preguntó que cuál era la que le gustaba. Ella se la señaló y le dijo que era una casa hermosa, por los jardines y porque el mar se veía desde todas las piezas. Él le dice: ¿la quieres?, yo te la compro. Macarena replicó que una casa no compra el amor. Que iba a ser como una jaula de oro. Macarena tenía claro que aún no se podía ir de Puerto Montt porque tenía que terminar su carrera. Le quedaban aún dos o tres años.

La compró, como una sorpresa para Macarena. Ella aceptó a regañadientes, no entendía muy bien qué estaba pasando. Sabía que nada iba a cambiar la esencia violenta de Gabriel. El día que se tenían que realizar la mudanza, llegaron sus suegros a Puerto Montt. También de sorpresa. Gabriel le dijo que iban a ayudar con el traslado y ella no se convencía porque eran dos abuelos, ¿cómo iban a ayudar si eran dos ancianos?

Macarena tenía claro que aún no se podía ir de Puerto Montt porque tenía que terminar su carrera. Le quedaban aún dos o tres años.

## **Abusos reiterados**

Pasaba una mosca y le cambiaba el carácter a Gabriel. Macarena estaba todo el día limpiando la casa para que él no encontrara motivo para enojarse. Todo era maniáticamente limpio y estructurado. Estaban sus papás en la casa y no le importó: agarró a Macarena del cuello y la ahorcó. Pedía ayuda, golpeaba la pared. Se acercó la mamá, la suegra de Macarena y la miraba a los ojos. Gabriel le dijo que no se metiera y ella se fue a la pieza de al lado, mientras cerraba la puerta. Hace diez años atrás que Macarena pasó por todos estos suplicios.

Comenzaron una dinámica de violencia mutua. En el auto se peleaban a golpes, él le azotaba la cabeza en el asiento y en la ventana. Una de esas veces ella le dio un ultimátum, ya no quería seguir con él. Su psicóloga la había aleccionado sobre lo que le tenía que decir. Él dijo por enésima vez “nunca más”. Cuando llegaron a la casa él la violó. Por todos los abusos de Gabriel, le costó mucho tener una vida sexual sana y disfrutada. Tuvieron que pasar años. Después de tres o cuatro años, después de que nació su primera hija, sintió un orgasmo. Fue súper difícil para ella desarrollarse sexualmente y entiende que también le afectó en sus relaciones interpersonales.

Macarena vuelve a llorar, le pesa su vida y su pasado. Quedó embarazada de la Matilda, su hija menor. No estaba tomando pastillas y estaba en periodo fértil. Él no usaba condón. Y la amenazó mientras la violaba, que iba a quedar embarazada, un nuevo hijo de él.

Macarena iba a tener una familia. Continúa llorando y me dice que ahora ya no era solo una madre soltera con una hija. Iban a ser tres, unidas contra todo el mundo.

La escucho y no puedo creer la fuerza que tuvo para luchar y salir adelante. Quiero abrazarla mucho rato, como nos abrazábamos cuando casi no nos conocíamos en la clínica. Me dice que se enfocó en amar a su nueva hija y en no dejar que él le pusiera nunca más un pie encima. Dormían en la misma cama y él nunca más la tocó.

La quería obligar a que dejara su carrera. Macarena sabía que no podía dejar una de las pocas cosas ciertas y seguras que tenía. “no voy a depender nunca más de ti”. Macarena estaba segura de que esperaba una niña y esos nueve meses fueron horribles. Haciendo pucheros me dice que no sabe si es que no hubo un día en el que no llorara.

Macarena trabajaba para poder mantener a sus hijas y no tener que depender de él. Le ofrecía pagarle la carrera y mantenerla, pero ella no iba a volver a caer. Le dijo firme “yo nunca más voy a depender de ti. Voy a tener a mi niña y me voy a ir de aquí”. Ella sabía que esperaba a una niña. Lo pasó pésimo, mucho malestar y vómitos hasta los seis meses.

El día del parto se fue sola a la clínica. Gabriel tenía sueño, no se quería levantar. Finalmente él entró al pabellón, aunque Macarena no quería. Me mira seria y me dice que “era todo falso. Mis hijas siempre fueron mías, no de él”.

## **Confusión**

Con todo lo que vivió durante su matrimonio, Macarena se rebeló contra dios. Pero cuando se reconcilió, le pidió a él que la ayudara en la vida y que tomara buenas decisiones. La ascendieron en el trabajo y le preguntaron dónde quería vivir. Santiago. Mientras tanto, Gabriel le dijo que la quería ver en la suela de sus zapatos, humillándose y pidiéndole perdón para volver con él.

Pero todo iba bien, Macarena tenía un buen trabajo, estaba cerca de su familia y se sentía protegida. Lamentablemente las cosas no duraron tanto porque su hija mayor comenzó con problemas emocionales. Se cortaba. Ya no le hablaba. Gabriel le decía a su hija que con su mamá seguían juntos. La adolescente no entendía nada.

Un día Macarena encontró una carta de despedida de su hija. Tuvo que pedir en el trabajo un mes sin goce de sueldo para poder turnarse con Gabriel y así poder cuidarla. Macarena quería ser su aliada, porque era el padre de su hija y quién mejor que él para refugiarse juntos. Fue peor, porque Catalina se puso en contra de su madre. Ella tampoco quería a Gabriel como su papá. Ahora Macarena se arrepiente de las decisiones que tomó en ese momento. Me mira y no sabe muy bien qué decirme, pero así fueron las cosas.

Macarena llora, llora porque cuando tenía que ir a trabajar estaba pensando que su hija podría estar cortándose o intentando suicidarse. En su trabajo ya no encajaba, contiene sus lágrimas y me dice que no tenía sentido tener que trabajar mientras tanto perdía a su hija.

Se movía en el metro y muchas veces se quedaba mirando a su alrededor y no sabía para dónde iba. Se angustiaba y menos recordaba y más se angustiaba. Se preguntaba ¿quién soy?, ¿a dónde voy? Y lloraba así como está llorando ahora, mientras me cuenta con mucha pena lo que le ocurría. Cuando alguien le preguntaba algo, se empezaba a desesperar y “me faltaba el aire, me faltaba el aire, me faltaba el aire”, mueve sus manos sobre su pecho y me mira con tristeza.

Hace rato que se nos acabó el té, pero ninguna quiere detener el relato. Macarena está muy concentrada y he logrado que me cuente los pasajes más penosos de su vida.

Su única certeza, cuando andaba en metro, era que se bajaba en la última estación. En el trabajo, cuando le preguntaban algo se sentía presionada y colapsaba. Bloqueaba su mente.

Una vez en el banco le pidieron que fuera a dejar unas tarjetas de clientes. Se desorientó y desesperó tanto que una carabinera que andaba en el lugar la tomó y la llevó al retén para que alguien la fuera a buscar. Llegó su padre. No sabía si abrazarlo o llorar. Él le dijo que no la iba a llevar a la casa, si no que a un psiquiatra. Más pánico para Macarena.

No recuerda qué le dijo al psiquiatra, pero él le dejó una licencia. En esas dos semanas se cuestionó toda la vida y se puso insegura con su trabajo y que cómo iba a volver a la pega.

Lloraba todo el día en la casa. Pensaba en su mamá siempre depresiva, buscando la forma de matarse y su abuelo que se había suicidado. Me mira y lentamente me dice que tal vez ella también tenía que meterse en el mismo saco, “tal vez es lo que tengo que hacer. Hoy día estoy siendo un estorbo para la sociedad. No sirvo para trabajar, ni para mamá. No sirvo para nada”. Pasa que todas las cosas que en algún momento le había dicho Gabriel, empezaron a hacer eco en ella. Además en su trabajo minimizaban sus problemas. Macarena no sabía de dónde agarrarse.

## **Hasta aquí no más llegamos**

No recuerda cómo llegó a la clínica. Le pido que haga memoria, que tal vez no será tan difícil. Sonríe. Recuerda.

Recuerda que tuvo que ir a una psiquiatra del GES y que fue una experiencia aún peor de lo que ya estaba viviendo. Macarena frunce el ceño para imitar a la mujer enojada. ¿Por qué estás acá? Macarena respondía “es que no lo sé”. Y en su cabeza retumbaba la pregunta, una y otra vez: ¿Por qué estás acá?, ¿Por qué estás acá?, ¿Por qué estás acá?, ¿Por qué estás acá?

Le recetó pastillas y le dijo nuevamente, que en la próxima sesión tenía que saber responder “¿Por qué estás acá?”. Macarena se daba vueltas la cabeza tratando de tener una explicación. Todos los días y a cada rato. Pero no sabía por qué había llegado a eso. Cada vez que iba se angustiaba, las sesiones con la psiquiatra no eran un apoyo para la mujer. Tanto cuestionamiento y ella quería que la ayudaran. La psicóloga que veía a su hija Catalina le dio gotitas de flores de Bach.

Un día estaba esperando el metro para ir donde su psiquiatra odiosa y se empezó a angustiar porque todavía no tenía la respuesta. No quería que ella se enojara. Le daba pánico. La angustia derivó a desesperación y de repente Macarena dijo: ya. Tal vez ya no sirvo más. El problema soy yo, no es la doctora. Hasta aquí no más llegamos. Le pidió al señor, su dios, que cuidara de sus hijas. Ella ya no servía para nada.

Macarena ya había calculado varias veces el tiempo y el movimiento del metro, sabía perfectamente en qué momento tirarse para poder achicharrarse bajo las líneas del tren y no quedar viva. Ese era el peor escenario.

Se pone seria, las lágrimas se fueron por un momento y me mira con frialdad. Estaba precisa para tirarse y dice: “Señor, yo no voy a parar. Te pido que me perdones pero yo no voy a parar”. Nuevamente se emociona y le cuesta repetir las palabras que mentalmente le dijo a su dios, “si quieres tú párame, pero yo no”. Con decisión va a tirarse y ya no recuerda mucho más. No sabe si es que fue alguien o una fuerza la que la tiró hacia atrás. Ella recuerda que ya había dado el paso.

La gente seguía caminando como si nada. Y ella en el suelo.



Se pone a recordar y lo logra. Fue el ring del teléfono lo que hizo que ella se detuviera. Era la psicóloga de su hija que la estaba llamando insistentemente. Se puso a llorar, le preguntaba que dónde estaba y Macarena solo lloraba y respondía no sé. La pregunta que tanto la angustiaba cambió. ¿Dónde estás?, ¿Dónde estás?, ¿Dónde estás?, ¿Dónde estás?, ¿Dónde estás? Le dijo que no estaba bien. Macarena llora como debe haber llorado en ese momento, mientras recuerda que figuraba tirada en el suelo, en el andén del metro. No sabía qué hacer, solo le decía que estaba mal y la psicóloga le dijo que no se moviera. La encontró acurrucada en un rincón. Le dijo que había tomado la decisión de matarse. Y entonces le dijo que tenía que ir a su psiquiatra.

La doctora la envió a internarse, como un castigo. Así lo sintió Macarena, porque le dijo que lo que ella había hecho no estaba bien.

La vio el psiquiatra de la clínica y le dijo que tenía algún trastorno de la personalidad. Él le dijo que quería que Macarena se quedara internada porque quería que ella descansara, algo así como unas mini vacaciones. Le dijo que no estaba en condiciones de que alguien dependiera de ella. Se refería a sus hijas. Me cuenta que este psiquiatra se transformó en su doctor y que con él pudo sacar adelante varios temas que tenía pendientes. Se ríe y me dice que coincidentemente había hablado con él y justo después conmigo. Después de hace muchos años.

Macarena reflexiona y me dice que “esta cuestión te marca para toda la vida. Porque a pesar de que es una etapa que tú tratas de superar o llegas porque tu cuerpo colapsa, tu corazón, tu alma, todo colapsa, socialmente somos muy castigadas. Socialmente me he sentido súper castigada. En las Isapres nadie me quiere recibir. Esto pasó hace tres o cuatro años y todavía tengo secuelas, que no son mías, son sociales”.

## **Mucha pena**

Piensa un poco y me dice que su estadía en la clínica fue adecuada. Muy decisiva, porque sintió que fue el momento de hacer el cambio que su vida necesitaba. Reflexiona porque me dice que estos son temas importantes y hay que encontrar las palabras adecuadas. “El estar fuera de tu círculo, de tu red de apoyo, y ver una realidad que se sale un poco de ti, te sana. Te sana para saber que lo que te está pasando a ti no es anormal. Lo pasan muchas personas”.

Recuerda que en la clínica compartimos con muchas mujeres profesionales y exitosas, como queriendo decir que nadie está libre. Le sorprendió mucho compartir con jefas de recursos humanos, dos psicólogas, una arquitecta que había viajado por el mundo, muy inteligente y con problemas con el alcohol. Que las jefas tenían diagnóstico peor que ella. Chicas con problemas de anorexia y drogas. Para Macarena fue fuerte, porque se vio un poco reflejada en todo eso, no completamente, pero pudo sacar parte de cada una de sus compañeras.

Descubrió que los problemas psiquiátricos son transversales. Que no tienen que ver con clases sociales, edades ni culturas. Macarena quedó marcada por el caso de una paciente que recibió electroshock. La recuerda como un trapo. No se bañaba ni se levantaba a comer. Lloraba todo el día y no era capaz de mirar más allá del suelo. Luego de dieciséis días de terapia electroconvulsiva, ella no sabía quién era. Macarena pensó que no quería que borrarán episodios de su vida. Con la Maca entramos casi juntas a la clínica y por eso no entendíamos cómo funcionaba todo el aparataje del electroshock y en algún momento pensamos que nos iba a tocar a todas. Y sufrimos.

¿Te sentías enferma o loca? No, sentía pena. Solo pena, porque cree que socialmente había sido muy cuestionada. Sobre todo por su círculo más cercano y en su trabajo y ella misma también se regañaba muchas cosas. Siente que no se dio la oportunidad de hacer una pausa en su vida, para pensar y regalarse. No tenía amor propio. Se había olvidado de sí misma y se veía como una máquina que tenía que rendir.

Siente que el haber llegado a la clínica tiene que ver con haberle bajado el perfil a todos los episodios de su vida, que ahora cuenta con tanto valor.

En la clínica le pidió perdón a dios y le agradeció por haberla salvado. Ahí Macarena quiso ser un canal entre nosotras, sus compañeras de internación, y dios. Nos veía como sus hijas, a nosotras, las más jóvenes.

En su periodo internada se dio cuenta que ella no estaba mal, que solo necesitaba darse su tiempo y aceptarse, me lo dice con fuerza. Y con más vehemencia me cuenta que cuando ve a gente que está mal, les cuenta que estuvo en una clínica psiquiátrica y se los sugiere como opción para sanarse. Y siente el rechazo automático de la gente, porque “está el prejuicio de que en una clínica psiquiátrica está todo acolchado y tu andai con una camisa de fuerza azotándote con las paredes y que no eres capaz de pensar algo coherente”, pero es totalmente distinto.

Sus hijas lo entendieron y usaron el momento, como familia, para mejorar la comunicación entre todas. Se dio cuenta que la tarea y la lucha es del hoy, del día a día, para evitar que a sus hijas les pase lo que su madre vivió y que ojalá nadie tenga la necesidad de llegar a eso.

La Maca nos proyectaba como sus hijas y dentro de ese mismo juego, le pregunto qué le diría a una Maca joven, de diecisiete años. ¿Se puede salir de la depresión? Me dice con fuerza, con esa fuerza que le había quitado el llanto, que sí, que por supuesto que se puede. Que ahora se siente una mujer sumamente desarrollada. Que todo fue consecuencia de muchas vivencias Y que una de las bases para estar bien es hacer lo que te apasiona. No te puedes convertir en algo que no quieres convertirte, me dice en serio, mirándome fijamente. No podemos seguir como familia pegados en el celular. No hay comunicación en las casas. Macarena me da un discurso de cómo sería su sociedad ideal, con más vida en los parques y gente trabajando en lo que le gusta, para así rendir más y llegar feliz a la casa. La importancia de la calidad de vida.

De eso salta a que en un momento ella se quedó pegada en su depresión. Me dice que la autocompasión es la peor enemiga. Porque uno empieza a buscarse todo lo malo y justificas las penas y angustias. Su actual marido le dijo que tenía que cambiar, porque su depresión los estaba atando a la nada. Eso remeció a Macarena.

Eso gatilló que dijera ¡Ya, basta! Y ahora está todo mucho mejor. Tuvo un hijo, Máximo y se siente “sumamente feliz”. Después de todas las batallas, desarrollada en un cien por ciento.



Los collages están hechos completamente a mano. No nos dejaban usar tijeras para que no nos hiciéramos daño

**MARÍA JOSÉ**

## **Pobres**

Llevo mucho rato esperándola, pero no puedo perder la oportunidad de encontrarme con ella. Es mi última entrevistada y por el atraso nos quedamos sentadas en una banca, en la vereda. Ya no hay tiempo para acomodarnos en algún café. La ubicación es pésima, estamos cerca de un paradero de micro. Prendo mi grabadora y ruego en silencio para que se grabe bien su voz. Al comienzo gritamos un poco, pero pasado el rato nos relajamos y yo direcciono la grabadora con mi mano hacia su boca. Fumamos.

Partiendo la conversación, María José me dice que su infancia no fue muy buena. Que se crió con su mamá y que tiene recuerdos desde como los tres años. Vivía con sus papás, ella tenía 18 y él 24. Cuando quedó embarazada, su mamá estaba en el colegio.

Me dice que eran bastante pobres. Que vivían en un terreno de la familia, donde vivía su abuelo, en una pieza que se estaba cayendo. En la casa también vivía más gente, allá en Gran Avenida.

Me repite que eran pobres. Que su papá trabajaba con un tío y que se iba a cualquier parte de Chile a trabajar con estructuras metálicas, como maestros de la construcción. Que su mamá le pegaba y la trataba mal. Que no tenían baño en la pieza y que había que cruzar un patio e ir a hacer sus necesidades y bañarse allá.

“En mi familia todos eran alcohólicos. Mi tata, cada vez que recibía un poco de plata se la tomaba y mi tío igual. Yo veía eso a diario”. Por eso es que siempre quiso tener una vida mejor a todo lo que vivía y conocía. A pesar de todo, no tiene malos recuerdos de su niñez. Viajó hartito, porque sus abuelos tenían un terreno en Pichilemu e iban para allá con frecuencia. Me dicen que son cosas bonitas pero que recuerda poco.

Cuando tenía once años, sus papás se separaron. Su mamá se fue con otro hombre. A pesar del tiempo, sigue teniendo contacto con ella. María José quedó a cargo de la casa, junto a su hermano dos años menor. De ahí en adelante estuvieron solos. Vivían en la misma tierra que sus familiares, pero en la casa de atrás. Esa casa que después ampliaron e hicieron más piezas. Ahí cuando María José tuvo doce años, recién tuvo un baño propio. Se detiene, fuma y me comenta que son cosas brígiditas, pero que es lo que le pasó no más.

Se detiene a mirar mi expresión, mientras bota lentamente el humo por la boca y me aclara, prendiendo otro cigarrillo, que así es la vida y que a ella le tocó la pobreza y está cambiando su destino.

Me observa con sus ojos grandes y redondos, igual que su boca bien pintada de rojo. Sus labios reciben en forma de “O” el filtro de un cigarro, que posa con suavidad para no arruinar el maquillaje. Se toma su tiempo para aspirar. Silencio.

La vida siguió y entró a estudiar al liceo. Se ríe y me dice que ahí siempre fue la oveja negra: era gótica. Empezó a juntarse con una compañera, con quien hasta el día de hoy son amigas: la Ely, su mejor amiga. Con ella iban a la plaza a tomarse una cerveza y a fumar un cigarro “y después pa’ la casa. Nunca nos deschavetamos. Nunca drogas ni andar ni comerse con *hueones*”, aclara que siempre fue súper pava en ese sentido.

Cuando salió de cuarto medio, entró a estudiar publicidad en el Duoc UC. En agosto del 2007 conoció al papá de su hijo, “la peor *weá* que me puede haber pasado en la vida”, me dice muy seria. Pololearon cinco años y ella la define como una relación extraña. Hubo mucha violencia. Trató de que su hijo nunca se diera cuenta de lo que pasaba en la casa.

Me dice que él fue violento con ella. “Llegaba de carretear ultra *curao* y como inyectado en no sé qué, alguna sustancia de dudosa procedencia. Y quería sexo y yo no y el *weón* se enojaba y me sacaba la *chucha*. O si yo lo llamaba para *cachar* dónde estaba, también. Vivieron juntos tres años. Y me cuenta que no se fue a vivir con él porque lo amaba ciegamente. Se fue porque quería salir de su casa. Quería vivir en un ambiente más tranquilo y al final fue peor. “Fue peor porque sufrí golpes y humillaciones todos los días, de todo tipo”. Ahora no tiene relación con el papá de su hijo. La única interacción que tienen es cuando ella le paga la pensión alimenticia. Ni siquiera tiene su celular, ella se limita a hablar con su abuela. “Si surge alguna *weá* ellos me llaman y yo me contacto. Pero yo siempre estoy presente”.

María José tiene trastorno limítrofe de la personalidad. Y a eso ella responsabiliza un poco que siempre tuvieron muchas peleas. Uno de sus mayores miedos era el abandono, sentirse sola y eso lo evitaba a como de lugar, sobre todo en su relación de pareja.

Se puso a trabajar y comenzó a ganar mucho dinero. Estuvieron juntos cinco años y comenta sonriendo que se portó como una lady, “nunca lo *cagué*, no salía, estaba siempre con mi hijo y en la pega”. A finales del 2011 se separaron trágicamente, “quedó la *cagá*”. En ese momento María José cayó en una depresión que ella define como terrible. Como casi todo en su vida.



## Descanso

Entre los quince y los diecisiete años tuvo alrededor de cuatro intentos de suicidio, siempre con pastillas de Carbomazepina. Se tomaba treinta sin dificultad y estuvo varias veces hospitalizada. De hecho, una vez la amarraron porque estaba muy mal, agresiva.

De ahí saltó a algunas clínicas de día, “típica *weá* que te hacen pintar cajas, contar tu historia. Al final eso nunca me hizo bien porque había gente que estaba peor que yo en verdad”

A su papá lo veía como alguien de paso. Siente que nunca fue un “papá papá”. La gran figura paterna en su vida fue su abuelo materno, que a pesar de ser alcohólico, me dice que era una excelente persona. Se nota que lo recuerda con cariño, porque por un momento sus ojos dejan de tener una mirada tan lejana y perdida y se concentra en el recuerdo y sonrío. Me cuenta con cariño que siempre la apañó y que se preocupaba por ella, en todo. Era la persona que más quería en la vida. Murió de cirrosis el 2013. También vivían con un tío materno, que siente que también la ayudó mucho. Él se suicidó el 2010. Nadie lo sospechó, lo hizo de la nada. Sin pedir ayuda ni auxilio.

En el colegio le iba bien, académicamente hablando, pero a pesar de no llevarse mal con nadie, me dice que siempre fue como la rara. Se pone seria y me dice que siempre le ha caído mal la gente: “sus estándares, su felicidad. Como viven la vida, a mí no me hace mucho sentido”. Aclara que esos pensamientos se los deja para sí, porque en temas laborales o cuando tiene que interactuar con gente, se hace la simpática, la empática, la bacán. Rápidamente agrega que profesionalmente nunca ha tenido algún problema. Que nunca ha estado sin trabajo, exceptuando ahora, que tiene “más plata en la AFP que en mi cuenta de banco”.

Me pregunta que qué medicamentos tomo. Litio y Leponex. El segundo nadie lo cacha y por supuesto ella tampoco. Sigue con su entrevista y quiere saber si es que yo he estado interna alguna otra vez. Nos conocimos en una clínica de día y conectamos de inmediato. El desprecio al lugar nos unió.

Ella toma Paroxetina en el día, clonazepam, Quetiapina en la noche y Mentix para despertar, porque la Quetiapina la deja mal. Me dice que toma 600 mg y yo le replico que yo tomé en algún momento 1200 mg. Responde “chucha, siempre hay alguien que está peor”. Nos reímos.

De sus intentos de suicidio recuerda que quería descansar. “Estaba cansada, estaba harta, estaba cansada, estaba *choreada*. De ver a mi abuelo siempre curado. Las fiestas, la *weá* de la jarana en la casa. Me caía mal esa *weá*. Quería descansar”. En un momento ella tuvo que asumir una responsabilidad que no le correspondía a su adolescencia y mantener una casa. Rápidamente agrega que plata nunca dejaron de entregarle y con eso pagaba las cuentas y el colegio.

Cuando intentaba matarse, llegaba al hospital y luego del lavado estomacal se iba para su casa. No tenía previsión de salud. La derivaban al hospital El Pino o al Barros Luco. “Ahí los *hueones* te tratan como las *hueas*, como si fueras un cacho”. Agrega que cree que es algo brígido, porque ella considera que en Chile los sistemas de salud no tienen un protocolo de salud mental para urgencias psiquiátricas. El descanso se transformaba en tormento, una y otra vez.

## Interés

Se casó en el 2014 y se conocieron por Facebook. Dice que ha sido bacán, que él es la única persona que la apaña en la vida, “porque mi familia vale callampa. No tengo mucho contacto con ellos, salvo con mi hermano, que ahora es profesor y le va bien”. Pese a todas las cosas que pasaron, los dos salieron adelante.

No recuerda mucho cómo ni cuándo la internaron en una clínica psiquiátrica. Me dice, exagerando, que siente que fue hace como veinte años atrás. Hace memoria y cuenta que la cúspide del terror fue entre segundo y tercero medio, ahí ya todo estaba mal. Que en ese tiempo no había acceso a google como para buscar “cómo morir sin dolor” o “cómo matarse rápido”, cosas que ahora uno busca cuando anda en esa, me dice con sinceridad.

De repente le vienen las crisis. Estuvo hasta hace poco tres meses con licencia porque perdió una guagua y con tristeza me dice que eso le hizo súper mal. Ella cree que por las mismas pastillas “el cuerpo no te toma la guagua”

Le pregunto que cómo ha respondido su marido a todo este asunto. Él se informa y lee harto sobre el tema y la acompaña al psiquiatra. Ese es un tema importante para María José. Me cuenta que hace poco encontró a una especialista “la raja”. Los siete que había visto antes, “valían todos callampa, me medicaban hasta morir”. Pero ella se ha dado el tiempo de ver un buen tratamiento para María José y así siente que puede subsistir y hacer la vida más llevadera.

María José no se quiere levantar en todo el día. Ni siquiera quiere ir al baño. Solo se arregla y con suerte cuando la llaman para alguna entrevista de trabajo. En el día ni come y se siente desganada. No vive con su hijo (porque está con el papá) y cuando lo ve, tampoco se siente capaz de estar con él. Me dice que el niño necesita a alguien con energía, correr y jugar. Eso igual la hace sentir mal porque “como no vivo con él, nada que ver que yo me porte así. Pero de verdad que es algo que yo no controlo”. Otra vez silencio.

Cuando se separaron, su hijo se quedó al tiro con el ex de María José. Él vivía con su mamá y su papá, la típica familia normal y bien constituida, “la mamá que está en la casa, hace comida, va a las reuniones del colegio y se preocupa de ti porque te lava la ropa. *Weás* que yo nunca tuve”, dice con un cierto resentimiento en el tono de voz.

Estuvo mal. O sea aclara que está mal en este momento y que es algo que no puede controlar. “Te juro por dios que yo detesto la vida, detesto saber que empezó otro día, que tengo que levantarme”. Hasta bañarse y comer le da lata. Pero no es algo que viene de la flojera, sino que es el desánimo lo que le impide moverse. “No es que yo me haga la *chora* o la *dark* y que yo diga que quiero ser así. La dura que no lo controlo y cada año me pongo peor”.

Este año recién, después de todos estos años, empezó a ir a psicólogo. Primero se encontró con una “weona que era súper pajera, Opus Dei”. La define como cuica, de la Universidad de los Andes, que no le hablaba y eso desesperaba a María José. Que solo escribiera en un papel y que no le dijera nada. Estuvo cuatro meses así y no fue más. Su psiquiatra le recomendó a otra psicóloga y esta vez sí se convenció. La encuentra la raja, me dice que es “chora” y que siente que va a hablar con una amiga. ¿Te ha servido?, le pregunto. Responde que sí, que le ha ayudado pero que igual hay cosas más fuertes, “que son estas *weás* que te empiezan a dar”.

¿Cómo aflora tu lado limítrofe, María José? Me comenta que ahora está deprimida, y que encuentra que es bacán en algún sentido, porque si no, a veces se siente perseguida, casi al borde de la esquizofrenia. Siente voces, tiene paranoias y “es brígido porque ahí nadie me soporta, porque ahí nadie me saca de la cabeza la *weá* que estoy pensando”. Se pone violenta, “a echar *chuchás* como enferma”, no quiere hablar ni ver a nadie. Quiere que todo esté oscuro y no quiere sociabilizar. Me aclara que tiene suerte, porque la gente que la conoce la respeta y la aguanta así como es y que eso no le pasa a todo el mundo.

Con su marido trata de “portarse bien”. De fingir un poco de interés por la vida. Me dice que es porque no es justo para él que ella esté siempre mal, “que no haga ni una *weá*, que esté todo el día tirada en la cama”. Sonríe y me cuenta que desde hace un año que tiene un perrito, el Toby, y “él es la raja, es como mi amigo y se convirtió en yo: es súper pajero y está todo el día conmigo”. Cuando habla de su mascota su cara se ilumina, como nunca antes en esta conversación. Vuelve a sonreír y me dice que el perrito la abraza y le pasa la lengua por la cara. Él es su máxima preocupación: que esté limpio, que coma, que tome agua. Por él se levanta y lo saca a pasear. Le ha servido tenerlo. Ella nunca había tenido un perro, porque cuando chica su mamá nunca se lo permitió. Pero María José quiere cambiar su pasado, que es lo más certero que tiene. Ni su presente ni su futuro los tiene tan claros, solo la depresión galopante que avanza a su lado.

## Cansa

Antes le contaba a todo el mundo sobre estos asuntos psiquiátricos. Era como un libro abierto. Comentaba sobre su infancia y sus problemas familiares. Desde hace un año que ha cambiado esa actitud y ha eliminado de su vida a mucha gente que ella suponía eran sus amigos. Reflexiona un poco y me dice que cree que al final la gente se abruma y no se quiere hacer problema por nada. Menos por complicaciones de los demás.

En la universidad le fue bien. Nunca tuvo problemas y estudió los cinco años de corrido. Me dice que no se podía dar el lujo de congelar y además le gustaba ir a la “U”, porque se sentía útil y hacía cosas que la entretenían. Y le gusta lo que estudió, siempre trata de especializarse, cuando tiene ganas, claro. “los psiquiatras dicen que yo tengo un coeficiente intelectual elevado, pero yo me siento súper *weona*, en verdad. Porque tengo cero inteligencia emocional”

“cuando dejo *“la cagá”*, dejo *“la cagá”*, en verdad”. Mi mamá tiene 47 años y es alcohólica, estuvo internada hace poco, cuatro meses, en el Peral, el psiquiátrico ubicado en Puente Alto. Perdió a sus dos hijos chicos, se los quitaron a condición de que se hiciera un tratamiento. Hace poco salió y María José la está ayudando a encontrar trabajo. Cree que heredó temas psicológicos de su madre, “lo único que conseguí de mi mamá es ser “más vivita” y la música”. Su mamá era gótica en los 80’s y su papá era grunge. Le dejó revistas de la época y cassettes. A María José siempre le ha gustado mucho ir a conciertos y coleccionar discos. Es su escape.

Terminada esta conversación, María José se irá a su casa a dormir, “porque la única *weá* que me importa es dormir”. Va a ordenar un poco “para que no se vea *la zorra* en la pieza” y va a esperar a su marido. ¿Mañana? No sabe qué le deparará el día. Le pregunto si es que tiene ganas de trabajar y responde tajantemente que lo hace porque hay que hacerlo y que si fuera por ella no trabajaría. “Si trabajo quiero que sea en algo muy piola, donde no tenga que hablar con nadie”. Agrega y enfatiza que le carga ser simpática y tener que relacionarse con gente y paradójicamente todos sus trabajos han requerido eso, contacto social. Rápidamente me dice que nunca ha tenido algún problema, es que “en la pega yo soy otra. Soy completamente otra persona. Pero ya saliendo de la pega me transformo en yo”.

¿No te cansa ser otra? Responde que le cansa, que le cansa caleta. Porque “tener que fingir que te interesa la *weá* que te está hablando el de al lado. Cosas que no sean laborales, lo laboral lo

digiero, pero que te hablen *weás*, de sus hijos, de sus viajes, que se compraron tal cosa o que el hijo se puso una vacuna y le hizo mal, no sé”. Agrega que para ella el común de la gente es “tan *weona*” y que se aproblemán por puras tonteras y además sus vidas son tan monótonas como “voy a comprar pan y voy a hacer almuerzo para mis hijos y los voy a ir a dejar al colegio”. María José no vive eso y no los entiende y se frustra.

Este último tiempo se ha puesto huraña. Antes era de tener amigos y confiar ciegamente en ellos. Este año se ha dado cuenta que tiene una amiga real, la Ely. Esa vecina, amiga del colegio que conoció porque se iban juntas a clases. Ella la conoce al revés y al derecho y María José dice que la puede insultar y no se enoja y su amiga también le puede decir cosas pesadas a ella. La define como la hermana que nunca tuvo. Porque la ha acompañado toda la vida. Juntas, en el colegio, odiaban a las y los populares de la clase y odiaban juntas a sus compañeros.

## **Interna**

Entrando al tema de las clínicas, María José se acerca a la grabadora. Creo que quiere que quede bien claro lo que va a decir. No quiere gritarlo porque hace un rato unas señoras de la banca de al frente nos miraron raro cuando hablamos de suicidio. Me dice que es ley: depende de la plata que tengas, el tratamiento que vas a recibir. Cuando la llevaron al hospital Barros Luco, le hicieron un lavado de estómago y pa' la casa, como dice María José, "una palmada en la espalda y chao". Cuando empezó a trabajar se afilió a una isapre y luego de una crisis comenzó a ir al psiquiatra y él la derivó a una clínica psiquiátrica.

Dice que su experiencia fue fuerte. Le quitaron algunas de sus cosas al ingresar. No recuerda mucho, pero podía recibir visitas algunos días de la semana. Rápidamente me dice que a ella no le importaban las visitas, que quería descansar. Estuvo internada tres semanas. Tenía 23 años.

Recuerda que la drogaban todo el día. Y que lo único bueno es que servían harta comida. Pero tenía rabia. Le enojaba ver a las enfermeras, "que cumplen su trabajo y que no están ni ahí con *voh*". Se aburría mucho, entonces que la doparan para ella era bueno, porque así dormía y no sabía nada del mundo: "y así estaba todo el día. Drogada, fumando y mirando un punto fijo casi por horas". No quería salir de la clínica porque estaba cómoda ahí. Cree que no podría decirme que su paso por la clínica fue "penca", solo le caía mal cuando se hacían las terapias grupales y tener que hablar de las experiencias de cada una. Además de pintar cajas.

"Tengo como diez cajas pintadas de todos colores". Ocurre que dentro de las clínicas de salud mental, ya sean diurnas o de estadía completa, se realizan actividades para fomentar la creatividad de las y los pacientes y también como una instancia de distensión. A eso se refiere María José con pintar cajas, porque suele pasar que las terapeutas ocupacionales se enfoquen en figuras de madera o yeso de diversos colores y con algunas técnicas de pintura no muy complicadas. Pero es eso, luego de una o dos semanas pintando cajas todos los días, una se aburre.

La internaron porque, en sus palabras, se volvió loca. "Tuve un brote psicótico brígido y ahí me pescaron y me llevaron a la Dávila. Ahí me tuvieron una noche y al otro día me dijeron que tenía que hospitalizarme". La ingresaron al plan AUGE y como la internación tenía costo cero, se fue.

La única persona que la iba a ver era su amiga Ely. Sus papás no se enteraron que estuvo hospitalizada. Reflexiona y me dice que “todo el mundo dirá que brígido estar en un psiquiátrico (privado). Yo te puedo decir que, por experiencia, sé que hay gente que ha estado peor”. Lo que quiere decir es que en los hospitales psiquiátricos públicos no te clasifican por “estados de locura”. Como agrega, te ponen con todos los “weones”: con los que están locos locos, con los depresivos, con los “curaos” y los drogadictos. No hay un filtro.

Se detiene, vuelve a fumar y me lanza un pensamiento un poquito abrumador, pero creo que es muy real. Me dice que en esa situación, de hospitalizada, si estás mal, puedes estar más mal. Porque al final te contaminas con la gente que está ahí y que está peor que una.

Dice que las clínicas de día son una pérdida de plata. “Viene un *weón* a escribir *weás* en una pizarra. Más encima tienes que estar temprano en la mañana porque o si no te echan. Fumábamos. A esa *weá* va uno, a fumar y a escuchar a la gente que está más loca que tú”. Nos reímos. Y lo hacemos porque las dos sabemos que tiene un poco de razón.

Recuerda historias de cuando nos conocimos, en uno de esos lugares. Recuerda a una señora viejita, muy viejita, que tenía demencia senil y que en su casa la esperaba una enfermera. Vivía sola. Y a nosotras nos daba miedo esa soledad. Esa soledad enferma y silenciosa. Recuerda también a una enfermera que no paraba de fumar y a mi se me viene a la memoria una pelea de mujeres viejas, que se enojaron porque se dijeron “loca”, gritándose una a la otra. Al final, el mechoneo dejó a varias y varios internos con pastillas SOS. María José dice que la gente que estaba ahí era chistosa. Se acuerda de un caballero hippie y alcohólico. Era un personaje setentero que tristemente había perdido a su familia por el trago y me dice que había “otra gente que estaba más piteada que yo”.

No todo fue buena onda y fumar en el patio. Le dio una crisis de pánico y la fue a buscar un tío, en auto. Las crisis de María José no son solo la sensación de que te vas a morir, el ahogo y las taquicardias. A ella se le enchueca la cara y se le inmoviliza el cuerpo y no puede caminar. Solo un Lorazepam la vuelve a la vida.

No sabe bien por qué le vienen las crisis de pánico. Le llegan de repente, en cualquier momento y en cualquier lugar. Todo desde que comenzó a tomar medicamentos. Otra cosa que cambió con las pastillas fue su peso. “Antes yo era flaca, pesaba como cuarenta kilos”. Dice que fue la



Olanzapina la que la puso a comer “como enferma” y engordó mucho. Dice que ya no era ella, pero que no le afectó ni le importaba.

## Normal

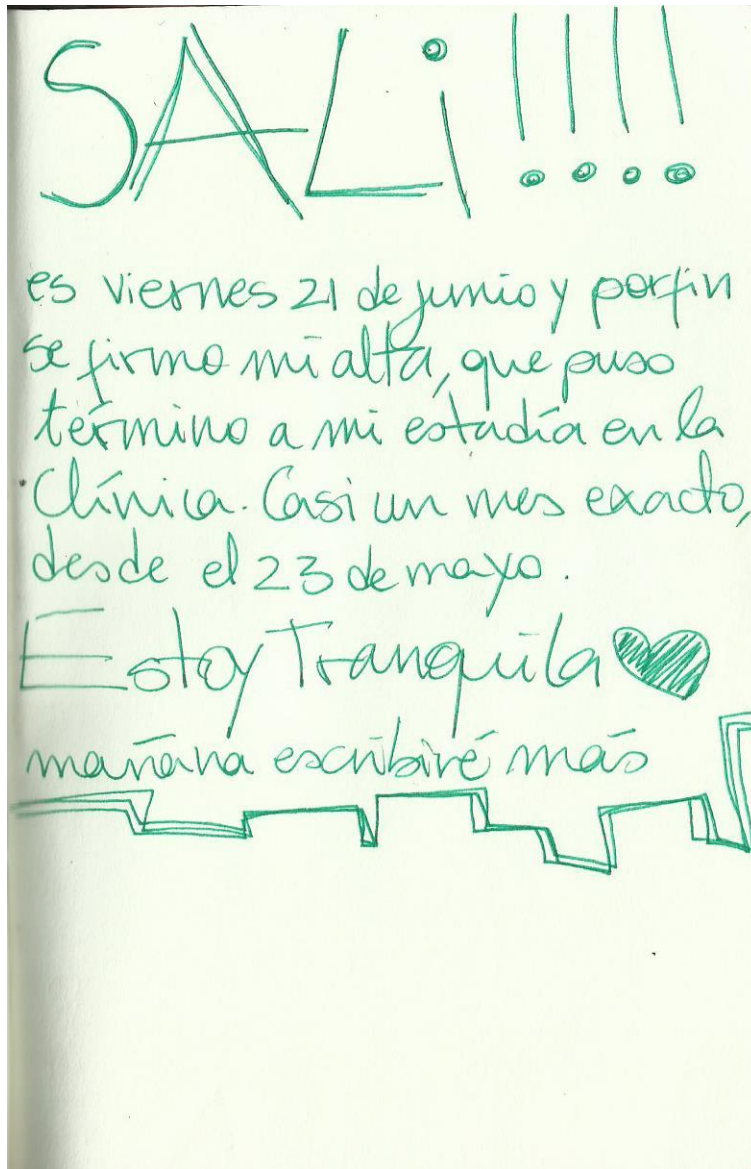
¿Te definirías como loca? Me dice que no es normal, que desde chica que es distinta. No sabe si loca, “porque esa *weá* es brígida”. Agrega que estar loco, para ella, es estar psicótico. Pero que ella es distinta, habla puras *weás* de repente y tira la talla por todo. Su psicóloga le dice “*voh* me contai cosas que son terribles y te *cagai* de la risa, no las dices llorando”. María José me trata de explicar que es porque ella trata de reírse de sus vivencias.

Fuma, reflexiona y replica que lo único que quiere de aquí para adelante es no volverse más loca con los años. Que siempre hay factores externos que te hacen estar peor, agrega con seriedad. Mira al horizonte, desde la banca en la que estamos sentadas, y me dice que no quiere terminar sola en un psiquiátrico estatal.

¿Y vivir con tu hijo? Le pregunto mientras las micros pasan por fuera de la estación Pedro de Valdivia. Le pregunto si vivir con su hijo no es una opción para más adelante y frunce el ceño. Me dice que con su hijo se llevan la raja, que no son como mamá-hijo, son amigos. Silencio. “Pero no me siento con la fuerza, con el ánimo y con la constancia que requiere ser una mamá presente todos los días”. Agrega con tristeza que no es porque sea mala, es que realmente no se la puede. Me cuenta que está en fin de semana con él y termina colapsada, porque él derrocha energía y ella no tiene energía para nada. “De hecho, mi marido lo atiende cuando va para la casa. Lo lleva a jugar a la pelota y lo lleva al parque”.

Mirando para atrás, ¿qué cosa cambiarías de tu vida? Piensa y sonrío. Quizás hubiera estudiado otra cosa, porque paradójicamente le gustó el tema de la salud mental. Le habría gustado ser enfermera de salud mental, para hacer las cosas como ella cree que están bien. Desde adentro. Para trabajar en una clínica, como en la que ella estuvo, para tener un trabajo estable y con protocolos de acción. “yo ya sé lo que pasa. Lo sé desde la otra esfera. Siento que hubiese sido un aporte más que una enfermera normal, con la gente que se trata ahí”. Me dice que le habría gustado tener más estabilidad, porque hay miles de publicistas y hay que ser muy bacán para tener una buena pega. Me cuenta que ha tenido suerte, pero que igual es desgastante.

De mi infancia me gustaría haber vivido las cosas normales de la edad. Haber tenido una mamá más presente, que me hubiera lavado la ropa y que me hubiera acompañado. Me gustaría haber vivido en un ambiente normal.



No recuerdo muy bien el día en que recuperé mi libertad. Lamento no haber escrito nada más después de eso. Estaba tranquila, pero llena de miedos al salir.

## **AL CIERRE**

### **De alta**

Este andar se basa en la memoria y el recuerdo para generar relatos y hojas de ruta de las entrevistadas y la mía. Nosotras.

Por lo mismo, este ha sido un camino honesto. Honesto por los testimonios a los que aquí se les dio voz. Y además sincero porque la aproximación, como ejercicio periodístico, también tuvo que ser transparente y sin prejuicios. A pesar de que yo viví en primera persona eso que significa estar internada en una clínica psiquiátrica, aquí me di cuenta que todos los relatos son distintos y ninguno es más importante o representativo de la travesía de la internación que el otro. Y que cuando dicen que siempre hay alguien que está peor, es cierto.

Al inicio de este camino, busqué si es que existían trabajos parecidos y sólo encontré relatos de mujeres en cárceles o de mujeres embarazadas. El aporte de esta memoria es generar un compilado de crónicas que abren los relatos desde la sinceridad y son un fiel reflejo de lo que ocurre con mujeres que en algún momento de sus vidas no tuvieron mejor opción que internarse.

Al escuchar a mis entrevistadas, noté que un factor común en sus historias es la violencia, en sus más variadas representaciones. Teniendo estos datos en consideración, sería interesante desarrollar otro proyecto de investigación que se haga cargo de esas cifras y que estudie las relaciones entre violencia y salud mental, sobre todo en mujeres.

¿Qué significó para mí trabajar en este proyecto? Trabajar en esta memoria de título me llevó por dos caminos: el del proceso personal y el crecimiento como periodista. Ambos significaron un enriquecimiento importante para mi vida y desarrollo profesional. Trabajé con entrevistas en profundidad, dando tiempo y espacio a la narración. Periodísticamente fue importante guiar la conversación hacia una instancia de confianza para que ellas pudieran testimoniar.

El desafío también estuvo en las decisiones que tomé por la intimidad de los relatos. Decisiones que se fueron dando a la hora de escribir las crónicas.

Un desafío ético a la hora de escribir los relatos, fue definir qué tan explícita iba a ser con los detalles de las historias que desinteresadamente me contaron. La intimidad de los relatos fue mi eje, entendiendo también la confianza que me entregaron mis cuatro entrevistadas. Decidí dejar algunas descripciones de lado, sobre todo las de violencia, pero sin olvidar la importancia periodística de visibilizar fielmente la información que recibí.

En algún momento me preguntaron si es que no tenía miedo de que alguna entrevistada se me tirara encima y me atacara. Evidentemente, por mi condición, ya había superado el tabú que se teje sobre las y los internos psiquiátricos y ese prejuicio pasó a ser la piedra angular de este proyecto. Demostrar que, sobre todo en este caso, las mujeres que sufren de problemas psiquiátricos no son personas de otra categoría sobre las que hay que tener compasión o miedo.

## BIBLIOGRAFÍA

Michel Foucault:

"El nacimiento de la clínica"

Leonor Arfuch:

Identidades, sujetos y subjetividades (2002) y Pensar este tiempo. Espacios, afectos, pertenencias (2005),

El espacio biográfico. Dilemas de la subjetividad contemporánea (2002),

Memoria y autobiografía. Exploraciones en los límites (2013)

Lelya Elena Troncoso Pérez; Isabel Piper Shafir

Género y memoria: articulaciones críticas y feministas

Sandra Montón Subías

Las mujeres y su espacio: una historia de los espacios sin espacio en la Historia

Martín Caparrós

Lacrónica (2015)

### Recursos web consultados

Organización Mundial de la Salud, Trastornos mentales

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/es/>

Los 5 principales vacíos de la salud mental en Chile

<https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2017/06/02/los-5-principales-vacios-la-salud-mental-chile.html>

