

ct

El día que Michael Jackson  
murió también murió  
Farrah Fawcett

de  
Laura Freijo Justo

*(fragmento en castellano)*

## 1.

El día que Michael Jackson murió también murió Farrah Fawcett.  
Murió para siempre la rubia que interpretó a Jill Munroe en Los Ángeles de Charlie.  
El ángel de Charlie que yo interpretaba en el patio del colegio.  
La venció el cáncer.  
Ya no hay niñas que juegan a los ángeles de Charlie en el patio del colegio.  
El otro día de vuelta del río me paré a ver jugar unos niños.  
Jugaban al Zombie.  
Jugaban a contagiarse o a librarse del contagio.  
Ya nunca más seré Jill.  
Ya nunca más empuñaré una pistola.  
Ya nunca más cazaré a los malos.  
Los zombies pueblan la tierra y los niños juegan a la huida en lugar de a enfrentar el conflicto.  
La mayoría de personas no son ángeles, son zombies.  
A lo mejor a alguien sin mucha gracia le daría por hacer una metáfora absurda: cuando te vuelves loca pasas de ser un ángel a convertirte en un zombie.  
Pero yo diría que no es así.  
Todos somos zombies y cuando nos da el ataque ascendemos como ángeles.  
Los psiquiatras no le dan ninguna importancia a lo que ocurre en los delirios.  
Debieran recordar toda la experiencia de Jung cuando ejercía en hospitales psiquiátricos.  
Cómo escuchaba detenidamente el conflicto del delirio del paciente y daba soluciones en base a ese delirio.  
Bueno, y ahora que se ha extendido algo de la filosofía y las prácticas orientales en nuestra sociedad, como el yoga o la meditación, ya han entendido que bajar al cuerpo es tan importante como que te tomes una pastilla.  
No todos pero la mayoría sí.  
Que muriera Farrah Fawcett y que el diario solo destacara al rey del pop es un agravio comparativo.  
Desde luego a mí, que me pilló en un hospital psiquiátrico aquel veinticinco de junio de dos mil nueve, me pareció de lo más increíble.  
Lo metí en una de mis líneas narrativas de entonces.  
Debía ser la línea narrativa del gran hermano.  
Todos estamos metidos en un ajo en el que yo formo parte.  
Si me preguntáis con qué objeto os diré que no lo sé pero mientras lo estoy viviendo es de lo más desorientador.  
Tengo más líneas narrativas de mis estados de alteración.  
Prefiero llamar estados de alteración de conciencia a mis brotes psicóticos que brotes.  
El lenguaje crea, construye, determina y acusa.  
Nos delimita y delimita también la realidad.  
La realidad.  
¿Existe?  
Vivimos la realidad como podemos.  
La derrota siempre llega.  
Lo sabemos.

Las derrotas son muchas.  
Las recaídas son tantas.  
La derrota te lleva al destierro.  
Eres desterrada como antes no te dejaban jugar en el patio del colegio.  
No te ajuntan.  
La vida no te quiere ajuntar.  
Caes. Te levantas. Caes. Te levantas.  
Como cuando te caías en la calle y te volvías a hacer una herida en la costra de la herida anterior.  
No quiero hablar en tercera persona.  
Me llamo Laura.  
Tengo cincuenta y un años.  
Un diagnóstico psiquiátrico de bipolaridad.  
No soy bipolar.  
Ni que fuera un oso.  
Según las características, bipolaridad tipo 1.  
Quiere decir que tienes manías.  
Quiere decir que tengo manías.  
Pero manías no porque seas una obsesa de las líneas continuas, de los platos fregados, de las sábanas alisadas o de las migas en la mesa, no ese tipo de manías.  
Manías como euforias pasadas de vueltas que te hacen tener episodios maníacos.  
¿Qué es un episodio maníaco?  
Tampoco es el capítulo de una serie de televisión que cuenta tu vida, aunque se trata de la otra vida.  
La vida del delirio.  
Pero por partes, que me acelero.  
Un episodio maníaco quiere decir que alcanzas una euforia o un estado de alteración de la conciencia tal que te cuesta relacionarte con la realidad porque empiezas a pergeñar delirio y pierdes pie con la realidad que los cuerdos han convenido en vivir.  
Los cuerdos aparentemente son la mayoría.  
Esto de la bipolaridad no hace tanto se llamaba maníacodepresivo, que quería decir que así como pasabas por estados de euforia con realidades paralelas también caías en los pozos negros de depresión.  
Mi cuadro de bipolaridad presenta estados de apatía posterior a la crisis, pero no depresión.  
Solo me faltaba eso.  
Solo me faltaba eso, digo siempre.  
Como cuando llega un momento en todos los ingresos en que los psiquiatras de turno preguntan: ¿oyes voces?  
Siempre contesto lo mismo: solo me faltaba eso, entonces sí que me vuelvo loca de verdad.  
Y aún así, no sé por qué cuando Farrah Fawcett murió, en el informe me pusieron que oía voces.  
A veces se inventan las cosas.  
Como cuando pusieron mis antecedentes.  
Diagnosticaron a mi abuela con trastorno bipolar.  
Mi abuela tenía manías y luego se pasaba largas temporadas en la cama.  
Pero salía a hacer las cosas de la casa y nunca se venció.  
Es cierto que lió algunas tanganas interesantes con alguna vecina del pueblo pero mi abuela Amelia es una de las mujeres más valientes y avanzadas a su tiempo que yo conocí.  
Si os hablo de mi abuela Amelia no da para toda la hora que tengo para hablar de qué significa hoy en día ser alguien diagnosticado por el sistema psiquiátrico.

Y francamente, sería todo mucho más bonito y más interesante, porque mi abuela Amelia era única en su manera de ver el mundo.

Fue una influencia decisiva en mi más tierna infancia.

Antes de que interpretara a Farrah Fawcett en el patio del colegio.

Solo voy a contaros que mi abuela Amelia tuvo a siete hijos y un aborto, se escapó a Barcelona porque echaba de menos a sus hijos mayores y siempre alentó mi creatividad y mi personalidad como si yo fuera la mejor del mundo.

Mi abuela Amelia, como si ya supiera lo que iba a ser de mayor a los nueve años, para mi comunión me regaló una pluma de oro que todavía conservo.

Porque mi abuela Amelia no era bipolar mi abuela Amelia era una mujer que amaba la vida y a todos sus hijos y nietos.

Pero a la que rascas todo el mundo tiene un tío en América que diría mi madre.

Un tío en América quiere decir algo así como una tara.

¿Tener estados de alteración de conciencia significa tener una tara?

Si establecemos que las taras son las disidencias de las conductas normativas, entonces los estados de alteración de conciencia son taras.

Convivo con estados de alteración de conciencia desde 2001.

Farrah Fawcett se murió en dos mil nueve.

Desde que se murió Farrah Fawcett he mejorado muchas cosas en mi vida pero no he conseguido evitar las alteraciones de conciencia.

Hay una pregunta que me ronda la cabeza desde hace tiempo: ¿los estados de alteración de conciencia conducen a una ampliación de conciencia?

La respuesta es sí.

Pero un momento, un momento, que voy muy rápido.

Cuidado con la rapidez, un psiquiatra poco experimentado podría deducir que estás teniendo señales de alarma o progromos, como los designó en 2017 un psicólogo especialista en trastorno bipolar.

¿Qué es una señal de alarma? ¿Qué es un progromo?

Una señal de alarma o un progromo es un rasgo de tu conducta que supuestamente se da unas semanas antes de tener una recaída. Esa señal es una señal de aviso que cogida a tiempo se puede desactivar. Aunque el modo de desactivar de los psiquiatras siempre es el mismo: medicación.

En realidad la medicación es la protagonista de este acto.

Nosotras, las personas psiquiatralizadas tenemos un gran conflicto con la medicación.

Primero porque aunque todo el sistema psiquiátrico trate de convencernos -y de convenceros- de que la medicación es la panacea, no lo es. Y nos jode el organismo. A diferencia del tabaco en las cajas de antipsicóticos o de los estabilizadores no pone que el consumo de esta medicación mata.

Pero sí por ejemplo que no te quedes embarazada. Así que muy buena no debe ser.

¿Qué hace la medicación?

Básicamente te enjaula.

Te reduce.

Te contiene.

Te hace creer al principio que no vas a volver a caer o que reduces riesgos.

Te merma órganos básicos como el hígado o el riñón.

Te provoca temblores, caída de cabello, problemas de atención, de memoria, según las dosis.

Te controla la dopamina que es la que se dispara.

¿Qué es la dopamina?

Una sustancia del cerebro que puede provocarte dosis de alegría excesivas de manera que se te disparen la eutimia.

¿Qué es la eutimia?

Un concepto abstracto que se han inventado en psiquiatría para hablar de niveles químicos cerebrales regulados que hacen que el comportamiento del individuo sea sumiso, vale, normal. En verdad todo tiene que ver con la infancia y lo emocional pero hemos permitido crecer torcido el árbol de nuestro sistema y entonces ante el estrés de según qué situaciones nuestro cerebro enloquece.

En verdad no saben por qué pasa, pero pasa.

Enloquecemos.

Enloquecer quiere decir entrar en lenguaje autoreferencial, tener dificultad para entablar relación del tipo que sea, ya sea conversacional o de otra índole con personas de nuestro entorno.

Sí, ya sé, ya sé que hay compañeras y compañeros que se ponen violentos, agresivos, que gritan más y más y que parece que van a hacer algo irreparable, pero es el miedo el que habla, no son ellos.

De manera natural el miedo lo combatimos con ira.

Esto que parece tan fácil de saber lo he averiguado tras más de cinco ingresos y unas cuantas alteraciones más de conciencia en los últimos años.

Combatimos el miedo con la ira.

Y la ira causa mal efecto.

Es maniforme.

Nos deforma.

Y a lo mejor pareciera que queremos hacer daño.

Entonces nos reducen.

Contención mecánica la llaman.

Nos atan a la camilla y luego si seguimos maniformes nos atan a la cama.

No se puede gritar cuando otros duermen.

No se puede uno salir del carril de bicis y entrar en el carril del tranvía.

Somos vehículos diferentes.

Somos gentes diferentes.

Y entonces te cortan la memoria.

Porque con la contención mecánica aplican la contención química y caes.

Ya estabas caído pero caes del todo.

Nadie quiere un loco maniforme gritando 'Mónica siempre' en su vida, ni en su casa.

Hablabas como con un ente, Laura, me dijo mi amiga la última vez.

Estuve tres horas esperándote en la puerta a que me abrieras.

Tuve que llamar a los mossos y a la ambulancia.

¿La medicación cura?

No la medicación amansa a la fiera y te pone a dormir.

Sí, dormir es necesario.

Quizás también cierre los grifos de la dopamina.

No lo sé, no lo he investigado del todo.

Afecta a los neurotransmisores y consigue que la eutimia se estabilice.

Te engordas.

Te inflas.

Es la rabia que la taponan.

Sentimos rabia como la mayoría de gente.

Vamos que reventamos pero la mayoría de gente cancerifica su rabia y nosotros enloquecemos.

¿Cura la medicación? No, no cura.

Una crisis son 6 semanas.

Un ciclo de 6 semanas, con o sin medicación.

Normalmente tras una crisis es difícil que venga otra.

Mis períodos de una alteración a otra van de nueve meses a un año.

Pierdo la atención, la capacidad de concentración, la memoria reciente.

¿Gracias a la medicación o a la crisis?

Yo creo que es la medicación.

Aunque es verdad que gracias a la medicación entro en black out.

Creo que caería redonda llegado un punto.

El delirio desgasta.

El delirio agota.

Hay miedo a que te quedes colgada del 'Mónica siempre', de la comunicación con el ente, del lenguaje autoreferencial.

Ei, que yo soy capaz de hablar en normal, pero poco rato porque me puede lo que tengo que decir.

En mi último ingreso se lo dije a la Dra Hurtado, yo creo que tenía que decir una serie de cosas y ya las he dicho.

Me refería al delirio.

Tenía que comunicar cosas importantes que he olvidado.

¿A quién?

No lo sé.

Nadie lo sabe.

¿Sirve la medicación?

Yo creo que sirve para la cuando se desata la crisis, por lo demás es demoledora.

Pero un psiquiatra tiene muy bien aprendido el discurso y para que no te sientas en contención permanente química te dice que al igual que un diabético tiene que ingerir o inyectarse insulina una persona como tú debe tomar la medicación para estar estable. La diferencia fundamental es que a nosotros no nos falta ninguna substancia, nosotros lo que hacemos es entrar en frecuencias alternativas a ésta y delirar con mayor o menor rabia, con mayor o menor riesgo.

¿Riesgo de qué?

Riesgo de autolesión o riesgo de lesionar a alguien.

No puedo hablar por nadie, por eso este monólogo es para hablar de mí y de mi visión y comprensión de las cosas tal como las vivo y experimento yo.

El día que Michael Jackson murió también murió Farrah Fawcett y de algún modo y sin yo saberlo con ellos se despidió de mi vida toda mi infancia. Tenía 39 años y a pesar de haber tenido ya un par de alteraciones de conciencia, una sin medicación y sin ingreso y la otra con medicación y con ingreso, hacía relativamente poco que en mi ficha constaba el diagnóstico de bipolaridad.