

Crónica:

Grupo de autoayuda para pacientes bipolares y depresivos Servicio de Psiquiatría del Hospital del Salvador

Susana Rodríguez Hidalgo¹

Mi experiencia en relación al Trastorno Afectivo Bipolar se inicia a mis 38 años de edad, viéndome afectada por una fuerte crisis; en ese entonces vivía en provincia y fui asistida por un médico psiquiatra para niños, que era quien se encontraba como especialista en la ciudad.

La necesidad de ser diagnosticada nos obligó a radicarnos en la capital y para fortuna de mi tratamiento y de mi familia, recurrimos al Servicio de Psiquiatría del Hospital del Salvador, donde fui asistida por el Dr. Pedro Retamal C., quien además de lograr estabilizar mi bipolaridad, en el tiempo tuvo el interés por agrupar a sus pacientes y con éxito dio origen a la Agrupación de Pacientes Bipolares de la cuál pasé a ser socia fundadora, siendo parte de la directiva, en un contacto fraterno con pacientes y familiares durante años.

Mi estadía en el Servicio de Psiquiatría ha perdurado hasta hoy, y han pasado 30 años desde la primera vez que busqué refugio y asistencia. Siento ser privilegiada de todo lo recibido por el Servicio, como ha sido el haberme permitido tener la posibilidad de hacer voluntariado, lo que sigue siendo un significativo aporte para otros pacientes y familiares, como también un gran aliciente para recobrar la confianza en mí misma.

En esta tarea no habría alcanzado a sentir la confianza de lo que se entrega sin la constante orientación de mi médico tratante hasta hoy, Dr. Pedro Retamal C., como también de los profesionales del Servicio.

En relación al Grupo de Autoayuda que aún se mantiene activo, como un resumen de esta iniciativa, puedo decir que nació después de un tiempo de mi tratamiento, al querer compartir mi entendimiento sobre el diagnóstico y sus características, obtenido gracias a las charlas dictadas por el Dr. Retamal para pacientes y sus familiares, como también de las terapias psicológicas recibidas. El hecho de ir concibiendo que la enfermedad, siendo grave, podía ser tratada con éxito, resultando más llevadera, a diferencia de lo que en ese tiempo todos imaginábamos, fue un buen motivo para querer transmitir mi tranquilidad a

mis compañeros; así nació de parte de ellos la iniciativa de reunirnos una vez por semana, para compartir mis apreciaciones en conjunto y no de voz en voz.

Así fue como se creó este encuentro semanal, que en los inicios se le denominó Ayuda Mutua, cumpliéndose el propósito. El tiempo nos ha demostrado que una vez por semana es suficiente para compartir y trabajar nuestras experiencias.

¿Cuál puede ser la razón y el valor de mantenerse en el tiempo esta actividad?

Constancia, respeto, fe, reserva, igualdad, comprensión, conocimiento, experiencias comunes. El hecho de que la monitorea sea paciente abre la posibilidad, a los participantes, de confesar lo que no se permiten decir muchas veces a los profesionales, como dolorosos traumas, secuelas de las crisis o declarar características de la enfermedad difícil de sobrellevar.

Aunar criterios en relación a principios y valores nos permite volvernos comprensivos con nosotros mismos, no permisivos, porque sabemos que lo experimentado requiere de tiempo y voluntad para la aceptación y la superación.

El requisito de siempre para participar ha sido respeto mutuo.

Las experiencias de vida compartidas en relación a los dolores experimentados por la falta de salud mental se revisten de lo más inesperado, pero cuando se tiene la capacidad de mirar al otro como a uno mismo, nada impide confiar en lo posible que es caminar juntos.

Esta recopilación de opiniones de personas asistentes al Grupo de Autoayuda del Hospital del Salvador refleja un síntoma que nos afecta a todos, callar lo que nos duele es lo que nos lleva a apagar la luz propia; el factor fundamental de compartir en grupo sirve para darnos cuenta de que, por extraños que sean los episodios, son normales dentro de la enfermedad y que no influyen en seguir siendo personas. Otro punto favorable es compartir la fe, lo que aún a quienes no son creyentes, al ver la

1. Monitorea Servicio de Psiquiatría Hospital del Salvador. www.yobipolar.com librobipolar@gmail.com

firmeza espiritual y confianza en otros, logran considerar que solos no podemos.

Luis S: "Hola mi nombre es Luis. Estoy diagnosticado como Bipolar hace 15 años. Estaba hace varios años sin tratamiento y mi vida se empezó a derrumbar hace 3 años. Empecé desesperadamente a buscar ayuda y me di cuenta de que son muy pocos los lugares donde te pueden ayudar y muchos menos en forma gratuita. A través de internet encontré este grupo dirigido por Susana Rodríguez, quien me acogió con un amor que es difícil de explicar, tan desinteresado, me ha acompañado desde hace 5 semanas en este proceso de restauración, guiándome con conversaciones tanto en nuestras reuniones de los días lunes como también a través del teléfono; me ha contenido en momentos difíciles siempre con una palabra positiva de amor y esperanza, la cual yo había perdido. Hoy acabo de empezar mi tratamiento con medicamentos y pronto podré estabilizarme y hacer una vida mucho más normal sin estos fuertes cambios de ánimo que me llevan de la alegría a la tristeza más profunda en solo un par de horas. El llegar al grupo de Susana me abrió un nuevo horizonte y una nueva expectativa de vida basada en valores, nuestra fe y las ganas de ayudarnos unos a otros" 16/8/14.

Estimada Marcia: Te agradeceré hacerme llegar esta información, respondiendo estas preguntas.

¿Cómo llegaste al grupo y de qué ha servido asistir?

Marcia M: Estimada Susana, te contesto la primera pregunta. En febrero mi hijo se descompensó, con las consecuencias dolorosas para toda la familia, y ahí comencé a buscar grupos de ayuda en Internet. Mi intención era documentarme sobre la enfermedad y tener un rol más activo en el proceso. Apareció una página de reuniones para familiares y pacientes bipolares en el Hospital Salvador los días miércoles. Fui un miércoles de marzo. En Salud Mental nadie sabía de estas reuniones, me quedaron de averiguar, y así lo hicieron. Una funcionaria me informó que eran los lunes. Así fue como llegué a tus talleres.

He asistido solo en una oportunidad, me sirvió para conocer otros pacientes jóvenes como mi hijo, hacerles preguntas que me inquietaban, y conocerte a ti y tu trayectoria de vida con la enfermedad y verte excelente. También me sirvió para conocer la existencia de ese espacio de intercambio de experiencias y conversación sincera. 28/4/2017

Cariños, nos vemos pronto, Marcia

Ricardo A: "Habiendo participado hasta hoy y por bastante tiempo en el grupo de Autoayuda del Hospital Salvador, pue-

do decir que Susana es una motivadora que permite que los pacientes podamos exponer pensamientos que con ella logramos analizar y en conjunto encontrar una alternativa que nos ayude a salir adelante. Además, nos traspase su experiencia y sensibilidad artística; siendo una característica de los pacientes bipolares en ella podemos reconocerlas de mejor manera.

Al dialogar entre pares reconocemos que no solo necesitamos medicamentos, sino también poner de nuestra parte para salir adelante, todos los que asistimos conocemos la bipolaridad y pasamos por distintas circunstancias y compartir experiencias nos sirve para reforzarnos"

Ricardo A. Periodista. 80 años

Camila S: Mi entrada en las reuniones de personas que padecen de bipolaridad fue a través de un contacto, no lo busqué en internet ni investigué en el asunto.

Sí fue difícil decidirme, por lo tanto me demoré un par de meses en aparecer, me daba la sensación de estos grupos de A.A que presentan en las películas americanas.

Entonces es complejo tomar el coraje de asistir y prepararse ante lo que uno desconoce. Sin embargo, Susana fue cálida desde el primer minuto que la conocí, me miraba con asombro al ver mis dudas y rabias presentadas por no querer aceptar esta condición. Fue un encuentro hermoso, donde las conversaciones fluían con naturalidad y de una u otra forma nos sentíamos representados y apoyados al vivir situaciones similares. Ahora que no vivo en Santiago extrañaré ese hermoso grupo de personas que me enseñó a salir adelante y tomar responsabilidad de mis propios actos, haciéndome consciente del autocuidado que debo tener por el resto de mi vida, si es que Dios lo puso en el camino por algún motivo y dejarme una enseñanza, por dolorosa que sea. Considero que, sin dificultades, no avanzaríamos como personas que vienen a aprender y conocer de esta preciosa bendición, que es la vida.

C.S Relacionadora Pública

Martha B: Hola, llegué al grupo por recomendación de mi Psicóloga Natalie Maqui, de Castro donde vivo, quien encontró la información por Internet y me dijo que me recomendaba ir, asistí pensando en que no me gustaría. Sucedió todo lo contrario, me encontré con personas normales, que tenían la misma condición que yo. Al ir escuchando lo que decían me fui identificando con lo que sentían y eso me ayudó a darme cuenta de que algunas sensaciones o estados de ánimo se parecían a las

mías. Eso me ayuda a tener estabilidad en algunos momentos difíciles.

Agregar que la dulzura de Susana, lo clara que es con sus conocimientos de cómo vivir la enfermedad, hicieron que yo me sintiera segura en recurrir a ella cuando lo necesitara.

Saludos. Martha Bustamante.

Ana María: Los encuentros de auto ayuda invitan a descubrir que no se está solo en el tema, que hay otras personas que viven situaciones similares y comparten experiencias que pueden ser aportativas a los presentes.

Asimismo, reconocer el estado, tanto por el paciente como por la familia y cercanos, ayuda a mitigar angustias que surgen.

La contención que se puede alcanzar en un grupo, desde la particular percepción de cada cual, puede ser como un "golpe vitamínico" que fortalezca y mantenga el deseo de "no bajar los brazos" frente a situaciones que puedan darse en este estado.

Ana María. Orientadora Familiar. Mamá de paciente.

Cristián Y: Encuentro gente igual a mí, donde puedo expresarme libremente, donde nadie se burla de las cosas que me suceden, comprensión, porque viven o han pasado las cosas que a mí me ocurren. Desde mi punto de vista para mí es mejor que la terapia de psicología, porque en breves minutos me siento valorado, comprendido y me puedo sentir bien conmigo mismo"

Cristián Y. Estudiante, 35 años

Joaquín D: "Bueno la terapia me ha servido para tener una conciencia de lo que me está pasando (enfermedad) que al formar un grupo se puede vencer un poco la soledad que provoca ser diferente"

Joaquín 20 años. Estudiante de Ingeniería en Sonido.

Mercedes B: "En general el grupo hace conocer más de la enfermedad para conocernos y aceptarnos a nosotros mismos primero y aprender a vivir en sociedad.

Lo principal haber conocido personas con mi enfermedad. Eso me hizo sentir menos sola y más comprendida.

En segundo lugar, fue conocer personas que con "medicación" pudieron encontrar estabilidad y conseguir conllevar la enfermedad.

Eso me hizo tener mucha fe y esperanza y fuerza para luchar por mi propia estabilidad, la que me hace sentir ser una persona muy feliz y haber recuperado mi familia y autoestima.

Creo que si no hubiese llegado al grupo nunca hubiese pensado siquiera en que esto se puede lograr"

Mercedes B. 39 años

Tairis G: "Al conocer sobre mi enfermedad fue fundamental conocer a Susana, ella me ayudó a conocer mi nuevo mundo; gracias a nuestra amistad he contado con ella en tiempos difíciles y en tiempo de felicidad. Ella tiene un don, ayudar a las personas con nuestra enfermedad".

Pamela C: "Me ha servido para ayudar a otros con experiencia en la enfermedad, conocer gente, escuchar la experiencia de otros, compartir inquietudes, reírse de uno mismo, saber que no eres la única en esto, hay más gente que pasa por lo mismo que yo"

Pamela C. Profesora de inglés, 34 años

Claudio P: ¿De qué le ha servido asistir a los encuentros? "La constatación de que nuestro problema se puede superar, que hay gente que está mucho peor que nosotros y es catalogada como sana"

Claudio P. Sociólogo

Erika A: "El grupo de autoayuda me sirvió en varios aspectos. Uno, encontré contención y, al mismo tiempo, alivio, al saber que no era la única que tenía esta condición de bipolaridad. No me sentí más sola, y con libertad de contar mis experiencias y un poco mi historia en el grupo sin sentirme "bicho raro" o con miedo a que me critiquen o simplemente no me comprendan (como ocurrió con mi familia y amigos).

Otro punto fue que logré despejar dudas respecto a la bipolaridad conversando con Susana y los integrantes del grupo que, a propósito, son personas valiosas, en su mayoría; muy sabias y con disposición para ayudarnos, tendernos una mano.

Todo esto es invaluable. La disposición que muestra Susana en asistir cada lunes es digna de remarcar. Ella está ahí, siempre presente, dispuesta a apoyar, aunque algunas veces ha ocurrido que no se aparezca nadie. Estas situaciones no hacen más que admirar aún más el empeño y perseverancia de que el grupo se mantenga para seguir acogiendo y compartiendo aquellos que tenemos el TAB y a nuestros familiares"

Erika A. Psicóloga. 44 años.

Roxana Z: "Bueno, lo que yo rescato de las reuniones es que uno es capaz de mostrar su propio mundo al resto haciendo ver que la situación en que se esté es más común y compartida de lo que se cree. Puedes entender que la soledad es solo nuestra incapacidad de ver y sentir más allá que la autocompasión del momento, y poder así asimilar que lo que te sucede, porque alguien ya la vivió o la vivirá.

Creo que ir y tener la disponibilidad de ser escuchado y escuchar con sinceridad, con humildad, hace que abras los ojos y tu corazón a la vida. La soledad va desapareciendo y la esperanza se aloja nuevamente en nosotros; conoces personas especiales que tienen un reflejo de ti en cada uno de ellos y los guardas siempre en tu corazón. Un beso a todos y a ti querida Susana"

Roxana Z. 32 años. Médico Veterinario.

Soledad M: Hola Susana, quizás no me creas, pero esta mañana cuando venía a la oficina, no sé por qué me acordé del grupo y pensé y me pregunté, ¿y ahora que ya sé lo que debo hacer en relación a mi hija, podré o tendré que seguir asistiendo?, y me dio como nostalgia y me dije, mientras no me echen quiero seguir yendo.

En relación a tu pregunta te puedo decir que me ha servido mucho, primero que todo para darme cuenta que no es solo a mi hija a la que le pasan estas cosas y que tampoco soy la única mamá que está preocupada por su hija; que la gran mayoría llega al grupo por la misma razón, buscando ayuda, buscando consuelo, buscando explicación frente a los hechos. Yo salgo fortalecida después de cada reunión y, por sobre todo, me costó pero lo estoy logrando, soltar a mi hija; no me daba cuenta que lejos de ayudarla mi presencia "tan presente", le hacía daño a ella. No fue fácil ni mágico el que Alejandra fuera al grupo y pudiera expresarles a ustedes cómo se sentía con la sobreprotección que yo le daba; fue vital para mí y que tú me lo hicieras ver. Aunque en muchas ocasiones me lo decías, yo como mono porfiado seguía igual, porque juraba que sin mí ella no

era capaz. La clave fue que Alejandra lo expresó y pese al dolor que me produjo (lloré mucho) decidí alejarme y dejarla caminar solita junto a sus hijos y hasta aquí ha sido una muy buena experiencia. Dios dirá lo que viene después, pero por ahora ha funcionado.

Yo percibo que en general las personas que vamos, salimos fortalecidas, de una u otra manera nos sirve escuchar a los otros y tu aporte siempre es maravilloso, porque también lo haces desde tu experiencia y eso es muy positivo, porque sabes de qué estás hablando.

Aprovecho de darte las gracias una vez más por todo tu aporte, por tu tiempo y por el cariño y compromiso que tienes para con el grupo FELICITACIONES, te quiero mucho, ojalá sea lo que necesitas que expresara, si no te sirve, me dices.

Un abrazo grande, grande
Soledad M.

A **Marco Antonio**, estudiante, solicito: Cómo llegó al grupo de Autoayuda. Que fue lo que recogió, y cuál es el motivo del por qué no va.

"Llegue al grupo por el comentario que me hizo un amigo. Lo que recogí es la agradable experiencia de no sentirme solo en mi problema y poder ayudar a otros con mi experiencia. Y no voy porque estoy en último año de carrera y los lunes (que es el día de junta) tengo clases a las 2:30 pm

Gracias un abrazo y escriba cuando usted guste, y si necesita la experiencia de un joven que ha salido adelante sin fármacos ni especialistas me avisa."

María Francisca: Llegué a través tuyo, busqué info en tu página, luego quise saber cómo vivían otras personas con trastorno bipolar.

Y dejé de ir por pega, luego porque me fui de Chile un tiempo, y ahora no voy porque me la he pasado metida en mi cabeza, buscando pega, ideando que hacer con mi futuro.

María Fca. Médico Veterinario

Susana D: MI ESPOSO fue diagnosticado de Trastorno Bipolar y comencé averiguar del tema para ayudarlo en su enfermedad... por internet me enteré de este grupo de auto ayuda para pacientes y familiares que funcionaba en el Hospital Salvador.

Al enfrentarme a este diagnóstico uno como familiar se siente perdida e ignorante del tema...al llegar al grupo conocí a su gestora Susana... quién me acogió desde el primer momento entendiendo las angustias y preguntas que uno tiene... al asistir a las reuniones, escuchar testimonios y recibir el testimonio tan franco de Susana, su capacidad de recoger cada testimonio y llevar estas reuniones con un sentido espiritual que hacen que cada participante encuentre respuestas... se sientan escuchados y sea de gran ayuda para familiares y pacientes.

... Bueno, lamentablemente nos fuimos a vivir a otra ciudad... pero sigo siempre en contacto con Susana... encontrando siempre una palabra de apoyo y ayuda, ojalá nunca se termine este grupo.

Cristina R: Hola, llegué por internet, la verdad es que fui solo una vez, pero al menos me di cuenta de que se puede salir adelante, aun con esta enfermedad. No voy porque a esa hora estoy trabajando.

Cristina R. Médico Veterinario.

De Poleen J: Hola linda no seguí asistiendo, porque yo creo que mi diagnóstico estaba errado. Y busque ayuda por otro lado. El psicoanálisis. Me acuerdo mucho de ti. De tu ayuda. Lo agradeceré siempre.

Poleen J. Músico.

Johanna T: ¿Hola, como está usted? No recuerdo como llegué; tengo muy mala memoria. Recogí aprendizaje de experiencias de todos. No voy porque trabajo. Espero que le sirva.

Johanna T. Terapeuta Ocupacional.

Camila O. Llegué buscando por Internet. Cuando llegué la primera vez al grupo fue encontrar a personas que les pasaba lo mismo que a mí, fue un apoyo, sobre todo de Susana. Sentir que no era la única en el mundo que lo estaba pasando mal y que había soluciones a mis problemas, poder ver más allá de ellos.

Camila O. Periodista.

Pía C: Mi hermano me informó que en Internet figuraba el grupo y escribí a tu mail el 2015. De ahí en adelante no he dejado

de recibir la orientación, apoyo y ayuda de tu parte, de hecho, sin haber participado personalmente en las reuniones, has estado con disposición y compromiso siempre.

Has sido desde entonces un apoyo incondicional y guía sostenida en el proceso de mi enfermedad y situación. Directrices claras para con el manejo de mi enfermedad con la propia experiencia que tú tienes con ella.

La orientación de parte tuya como Monitora del grupo de Pacientes Bipolares, sumada al serio control médico y sicoterapia han permitido que me encuentre mejor.

No dejaré de ser enfática en señalar que gracias a que me encontré contigo y empezaste a ayudarme en forma diaria fue detonante para retomar mi tratamiento y empezar a avanzar.

Gracias a Dios por haber aparecido en mi vida a tiempo Susana. Un abrazo grande.

Pía C.

Estimada: soy *Lyu T*, estudiante de Química y Farmacia de la Universidad de Chile. En un ramo de la carrera debo hacer una investigación sobre patologías mentales, entre ellas la bipolaridad. Vi su aviso en el Hospital Salvador, que se juntan los días lunes a las 14 hrs. Me gustaría saber si podría participar el próximo lunes para saber más sobre este tema. De antemano muchas gracias y le felicito de corazón por su apoyo que hace a los demás.

(...) Respuesta a consulta de qué sirvió asistir al grupo: ¡Hola Sra. Susana! Fue muy grata la experiencia en el grupo; después me contacté con la mayoría de los integrantes, (además que pude conseguir contacto de otros conocidos que me iban diciendo que eran pacientes también)

A grandes rasgos le comparto lo que pude rescatar:

- El TAB no es como lo pintan en la sociedad, como una enfermedad de altos y bajos, son personas muy observadoras, perciben lo que la gente común no suele ver, llenos de ideas y energía (pero, como me contaron, a veces con sus bajas de ánimo fuerte)
- El proceso de aceptar la patología como condición de vida es un gran paso para afrontar de hecho esta enfermedad y que no siga empeorando, esto gracias a la toma de medicamentos y otros tratamientos complementarios.

Los grupos de ayuda (como el que usted formó) son un pilar importantísimo para la mejora de la salud, con todos los que

he hablado con esta condición valoran este grupo; se sienten comprendidos, más libres de hablar de temas que en otras circunstancias no lo harían, fuente de motivación y esperanza, de que no todo está perdido y hay otros que siempre están con la disposición de ayudar. (Cuando hablé con Luis me comentó que él estaba muy mal, y gracias al grupo le ayudó a tener más esperanza y ver que no todo es tan negro como pintaba)

Me ayudó a ver de diferente manera a los pacientes con esta patología; realmente es muy diferente estudiarlo de un libro o internet que interactuar y saber de sus experiencias de vida; incluso ahora es algo que incentivo a los demás compañeros que empiecen a hacer porque da una perspectiva diferente.

Disculpe mucho no poder ir, por tema de la práctica de la universidad me ha topado, pero en cuanto pueda le estaré avisando.

Nuevamente muchas gracias por todo su apoyo y le doy hartito ánimo a que siga avanzando con el tan bonito grupo que tiene.

Lyu T.

Buenos días aquí en España. Voy a contar cómo llegue hasta aquí. Deciros que mi pareja tiene Trastorno bipolar diagnosticado hace unos años. Él ha tenido varias recaídas, de las que se recupera y las cosas vuelven a la normalidad. Pero con esta crisis del año pasado 2016, vi que corría peligro nuestra relación, ya que él decía que no quería hacerme más daño y que daba por terminado todo. Me hundi.

Desesperada, y buscando soluciones de todo tipo, un día navegando por la red, buscando testimonios y ayuda, di con este

blog maravilloso. Comencé a leer post tras post y entré en un mundo que aunque había leído muchos libros sobre el tema, ahí veía yo como ven las personas con ese trastorno la vida. Pero no tenía ni idea de cómo interactuar con él, con su enfermedad.

Me decidí a pedir ayuda a Susana, le escribí a su correo personal, le conté mi problema y si ella podría ayudarme a dar alguna solución. Se puso en contacto conmigo rápidamente y a través del correo nos estuvimos escribiendo varios meses y ella aconsejándome como llevar la situación, los pasos a seguir, cosa que tomé sus consejos, sabios consejos y poco a poco se fueron aclarando mis dudas y miedos. Hablé con él (cuando él tomó contacto conmigo) y le hice entender que él tiene la llave de su bienestar y de su vida, y que yo estaré ahí para apoyarle siempre, pero que él y solo él podría hacer algo por el mismo. Entendió, leyó mucho sobre su enfermedad y también entendió que yo lo amo y que no me iré nunca de su lado, y que comprendo su enfermedad, pero que él se tiene que cuidar. Y si no lo hace entonces me iría yo. (Consejo de Susana)

Me ha ayudado mucho ponerme en contacto con ella, me inspiraba calma y positivismo, todo desde un punto de vista que yo no tenía en ese momento. Me alegro haber encontrado aquel blog, me cambió la vida y me dio esperanzas de llevar una vida mejor, aun con el Trastorno bipolar entre nosotros.

Le doy las gracias enormemente a Susana por su atención y consejos, y lo mejor es que ella no te aconseja lo que tú quieres oír, te dice la verdad de frente, lo que hay. Y te ayuda a afrontarlo.

Gracias Susana.