

**EDUARDO H.
GRECCO**

**LA
BIPOLARIDAD**

**COMO
OPOR-
TUNIDAD**

**¿QUIÉN SE HA SUBIDO
A MI HAMACA?**

 Ediciones Continente

3ª EDICIÓN

La hamaca (o columpio) es una imagen que expresa la dinámica de la bipolaridad: el subir y bajar, una y otra vez, sin poder detener el vaivén emocional. Este libro presenta, en primer lugar, el desafío de plantear nuevos y provocadores interrogantes acerca de este sufrimiento. La idea esencial en la que se basa el autor es que la inestabilidad es una actividad natural del organismo; pero, bajo ciertas circunstancias y en determinadas personas, esa oscilación puede despenarse hacia el trastorno bipolar y la desdicha. En segundo lugar, no solo echa luz sobre las fuerzas que se apoderan del timón emocional de los bipolares y los hacen subir y bajar a su antojo desde la manía a la depresión, sino también propone considerar la bipolaridad como una oportunidad que se les presenta a estos pacientes de despertar sus talentos dormidos, abrirse a vínculos sanos y recuperar la alegría. De modo que la cuestión radica en hacerse nuevamente del control de la "hamaca" en la cual todos nos balanceamos por la vida. Línea tras línea, con un estilo fresco y poético, el autor va contagiándonos su fe en que esto es posible.



Eduardo Grecco nació en la Argentina y reside actualmente en México. Psicólogo, realizó estudios en Psicoanálisis y cursó seminarios de Psicología Junguiana y Transpersonal, Bioenergética y Lectura Emocional del Cuerpo. Desde hace más de una década es reconocido como maestro internacional por su trabajo de investigación y docencia de la Terapia Floral. Fue Presidente de la Asociación Iberoamericana de Terapeutas Florales. Premio Internacional de Naturopatía Benedic Lust, 2002. Autor de los libros: *Muertes Inesperadas; Sexualidad, erotismo y vínculos de amor; Terapia Floral y Psicopatología* y *Jung y flores de Bach*. Hace 13 años incorpora la investigación y atención a pacientes de bipolaridad y escribe: *La bipolaridad como don, despertando el don bipolar, quien se ha subido a mi hamaca*.

Eduardo H. Grecco

La bipolaridad como oportunidad

¿Quién se ha subido a mi hamaca?

 Ediciones Continente

Índice

Cubierta

Contratapa

Biografía del autor

Portada

Dedicatoria

Brevísimo prólogo a un no-libro

Introducción

Primera estación. La bipolaridad tiene dos caras

Las dos caras de la bipolaridad

Existencia y bipolaridad

La trama bipolar

Estabilidad y movimiento

La oscilación inestable del humor

Elogio a la oscilación

¿Quién se ha subido a mi hamaca?

Segunda estación. La bipolaridad y su don

Despertando el don bipolar

Talentos bipolares

Creatividad

Tercera estación. La bipolaridad puede ser una bendición

La bipolaridad como bendición

Bipolaridad y poesía

Espiritualidad

Manía y éxtasis

Bipolaridad y locura

Cuarta estación. Relaciones bipolares

Ser bipolar es sentirse incomprendido
¿Por qué destruyo lo que amo?
Vínculos bipolares
Enredos vinculares

Quinta estación. Cuestiones terapéuticas
El valor de la experiencia
La báscula mental
Cuando se escoge un tratamiento
Sobre qué sostener un tratamiento
La finalidad de un tratamiento
Psicoterapia para bipolares
El punto de vista del paciente
Cuando se escoge a un terapeuta
El paciente quiere que su terapeuta sea un poeta
Lo que el terapeuta es para un bipolar

Sexta estación. Cambio de vida
Plan de vida
Lo que un plan de vida incluye
Al principio de la vida
Alimentación balanceada
Respirar hasta los pies
Moverse ayuda
Descanso reparador

Séptima estación. Rituales y bipolaridad
El bipolar y los rituales
El valor de los rituales
Sexo y bipolaridad

Una reflexión final
Créditos
Otros títulos de esta editorial

*A mis hijos: Hernán, María Amelia y
Bárbara*

A Pachi

*Y, en especial, a Francisco Javier que es
una nueva luz que enciende mis sueños*

BREVÍSIMO PRÓLOGO A UN NO-LIBRO

Permítame el lector hacer una confesión íntima y directa. No creo que éste sea un libro.

Al menos, uno al cual los hábitos y las buenas costumbres nos han conformado. Éste no es un texto con sus capítulos y páginas ordenadas para evitar, por si acaso, algún traspie en el comfortable discernimiento del lector.

Es un material que se presenta, como dice el autor, organizado en siete estaciones —con todo lo mágico que el número siete y la palabra estación encarnan— que fluyen como siete pasos de un sendero de reflexión.

En realidad, está planteado con tan extraordinario ritmo y belleza que uno puede abrir la página en cualquier tramo de sus contenidos, sin otra premisa que el azar o la atracción que sin duda despierta algún título en especial. Todo ello sin perder claridad y armonía en el sentido reflexivo de cada artículo.

¿Por qué un prólogo brevísimo? Por dos razones: la primera es que en general algunos prólogos son aburridos ad nauseam, y en homenaje al lector y al autor me gustaría evitar ese pecado. La segunda es que, luego de haber leído con gran pasión esta obra de Eduardo Grecco, me parece una herejía demorar al lector su excitante tránsito por los siete senderos propuestos.

¿Quién es Eduardo Grecco? Difícil pregunta para alguien que experimenta una íntima gratitud y admiración a un maestro insólitamente circunstancial. Más complejo aún si la respuesta fluye de la palabra escrita. Lo que es transparente y preciso en el silencio del afecto, inevitablemente se fragmenta en la palabra.

Borges decía que no hay encuentros casuales sino citas. Algo así me ocurrió con Eduardo. Cuando leí por primera vez Despertando el don bipolar (digo por primera vez porque vuelvo recurrentemente a él) quedé impactado por su integridad profesional.

Su estilo literario, la medida de sus ideas me hacían intuir a un hombre en quien podía confiar y ser capaz de honrar mi confianza. Luego, como sucede con las personas abiertas y sencillas, fue muy fácil intercambiar con él algunos correos electrónicos. Después, la "cita" borgeana se tornó real. Para ese entonces le había comentado que se iba a publicar un libro mío. Él me aclaró que justamente en noviembre viajaría a Buenos Aires. Yo le dije que la presentación del libro se haría en un auditorio de la calle Florida. Entonces unos días antes nos encontramos. Nos saludamos como si hubiésemos retomado una amistad truncada veinte años atrás. Almorzamos en un recoleto restaurante del microcentro. De inmediato supe que me hallaba ante alguien intelectualmente íntegro, un poeta capaz de descarnar la belleza y la crueldad humana con los ojos vulnerables e inocentes de un niño.

Hablamos sin prisa, sin apremios. Creo que me sentí por un instante como un paciente confiado ante su médico querido. Es interesante de dónde proviene la palabra médico: Medeos —actitud compasiva de una persona que cuida a otra. Eduardo es en esencia una persona compasiva que no necesita imagen alguna para relacionarse con el

otro. Es sólo tal como es. No es imagen ni personaje, es alguien que está con uno en total silencio aunque se le escuche hablar. Las imágenes de Eduardo aparecen después de conocerlo, sólo cuando él no está. Pero las imágenes son palabras, algunas proyecciones del afecto evocado. Si el lector las necesita, ahí va la pregunta:

¿Qué imágenes evocan en usted palabras como: serena escucha, tibieza gestual, empática ternura, lúcido miramiento, inclusión total del otro, plenamente el otro (hétero) intensamente escuchado? ¿Qué descripción podría ajustarse plenamente a un psicoanalista cuyos trabajos desnudan su alma en el sufrimiento (la visión del paciente, su totalidad, su subjetividad) más que en la enfermedad, en la sanación de una persona sojuzgada por el miedo, más que en el éxito terapéutico?

Siento que la mejor manera de aproximar la ética de Eduardo Grecco al lector es ceder al impulso de transcribir un párrafo de uno de sus breves artículos: “Cuando se escoge a un terapeuta” (pág. 92).

Cuando uno escoge a un terapeuta, debe ser uno el que escoge. Ni la familia, ni los amigos, ni la desesperación, ni “el que sea”. Elegir a un terapeuta es tomar la decisión de enfrentarse a un espejo que nos va a devolver la imagen que de nosotros no queremos ver. Entonces, cuando estén pensando en elegir a un terapeuta, un hermano mayor que los guíe a la libertad, que los ayude a romper con la esclavitud de sus desdichas, no piensen en títulos académicos u honores profesionales: sólo piensen en si esa persona es alguien a quien ustedes pueden amar y alguien capaz de amarlos. ¿Por qué? Porque las técnicas curan, pero lo que realmente sana es la relación. Y es por eso que el epígrafe de San Agustín que elegí para este tema tiene tanta relevancia a cuenta de dar explicación de un fracaso terapéutico: el terapeuta no ha estado con el paciente cuando el paciente estuvo allí dando lo mejor que podía dar: su presencia. Ésta es la primera causa de que las cosas no funcionen en un tratamiento terapéutico.

Es todo. Espero que usted, amable lector, disfrute como yo el remanso terapéutico que propone esta obra. Los siete

*senderos del no-libro La bipolaridad como oportunidad -
¿QUIÉN se ha subido a mi hamaca? es una maravillosa
bendición para pacientes, familiares, especialistas en esa
encerrona trágica llamada bipolaridad, y para quien desee
asomarse al miedo bipolar y a su sanación desde una
perspectiva que Kahlil Gibran propone bellamente:*

*Eres bueno cuando eres uno contigo mismo.
Sin embargo, cuando no eres uno
contigo mismo, no eres malo.*

*Juan Magliano
Buenos Aires, primavera de 2006*

INTRODUCCIÓN

La unidad no es una propiedad del mundo sino su tarea. Hacer del mundo una unidad es nuestro trabajo sin fin.

Martín Buber

Lo que ha sucedido en estos años en torno al trabajo que se desarrolla sobre la bipolaridad es sorprendente. Cada día es mayor el número de personas que toman conciencia de su propia inestabilidad emocional y que, como consecuencia, dejan de estigmatizar a aquellos otros que han sido diagnosticados con este término clínico. Del mismo modo, cada día crece el número de profesionales del arte de curar que enfocan el tratamiento del trastorno bipolar desde un paradigma holístico.

Sin embargo, aún es mucho lo que falta por hacer; pero si recapitulamos algunos de los avances logrados en este territorio —de los cuales dejamos de lado todo lo concerniente a los enfoques y aportes provenientes de las neurociencias y los avances farmacológicos, no porque no sean importantes sino, simplemente, porque exceden el marco de este texto—, creo que un buen punto de partida, para hacer un balance de la situación actual, es observar cómo la sociedad ha comenzado a comprender que la

bipolaridad es un problema de salud, no más dramático, aunque sí más complejo, que una gripe.

En la medida en que se le quita dramatismo, la bipolaridad deja de ser percibida con temor y comienza a ser aceptada como un acontecer posible y común de la vida, y quien la padece tiene la opción de contemplarla no ya como una dolencia irreparable sino como un conflicto que puede llegar a mitigarse y resolverse. A esto ha contribuido, de un modo significativo, el siguiente hecho: poco a poco ha dejado de ser sostenible el concepto que hacía de la bipolaridad parte de la psicosis, en tanto se reconoce que la mayoría de los pacientes bipolares son neuróticos y, a veces, inclusive, apenas un poco.

El replanteo sobre la naturaleza de la condición clínica de la bipolaridad y su ubicación diagnóstica condujo a la necesidad de forjar el concepto de *espectro bipolar*, esto es, reconocer que existe una serie de manifestaciones conductuales, sintomáticas y/o físicas ligadas a la bipolaridad o que son perfiles encubiertos de ella, tales como el pánico, el déficit atencional, la adicción, la hiperkinesia, epilepsia, entre otras. El concepto de *zona o banda*, que propone una mirada dimensional del trastorno bipolar, permitió no sólo reunir en un mismo grupo formas diversas conectadas a un mismo tronco común, sino también descubrir que ciertas manifestaciones de este grupo no son ni siquiera disfuncionales como ocurre con la disposición particular al pensamiento en imágenes y la curiosidad.

Uno de los resultados de este recorrido por el cual se está transitando es que los terapeutas vamos advirtiendo que la bipolaridad es una modalidad normal de funcionamiento del organismo (tanto en su registro psíquico como en el biológico), funcionamiento que si bien

puede despeñarse hacia un territorio patológico, es, también, el que da cuenta de procesos y fenómenos tales como la creatividad, la intuición y el éxtasis.

¿Qué implicaciones tiene esta propuesta? Que el *encendido bipolar*, en cualquiera de sus dos extremos, no es algo en sí mismo anómalo o malsano, ni patrimonio de quienes se desvían de la salud. Por el contrario, se trata de un molde —a la par fisiológico y emocional— gracias al cual determinados circuitos psicofísicos se encienden de forma hipersincrónica permitiendo la emergencia, en la persona, de una compleja manera de comprensión de la realidad que refleja la presencia de un dinamismo cerebral evolucionado. Este encendido se acompaña de una alteración de la conciencia habitual y puede descarriarse en diversas manifestaciones de la enfermedad, como las que ya hemos mencionado; pero, en su forma genérica, representa un *estado alterado de conciencia* sin ninguna connotación patológica.

Mas allá de estos dos últimos territorios de transformación mencionados —espectro y encendido bipolar— donde el efecto de cambio puede tener a corto plazo implicancias decisivas sobre el modo en que se concibe y trata la bipolaridad, el descubrimiento de los dones que se esconden detrás de la inestabilidad emocional, el replanteo de la meta terapéutica de la estabilidad como fin de todo tratamiento y la admisión de que ser bipolar es un modo de ser en el mundo, constituye el paso cualitativamente más gigantesco sobre el que se está montando la revolución clínica en torno de la bipolaridad. Sobre estos ejes he insistido, a lo largo de los años, en la investigación y la práctica, y las aproximaciones que sostengo en estos temas quedaron plasmadas en los libros *Muertes inesperadas*, *Los afectos están para ser*