¿Soy normal?

Ya era la tercera vez que le ocurría. Por la mañana, mientras se maquillaba frente al espejo, por unos momentos, se veía a sí misma desde el techo. Como si su alma, su espíritu, su conciencia, algo de ella, hubiera salido de su cuerpo y se hubiera colocado por encima. Desde allí, observaba a esa chica pintándose los labios. Esa chica que era ella misma. Marta no había consumido ningún tipo de droga, ni medicamento y no sabía a qué achacar esta fantasmagórica sensación. Encerró esos episodios en su mente bajo llave porque tenía miedo a que la tomaran por loca.

Pedro imaginaba a menudo escenas truculentas y muy inquietantes. Vivía angustiado creyendo que, en el fondo, era un asesino potencial. No entendía cómo esos macabros pensamientos cruzaban por su mente. El peso de la vergüenza le comprimía el alma. Nunca se aligeró confesándoselo a alguien porque estaba completamente seguro de que esos pensamientos no eran algo normal.

Cristina también tenía un íntimo y absurdo secreto sellado en su cabeza. Desde que era niña escondía una pequeña cajita de latón repleta de las uñas que se iba cortando. Era como un tesoro. No sabía por qué tenía la necesidad de esa extraña colección orgánica.

La pregunta que más escuchamos los psicólogos es: "¿Soy normal?". Suele ir precedida de una detallada descripción de algún comportamiento, sentimiento o sensación que a la persona se le antoja extrañísima. Relatos que suelen ir seguidos de un: "¿Por qué me pasará esto a mí?".

Y lo que quizás se nos escapa es que lo más extravagante que podamos sentir, la idea más loca que se nos pueda cruzar o el comportamiento más rocambolesco que creamos tener, no suelen ser propiedad exclusiva de cada uno de nosotros. Pero por temor a parecer "anormales" lo ocultamos. Recuerden que esta palabra se ha llegado a usar como insulto. Y sin embargo, ¿qué es eso de la normalidad? El ser humano es una especie llena de manías, obsesiones y rarezas que habitualmente se disfrazan para tratar de encajar en el patrón social. Nunca sabremos que eso que no le confesamos a nadie quizá también lo vive la persona que está tomando café en una mesa al lado de la nuestra.

Por eso, cuando en un grupo se establece un clima de intimidad que favorece las confesiones, se respira un aire de alivio. Cuando alguien nos cuenta sus excentricidades, parece que se nos aligera la capa de culpa y vergüenza con la que miramos las nuestras propias.

Pero en las consultas no paramos de escuchar esa pregunta: "¿Soy normal?" Los terapeutas solemos dar una respuesta del tipo: "Pues esto que te sucede y te parece tan particular, en realidad le pasa al 50%, al 70% o al 90% de las personas". Por ejemplo, existen personas que al escuchar letras o números, ven colores, o que cuando escuchan palabras les vienen diferentes sabores a la boca (literalmente, saborean las palabras). Son los sinestésicos. Hace años, la sinestesia era tratada como un error del cerebro, como una enfermedad; sin embargo, a medida que avanzan los estudios se asocia cada vez más a la creatividad, a la memoria prodigiosa, a la genialidad.

¿Esto que me pasa qué nombre tiene?" Parece que necesitáramos estar dentro de alguna casilla rotulada. Los psicólogos y psiquiatras lo tenemos muy fácil para colocar a la gente en cuadrados. Disponemos de una herramienta que nos lo permite: el *DSM* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Un manual donde se encuentran recogidos todos los posibles trastornos mentales

con los síntomas que los caracterizan. Este catálogo de patologías resulta útil para la orientación del diagnóstico y el tratamiento pero es imprescindible no perder de vista la relatividad de los criterios que se han empleado para elaborarlo: ¿de verdad existen todos esos trastornos mentales?

Hasta el año 1973, la homosexualidad se encontraba dentro de este manual como un desorden mental. Las patologías entran y salen de este diccionario de las "anormalidades" humanas dependiendo de la moral de la época y muchas veces de los intereses de las industrias farmacéuticas. En la época victoriana a las mujeres se las diagnosticaba como *histéricas* (una patología que entonces era reconocida por todos los manuales médicos), cuando lo único que tenían era una depresión de caballo motivada por la vida sin horizontes a la que las sometía la injusta sociedad del machismo…Y, a veces, muchas veces, pura y dura insatisfacción sexual.

Hay un evidente interés por hacer sentir a las personas "anormales" o enfermas. Adivínenlo: porque cuanto más se diagnostica a alguien con una disfunción, más psicofármacos se le recetan y se venden. Así de sencillo y así de macabro. La última versión del manual que recoge todas las posibles enfermedades mentales se ha visto engrosada con la entrada de varias nuevas patologías. Una de ellas presenta la complicada etiqueta: "Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo". Es un diagnóstico para niños que presenten irritabilidad, pataletas o episodios de rabia como mínimo tres veces por semana durante un año. ¿Cuántos niños conoce que encajarían en este supuesto "trastorno"? Yo a muchos. El peligro de acabar medicando los berrinches ya está servido en bandeja. También se ha incluido el "trastorno por atracón", un diagnóstico para las personas que se den una panzada de comer con una frecuencia mínima de doce veces en tres meses. A este paso, todo será una enfermedad. Al final, ya nadie será normal. Y no hace falta que les diga quién se beneficiará de ello.

Entonces: ¿Qué significa ser *normal*? ¿Comportarnos como la mayoría? Nuestros protagonistas: Marta, con sus salidas del cuerpo; Pedro, con sus pensamientos asesinos, y Cristina, con su recopilación de uñas cortadas, ¿son normales? Pues los especialistas en salud mental podemos decir de entrada, que, aunque lo crean, no son únicos: hay un porcentaje de la población a la que también le pasa. Pero eso tampoco importa mucho. Estas rarezas puntuales no serían suficientes para clasificarlos como "trastornados". Para ello es necesario comprobar si estas extravagancias afectan a su vida cotidiana. En el caso de que no lo hagan, se los situaría tranquilamente dentro del saco de las personas sin ningún tipo de problema.

Queremos encontrar la fina línea divisoria entre cordura y locura pero es que esta línea simplemente no existe. Saber si somos normales o no, no es la cuestión. Lo esencial no es preguntarnos por las rarezas que nos acompañan, sino cómo nos relacionamos con ellas. Una misma conducta puede ser experimentada como genial o como enfermiza según cómo sepamos convivir con ella. Una misma manía puede valorarse como algo que convierte a una personalidad en especial o como una alteración indeseable. Una misma obsesión puede desviarse hacia lo creativo o hacia lo insano. Todos tenemos nuestra parte "loca". La cuestión es qué hacemos con ella y cómo nos relacionamos (con qué respeto tratamos), no solo a nuestras propias rarezas, sino también a las rarezas de los demás.

Jenny Moix Queralto, El País

Doctora en Psicología y Profesora de la Universidad Autónoma de Barcelona