

Transformando la ideación suicida en esperanza

Por Katherine Ponte, BA, JD, MBA, NYCPS-P, CPRP | septiembre 11, 2019

Traducción por Ana María Solbes



Desde muy temprana edad, me guiaba por los marcadores de éxito convencionales: logros académicos y profesionales y, más importante aún, por la riqueza económica. Como hija de inmigrantes, estos indicadores eran especialmente importantes para mí. Veía el dinero como una forma de trascender las barreras culturales, pensaba que tener suficiente dinero, establecería mi valor ante el país que nos adoptó.

Bajo esa premisa, trabajé enfocada a ese sueño, siendo una excelente estudiante. Me gradué antes de tiempo, estudié una carrera y después la escuela de leyes. Primero me convertí en abogada y después quise especializarme en banca de inversión, para poder tener un mayor poder económico.

El inicio de mi carrera fue una vida de trabajo y nada más. Orgullosamente trabajaba de 14 a 16 horas al día, incluyendo fines de semana. Me jactaba de que podía trabajar toda la noche, quería ser adicta al trabajo. Observé que otras personas en el área se esforzaban igual que yo. Llegué a creer que el ser exitoso dependía de esto. Poco a poco, al percatarme que estaba agotada todo el tiempo y viendo que mi vida pasaba, mi perspectiva comenzó a cambiar.

Mi maestría y mi experiencia en la banca de inversión solo cimentaron mi creciente insatisfacción. Esta forma de sentir me forzó a cuestionar mi meta profesional, me percaté de que toda mi vida había estado trabajando por un sueño que me hacía sentir miserable. Mis ambiciones se desinflaron y no tenía un plan B, no encontraba la posibilidad de redireccionar mi energía hacia otra dirección. La depresión se apoderó de mí, me quitó toda esperanza, y después tuve mi primer episodio maniaco. Ese episodio y muchos otros que vinieron en los siguientes años, secuestraron mi vida.

De mis sueños a ideación suicida

De pronto, yo era “bipolar”. Para mí, eso no cabía en mi concepción de éxito. Traté de ignorar el primer episodio de manía y el diagnóstico. Me convencí a mí misma de que fue solo un episodio aislado y que no sería algo para siempre. Rechacé por completo la posibilidad de atenderme y esto me llevó hacia la autodestrucción.

Empecé a percibir que las personas me limitaban, creí en el estigma que la sociedad tiene en torno a las enfermedades mentales y empecé a auto estigmatizarme. Dejé de creer que lograría el éxito y que tendría una poderosa carrera. Me sentía una completa fracasada, como si hubiera decepcionado a mi familia, especialmente a mi esposo y a mis padres, estaba avergonzada.

Sentí que debía protegerme de las reacciones de la gente hacia mi “yo enfermo”. Alejé a las personas, rechacé cualquier tipo de ayuda, dejé de comunicarme con mi esposo y con mis padres, no respondía las llamadas de mis amigos, les dije que me dejaran en paz. Era una manera de sentir que tenía el control, me aislé por completo.

No tuve esperanza ni ayuda por muchos años. Sentía que no tenía razón para vivir, quería escapar de mi dolor y sufrimiento, estaba convencida de que nunca se detendría. Empecé a considerar el suicidio como una opción para arreglar esta situación. En mi cabeza, era la única manera. Conforme pasaron los años, mi ideación suicida poco a poco fue aumentando, hasta que se apoderó de mis pensamientos y de mi mente. Llegó un momento en que pasaba más tiempo pensando en las razones para morir que para vivir.

Finalmente, encontrando esperanza y significado

Durante mi última hospitalización debida a un episodio maniaco, tuve una sacudida de la realidad. Conocí un programa basado en el apoyo entre iguales y conocí ejemplos de personas con diagnóstico psiquiátrico que tienen una buena calidad de vida. Personas que no definieron el éxito con el tener dinero, sino con lo que los hace felices. Encontré una red de colegas, una comunidad diversa y vibrante, exitosa de muchas maneras, ellos me inspiraron. Me ayudaron a definir un nuevo camino para encontrar sentido a mi vida y luchar contra mis ideaciones suicidas. Estos son los tres principios que aprendí:

1. Éxito en tu carrera es hacer algo que te haga feliz

Está demostrado que ayudar a otros beneficia tanto a quien recibe la ayuda como al que la da. Esta es mi filosofía ahora. Todas las mañanas, despierto deseando inspirar a una sola persona, convenciéndolo de que la recuperación en la enfermedad mental es posible.

Desarrollé [ForLikeMinds](#) con esta meta. Quizá no me hará exitoso en la forma en que solía definirlo, pero me trae una riqueza inconmensurable. También disfruto ser voluntario en NAMI-NYC y escribiendo para el [NAMI Blog](#). Saber que estoy contribuyendo para que otras personas entiendan acerca de las enfermedades mentales y ayudando a otros, le da un sentido real a mi vida.

2. No existe felicidad ni éxito sin una red de relaciones fuertes.

Por años, me distancié y me aislé de mi familia y amigos. Estaba tan abrumada con mi propio dolor y sufrimiento, que no me di cuenta de lo que le estaba haciendo a los demás. Durante 5 años o más, no hablé con algunos amigos, nunca me percaté de que ellos me necesitaban tanto como yo los necesitaba a ellos.

Cuando logré recuperarme, me disculpé con mi familia y amigos. Me di cuenta de que nunca dejaron de amarme, estaba equivocada mi percepción. Se enfocaron en que estaba de

vuelta y no en que me hubiera alejado. Desde luego, muchos de mis antiguos amigos no me aceptaron de nuevo, pero los más importantes sí lo hicieron.

Estos periodos tan largos de ideación suicida que experimenté no habrían ocurrido si no me hubiera aislado. El haber superado la ideación suicida, me permite darme cuenta del valor tan grande del amor de la familia y del apoyo de los amigos. Ahora, los nutro y aprecio, y ellos me mantienen bien, son prioridad para mí.

3. Para vivir bien teniendo una enfermedad mental, debes entender tu enfermedad mental.

Me tomó mucho tiempo aceptar el hecho de tener una enfermedad mental, que es una enfermedad crónica que no se quitará, pero que, a pesar de ello, puedo tener una vida plena. Requirió hacer muchos ajustes de mi parte, pero fue fundamental darme cuenta de que es preferible aprender a vivir bien con la enfermedad mental, que permitir que la enfermedad me atrape y controle mi vida.

También tuve que entender mejor los riesgos – especialmente el suicidio – del trastorno bipolar y no ignorarlos. He aprendido a respetar la seriedad de mi enfermedad y a hacerme responsable de su atención, tomando acciones tales como priorizar el tratamiento profesional.

He aprendido a transformar los pensamientos suicidas en pensamientos de esperanza. Ahora puedo controlar y lidiar con estos pensamientos. Este aprendizaje me empodera para ayudar a otras personas. La enfermedad mental puede quitarnos muchas cosas, pero las dificultades y la lucha que esto representa, puede acercarnos a descubrir el verdadero significado de nuestras vidas. Hoy tengo muchas razones para vivir, vivo con la esperanza de compartir y la quiero compartir con la mayor cantidad de personas posible.

Nota del autor: Quiero dedicar este escrito a las personas internadas en hospitales psiquiátricos. Al salir del internamiento, las personas con diagnóstico psiquiátrico tienen un riesgo de 100-200 veces mayor que la población general, de experimentar suicidio. Espero que, en lo más profundo de tu dolor y sufrimiento, encuentres la esperanza que tienes dentro de ti, para perseguir la hermosa vida que todos merecemos.

Katherine Ponte es una promotora de la salud mental, escritora y emprendedora. Es fundadora de [ForLikeMinds](#), la primera comunidad virtual basada en el apoyo entre iguales, dirigida a personas con una enfermedad mental o que apoyan a alguien. Es la creadora del programa [Psych Ward Greeting Cards](#) en el que comparte personalmente sus experiencias de recuperación y distribuye tarjetas donadas a personas internadas en hospitales psiquiátricos, para ayudar a que las familias se comuniquen con su ser querido con diagnóstico psiquiátrico. Katherine es miembro del Consejo de NAMI en la ciudad de Nueva York.

Texto original en inglés

https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/September-2019/Turning-Suicidal-Ideation-into-Hope?utm_source=naminow&utm_medium=email&utm_campaign=naminow