UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Testimonio de una sobreviviente de suicidio

Una apuesta por la vida

El impacto sobre las familias y otros sobrevivientes de un suicidio, consecuencia del estigma y del sufrimiento psicológico, es un aspecto que debe ser considerado cuando se aborda el tema.

26 OCT 2018 Salud

Helena: "Yo creo que se necesita ayuda y no solo de medicamentos y hospitalización". Foto: Laura Rodríguez.

Cuando Helena tenía 29 años su mamá se suicidó. Ella y sus dos hermanos, en ese entonces con 26 y 25 años, además del padre, habían vivido muchos años de angustia y de impotencia ante los constantes intentos suicidas de una madre y esposa enferma.

La mamá de Helena padecía un trastorno mental y, a pesar de que luchó por vivir, murió.

Helena, hoy con 43 años de edad, la recuerda como una madre amorosa, estudiante y profesional destacada, que le gustaba la lectura, disfrutar de la naturaleza y ayudar a las demás personas.

Ella y el resto de miembros de la familia no solo han sobrevivido, sino que cada día de sus vidas se han propuesto superar culpas y miedos y han decidido encarar a la muerte.

Aquí un resumen de la conversación con Helena.

–¿Cuándo y de qué manera empezaron a notar en su familia que algo no andaba bien con su mamá?

–Helana: Desde siempre lo notamos. Ella padecía bipolaridad y epilepsia, y además había sufrido una caída cuando era niña y se había golpeado la cabeza. La bipolaridad se le detectó cuando tenía cerca de 20 años. Mi papá se casó con ella y cuando ya estábamos todos (tres hijos), él trataba de que no nos diéramos cuenta de muchas cosas, porque al ser ella una persona depresiva hizo varios intentos de suicidarse.

–¿Qué repercusiones tenía la enfermedad de su mamá en la familia?

–H: Era muy susceptible. Había que tener mucho cuidado con lo que uno decía. Lo que para mí no era ofensivo, para ella era terrible, sentía que no la queríamos, entraba en depresión e intentaba suicidarse. También los miedos que teníamos ante las muchas expresiones de cariño por parte de ella, porque muchas veces podían ser un indicio de que iba a intentar suicidarse más adelante.

–¿Cuáles eran las manifestaciones de la enfermedad?

–H: Tenía distintas fases. Ella pasaba muchos meses mal, pienso que los medicamentos que tomaba empeoraban las cosas. Recuerdo que durante un año durmió como seis meses seguidos, despertaba, comía, le volvían a dar otra pastilla y se dormía de nuevo. En otros momentos ella trataba de sentirse bien, le gustaba ayudar a otras personas, disfrutar de la naturaleza, de la lectura y hacer manualidades. También oraba mucho.

No todos los enfermos con bipolaridad intentan suicidarse y tienen el nivel de depresión de mi mamá, ni tienen que pasar drogados todo el tiempo. Ahora hay estrategias diferentes. Yo creo que ella tenía algún deterioro en la cabeza, era algo químico.

–¿Los miembros de su familia tuvieron ayuda profesional para manejar la situación de su mamá?

–H: Una vez pedimos ayuda y fue sumamente conflictivo, entonces en lugar de ayudarnos más bien nos complicó más. Estábamos muy jóvenes. Más adelante, un hermano y yo escogimos carreras relacionadas con la salud, precisamente para ayudar a otras personas y que no sufran lo que nosotros sufrimos, que puedan encontrar un camino. Años después uno entiende muchas cosas que no puede entender en el momento porque las está viviendo.

–Cuando su mamá presentada conducta suicida, ¿tuvieron ayuda en el momento de la crisis?

–H: Obviamente siempre había que llamar a una ambulancia y salir corriendo para el hospital. La íbamos a visitar y nos decían: 'haga esto, ella necesita esto, no le digan esto'. Ahora, es un poco complicado que en una casa con tres adolescentes no haya ningún problema nunca. Entonces era difícil esconderle las cosas a ella.

En algún momento mi mamá se fue a vivir sola, porque decían que eso le podía ayudar, pero después volvió a la casa porque tenía crisis. Era un poco confuso saber qué hacer.

–¿Alguna vez ella les comentó lo que tenía o sentía, o nunca se refirió al asunto?

–H: Ella trataba de explicarnos, pero yo creo que ella misma no entendía mucho lo que le pasaba. Ella intentaba suicidarse y después nos decía: 'yo no me quiero morir, esto no es cierto', y eso era peor, porque uno no sabía qué hacer, cómo ayudarla, cómo salvarla. Era complicado.

Yo ahora le explico a la gente que uno desarrolla una extraña relación de amor-odio con la madre, porque siente que la ama y, al mismo tiempo, ella quiere irse y dejarme tirada cada dos días, abandonarme.

–A pesar de la situación, ¿tuvieron ustedes momentos de cierta tranquilidad durante la niñez y la adolescencia?

–H: Durante la niñez, mi familia materna trató de tapar muchas cosas para que nosotros no nos enteráramos. Yo tengo recuerdos de niña muy bonitos, mis hermanos también. Tal vez, al menor fue a quien le tocó darse cuenta de cosas que mi mamá hacía, porque conforme crecíamos se intensificaban los problemas, debido al avance del deterioro mental de ella.

"La mentalidad de nosotros es vivir, cuando nos damos cuenta de que nos estamos deprimiendo, buscamos maneras de salir adelante". Foto: Archivo ODI.

La adolescencia fue más difícil, porque ella pasaba mucho tiempo en el hospital y había que atenderla, nosotros quedábamos en un segundo plano. Mi papá nos cuidaba, nos llevaba al colegio y estaba pendiente de algunas cosas. Durante cuarto y quinto año del colegio ella hizo muchos intentos de suicidarse, yo tenía fobia de llegar a la casa y ver una ambulancia. Hay muchas cosas que por protección personal hemos olvidado, de manera inconsciente uno las bloquea para no tener esos recuerdos.

–¿Qué cree que hizo falta en el entendimiento de la enfermedad de su mamá?

–H: Yo creo que se necesita ayuda y no solo ayuda con medicamentos y hospitalización. Debería haber acciones más preventivas, el deporte ayudaría mucho. También creo que debe haber programas de atención a los sobrevivientes para analizar qué está pasando y entender los sentimientos de culpa, dolor e ira que uno tiene.

–Después de que ocurrió el suicidio, ¿ustedes buscaron ayuda?

–H: Sí. A veces la gente cree que uno está preparado para un hecho como este, pero no, por más que uno sabía que ella hizo muchos intentos de acabar con su vida. Y no fue que lo

hizo varias veces con el mismo instrumento, porque cada vez había algo nuevo, ya uno no sabía qué dejar o qué no dejar al alcance de ella, aun estando nosotros en la casa. Todas esas cosas tuvimos que empezar a sanarlas. Cada uno, empezamos por separado a buscar ayuda psicológica.

–¿Este hecho les afectó a cada uno de los miembros de la familia de forma diferente?

"Creo que debe haber programas de atención a los sobrevivientes para analizar qué está pasando y entender los sentimientos de culpa, dolor e ira que uno tiene".

–H: Sí claro, a nivel personal a todos nos afectó diferente. Mi papá tenía mucho miedo de que alguno de nosotros fuera depresivo o que tuviera bipolaridad, entonces nos enseñó a enfrentar las cosas y a levantarnos. Gracias a él y a pesar de diversas circunstancias difíciles que luego vivimos, hemos podido superarlas.

–¿Cuáles son los sentimientos por los que pasan los sobrevivientes de suicidio?

–H: A nivel social hay varios. La gente cree que el suicidio se puede pegar, como si fuera una gripe y nos preguntan si nos hemos intentado matar. También es difícil explicarle a alguien la forma en cómo murió mi mamá, es muy fuerte. Además, alguna gente se aparta de uno, por ejemplo, preferían no ir a mi casa, porque les resultaba peligroso. Y realmente mi mamá nunca hizo nada para poner en riesgo a otras personas, solo a sí misma.

A nivel individual, quedan temores al relacionarse con otras personas, porque uno queda con muchos sentimientos de culpa: si la herí, si dije algo no debido, si tal vez hubiera hecho esto o lo otro. También uno empieza a valorar las cosas de otra manera, por ejemplo, a no juzgar o sentenciar a las personas por lo que hacen.

Además, hay dolor, un vacío frente a los momentos en los que ella no estuvo. Yo veo a mis amigas que van con sus mamás a tomar café juntas, yo nunca pude hacer eso.

Siento que estas cosas afectan a la hora de desarrollar relaciones de apego o desapego con las personas, como las parejas, porque uno queda muy marcado por el miedo a la depresión y a otras conductas que no son sanas.

–Usted y sus hermanos decidieron apostar por la vida, ¿cómo lo hicieron?

–H: Gracias a mi papá, que no nos ha dejado caer en ningún momento. Su manera de manejar todo fue lo que ha hecho que queramos vivir, incluso en las situaciones más difíciles, como cuando mi hermano sufrió un asalto para robarle el carro y lo dejaron en silla de ruedas. Él inmediatamente empezó a nadar y a buscar otras opciones y actualmente participa en equipos deportivos de personas con discapacidad. Igual en mi caso que, a causa de una enfermedad que padezco, me decían que quizás no podría trabajar, pero yo me propuse superarla. La mentalidad de nosotros es vivir, cuando nos damos cuenta de que nos estamos deprimiendo, buscamos maneras de salir adelante.

–¿Qué mensaje les puede dar a otras personas que viven situaciones similares a la suya?

–H: Que deben informarse bien y no quedarse solo con lo que diga un médico, ahora hay mucha información, incluso en internet. Ser conscientes de que muchas veces no está en

el poder de uno salvarle la vida a una persona enferma. Buscar ayuda no solo a nivel médico, si yo tuviera a mi mamá en este momento le buscaría una opción de vida diferente: hacer deporte, salir de la casa y pasaría más tiempo con ella.

También creo que hay que buscar ayuda para uno, para poder estar uno bien. Lo otro importante es crear grupos de apoyo entre personas que están viviendo la misma situación o que ya la vivieron. Si yo hubiera tenido esta posibilidad no me hubiera sentido tan sola.

Patricia Blanco Picado
Periodista Oficina de Divulgación e Información
Destacada en ciencias básicas
patricia.blancopicado@ucr.ac.cr

Etiquetas: #bienestarcolectivoucr, salud mental, testimonio, suicidio.