

Suicidio y salud mental



Cuando era un muchacho soñaba con ser un atleta profesional, pero pronto tuve que aceptar el hecho de que no fui agraciado con el cuerpo de un atleta. Velocidad, fuerza, coordinación, instinto, visión, con las que tuve que arreglármelas en la vida ordinaria que se me había dado aunque no era lo suficientemente fuerte físicamente como para ser un atleta.

Me llevó algunos años el estar en paz con esa realidad, pero incluso me llevó más tiempo, hasta la mediana edad, el reconocer y dar gracias a la vez por el hecho de que aunque no hubiera sido bendecido con un cuerpo de atleta, se me había dado una robusta salud mental, y esto fue realmente una bendición inmerecida, más importante en mi vida que la de tener un cuerpo atlético. A menudo me he preguntado cómo sería el tener un cuerpo atlético, poseer esa velocidad, fuerza y gracia, pero nunca me preguntado cómo sería si no tuviera la fuerza, la elasticidad mental, aquella que sabe cómo dar la vuelta un globo, dividir una defensa, no tener miedo al contacto, encajar in golpe y no dejar que los rigores del juego te rompan en pedazos.

Y este reconocimiento fue comprado y pagado por algunos de los más dolorosos momentos de mi vida. Según fui envejeciendo, año tras año, comencé a ver como algunos de mis antiguos compañeros de clase, colegas, mentores, conocidos de todo tipo, y amigos queridos perdían su batalla con la salud mental y se hundían, lenta o rápidamente, en varias formas de depresión clínica, parálisis mental,

angustia, demencia de varias clases, cambios oscuros de personalidad, suicidio, y, lo peor de todo, incluso caer en el asesinato.

Lentamente, dolorosamente, con vacilaciones, supe que no todos tenemos los circuitos internos que nos capacitan para la estabilidad y el permanecer a flote. Y también aprendí que la salud mental camina paralela a una salud física, frágil, y no siempre bajo el propio control. Por otra parte tanto diabetes, artritis, cáncer, infarto, esclerosis lateral amiotrófica, y esclerosis múltiple pueden debilitarnos y matarnos, pero por otra las enfermedades mentales pueden sembrar un caos mortal dentro de uno mismo, causando todo tipo de debilidad, y no infrecuentemente también la muerte y el suicidio.

¿Cómo podríamos definir una robusta salud mental? La salud mental robusta no se debe confundir con la inteligencia o la brillantez. No es nada de eso. Realmente se trata de estabilidad, una capacidad para estar siempre anclado, equilibrado, a flote y con elasticidad para afrontar todo lo que la vida te lanza, uno y malo. En efecto puede que sea un bloqueo positivo de la creatividad y la brillantez. Algunas personas, parece, que está demasiado asentadas y sanas como para ser realmente brillantes! Y la gente brillante como artistas, poetas, músicos con frecuencia luchan para permanecer sólidamente firmes. Brillantez y firmeza son generalmente dones muy diferentes. A través de los años que he escrito sobre el suicidio, he recibido muchas cartas, correos, y llamadas telefónicas con angustiosas preocupaciones sobre la comprensión de la salud mental. Una carta llegó para una mujer, una brillante psicoanalista, un poco preocupada por su propia estabilidad y que de su familia escribía: “Todos en mi familia son persona brillantes, pero ninguno de nosotros es muy estable!” Por supuesto, todos conocemos familia donde ocurre lo contrario.

En breve, necesitamos una mejor comprensión de la salud mental: quizás no sea cosa de doctores, psiquiatras y profesionales de la salud mental, donde ya existe un considerable conocimiento sobre la salud mental y donde la investigación de gran valor sigue adelante, sino dentro de la cultura en general, particularmente en lo que se refiere al suicidio.

Cuando vemos a alguien sufriendo de una discapacidad física o de enfermedades físicas, es fácil entender esa limitación y empatizar. Pero esto se basa en gran parte en el hecho de que podemos ver, físicamente ver, la discapacidad o la enfermedad. Podríamos parecer frustrados, indefensos, e incluso enfadados frente a lo que vemos, y que generalmente entendemos. Lo captamos!! La naturaleza le ha dado a esta persona una particular mano de cartas, nadie es culpable!

Pero esto no pasa con la salud mental. Aquí la discapacidad o la enfermedad no es tan manifiestamente comprensible. Estos es verdad, de manera particular, cuando la destrucción de la salud mental de una persona concluye en el suicidio. Durante siglos, esto ha permanecido sin diagnóstico, no solo moralmente sino incluso religiosamente. Se requiere una mirada más profunda e intuitiva. Todavía no entendemos la fragilidad mental.

Nuestra salud física puede ser robusta o frágil, lo mismo que nuestra salud mental. En ambos casos, ¿cuán fuerte es nuestra dependencia de la mano de cartas que nos ha tocado jugar, de nuestra dotación genética o de las circunstancias que nos han dado forma? No elegimos nuestros cuerpos y nuestras mentes de un catálogo, y la naturaleza y la vida no siempre dan las cartas justamente.

Necesitamos entender mejor la salud mental y el desajuste mental. Psicológicamente y emocionalmente, no somos inmunes a toda clase de cánceres, infartos, diabetes, esclerosis múltiples y esclerosis laterales amiotróficas. Y éstas también pueden ser terminales, como en el caso del suicidio.

Ron Rolheiser

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/suicidio-y-salud-mental