

## En Su Despertar: Una Psiquiatra de Niños y Adolescentes Explora el Misterio del Suicidio de su Madre

por: Nancy Rappaport, M.D.



El perder a mi madre quien se suicido cuando yo tenía cuatro años de edad, no es algo que se pueda presentar de una forma bonita. La necesitaba y hubo veces en que me sentí sola y abandonada. Siempre voy a querer tener una madre y entender el misterio de su suicidio. Como yo era bastante pequeña cuando ella murió, yo era la mas pequeña de seis niños, aun cargo conmigo el deseo infantil de mejorar las cosas, de componer las cosas. Quizás esa es la razón por la que me convertí en una psiquiatra especializada en jóvenes de alto riesgo: se la gran diferencia que hace en la vida de uno el tener un puerto seguro y a alguien que abiertamente te escuche. Aunque también soy precavida: Nunca quiero que mis pacientes se preocupen de cuidarme o que piensen que estoy tratando de salvarlos porque no pude salvar a mi madre. La verdad es que invierto en su cuidado, en mantenerlos con vida, tratando su depresión extenuante, porque valoro lo que son.

En mis memorias, *In Her Wake: A Child Psychiatrist Explores the Mystery of Her Mother's Suicide* (En su Despertar: Una Psiquiatra Explora el Misterio del Suicidio de su Madre), exploro la muerte de mi madre desde la perspectiva de una hija quien busca respuestas, quien desesperadamente quiere saber algo sobre su madre, lo hago como una muy presente madre con tres hijos quienes ahora ya son jóvenes y finalmente lo hago como una doctora quien trabaja con adolescentes que confrontan retos profundamente perturbadores. El haber tenido que vivir a través de esta pérdida con su sentimiento de traición la cual culmina en sanidad, me ha instado a estudiar y a trabajar con entendimiento hacia como los niños hacen sentido de un mundo complicado. He aprendido que cada vida es valiosa, que nadie es prescindible y que cada uno de nosotros es amado. A pesar de que escasamente les he mencionado a mis pacientes mi deseo de entender el suicidio de mi madre, esto si ha formado mi practica como terapeuta. El hecho de examinar lo perdido me ha dado la energía de mantener mi compasión para no estremecerme como lo hacía en los primeros días.

En su ensayo, "¿Por que Escribo?", Orwell lamenta que los motivos de un escritor son muy a menudo un misterio. El dice: "Escribir un libro es un sufrimiento horrible y agotador, parecido a una larga y dolorosa rache de enfermedades. Uno nunca debería de embarcarse en algo como esto a menos que uno no esté

siendo empujado por un demonio que ya sea uno no pueda dominar o entender. (Orwell 1946).

El suicidio de mi madre era la estrella norte de mi existir y el demonio que me impulsa a escribir mis memorias. La necesidad de reflexionar en el mundo psiquiátrico es esencial. Nos hacemos más accesibles hacia nuestros pacientes al entendernos a nosotros mismos y de cómo nuestro pasado nos afecta. Después de todo, no podemos esperar más de nuestros pacientes de lo que esperamos de nosotros mismos. Entiendo el miedo de mis pacientes en el momento en que se hacen preguntas a la misma vez que se saben las respuestas. Por supuesto muchos de nosotros preferimos no exponernos en una forma tan pública como escribirlo en un libro. Kay Redfield Jamison, Ph.D., en sus memorias, *Una Mente Única: Memorias de Cambio de Emociones y Locuras*, tomoo este riesgo con la esperanza de desigmatizar las enfermedades mentales y proveer esperanza (Jamison 1995). En my diario, busque en el tomar una tragedia personal, la mía propia, el humanizar la psiquiatría presentando casos de terapia y reflexión propia la cual me insto a navegar mi dolor y las formas en las que trato de ayudar a los niños vulnerables y construir en sus propias fuerzas.

Cuando estaba en el séptimo grado asistí a una escuela de solo niñas y me involucre en varios problemas. Descubrí que las reglas de la escuela eran tediosas así que las resistí hasta donde pude, determinada a que esa escuela no me iba a definir. Tal vez mi comportamiento era un esfuerzo para ser vista por alguien, cualquiera que le pudiera poner atención al hecho de que era una niña enojada y miedosa. Era ruda e irrespetuosa con los maestros y cada día me ponía peor. Empeze a robar. Cuando me fui de la casa y pase una noche en el auditorio de la escuela, un lugar desconocido en la noche, ese fue mi último intento. Mi padre y mi madrastra coordinaron para que yo pudiese ver a un terapeuta. Y así fue como el Doctor Walter me ayudo a regresar a mi camino.

Fue solamente en el santuario de la oficina del Doctor Walter que yo me empecé a sentir lo suficientemente segura para encontrar las palabras necesarias de mi dolor y confusión referente a la perdida de mi madre al suicidio. Su voz era tranquilizante y las buscaba precisamente. Fue un alivio el poder hablar tan abiertamente con alguien que estaba dispuesto a escuchar mi dolor y mis recuerdos. Muy pronto comencé a verlo dos veces a la semana y comencé mi caminata hacia su oficina en donde enrollada en su silla de cuero me movía nerviosamente.

El Doctor Walter y yo hablábamos sobre un sueño que me dejaba muy triste. En este horrible sueño, yo soy la que descubre que mi mama está muerta. Cortinas gruesas opacan la luz. Todo está quieto mientras que abro la puerta del baño. Botellas de perfumes multicolores están sobre la ventana, quebrando la luz en piezas multicolor. El gabinete

de medicina refleja con la puerta semi-abierta una botella de píldoras abierta con capsulas rojas y verdes, diez o veinte. Veo a mi madre sobre la cama. Es difícil el poder decir si esta respirando pero no le digo a nadie y ni intento despertarla.

Tenía miedo que mi terapeuta me dijera que mi sueño era la evidencia de que la muerte de mi madre era mi culpa. Si tan solo yo hubiese podido reconocer que mi madre estaba inconsciente, tal vez yo hubiese podido ayudar para que ella recibiera ayuda. Cuidadosamente el Doctor Walter me aseguro que nada de lo que yo hubiese podido hacer había causado el suicidio de mi madre. Me ayudo a ver que el suicidio de mi madre había sido algo trágico, injusto y probablemente inexplicable. El me escucho más de lo que cualquier otra persona me había escuchado. Su aceptación incondicional restaura mi confianza.

El poder revelar mi secreto y ser exonerada de mi culpa fue una liberación. El Doctor Walter me ayudo a entender que los niños de 4 años de edad muy a menudo se sienten omnipotentes y se apoyan en "pensamientos mágicos" para poder hacer sentido del mundo que los rodea. Se ven como el centro de todos los eventos y esto se puede convertir en un espacio para culparse a sí mismos. Al aferrarme a la idea de que yo hubiese podido salvar a mi mama me protegí del sentimiento de impotencia. El me ayudo a entender el proceso por el cual estaba pasando.

Aunque me tomo 18 años escribir estas memorias como una manera de entender el "¿por qué?" mi madre se suicido, la manera en que las personas se suicidan es un asunto de alta urgencia. Mi madre se tomo una sobredosis de barbitúricos durante una época cuando eran recetadas desdeñosamente. El tema del suicidio también tiene que ver con el tema del éxito. Solo un por ciento de los atentados al suicidio son llevados a cabo con armas, pero conforman el 65 por ciento de suicidios realizados. El usar este dato se convierte en una oportunidad para alertar a mis lectores y radioescuchas que si tienen familiares o amistades que se sienten enojados, son impulsivos, o están en depresión, asegúrense que ellos no tengan acceso a armas (o por lo menos tengan las balas separadas de las armas).

También explico esto por que yo nunca entreviste a mi madre, y no me siento capaz de diagnosticarla. Únicamente hay sugerencias en sus diarios y niveles de actividad que me hacen pensar que ella pudo haber tenido periodos de actividad maniática y depresiones muy intensas. Si esto viene siendo cierto, yo enfatizo que litio puede ser un salvavidas para aquellos que sufren del desorden bipolar y son 8 veces menos arriesgados a suicidarse comparado aquellos que estuviesen usando placebo (Baldessarini et al. 2006).

Con regularidad me preguntan como es que mi exploración de la vida y muerte de mi madre me ha cambiado desde el punto de vista clínico. La respuesta es complicada. Como

escritora, fui motivada por un deseo de mostrar mi proceso de sanidad y hacer sentido de una situación complicada; pero me di cuenta que mis memorias combinada con mi profesión formaron un vehículo poderoso para alcanzar a personas afectadas por el suicidio y/o a personas con deseos de suicidarse. Con el hecho que mi mensaje alcanzara a una – por lo menos a una persona – es muy profundo y gratificante.

Los mensajes electrónicos y las historias que recibo de mis lectores que han sido afectados por el suicidio son desgarradores pero reafirman mi inversión en la prevención del suicidio y busca construir una comunidad sanadora. "Le envió una foto de nuestras tres hijas, la cual fue tomada seis meses antes de que la de en medio se suicidara," explica una mujer que me escribió. "Nosotros no tuvimos ninguna señal. Ella dejo solas a dos niñas pequeñas de casi 4 y 5 años de edad. Todos los días luchamos con esto. Ya han pasado 6 meses desde que ella se suicido, pero al leer sobre su caso y como ha tenido éxito en la vida me llena de esperanza para las niñas, y me da una razón para seguir adelante."

El mensaje que quiero ofrecerles es uno de esperanza: como una psiquiatra de niños y de adolescentes, siempre estamos tratando de construir una narrativa con relevancia para nuestros pacientes, y encontrar formas de entender y transmitirles sentimiento que no están solos. Al yo integrar mi historia personal con mi profesión como doctora, mis colegas bromean conmigo diciendo que "he salido del closet", pero a mi me gusta pensar que esto es una manera de enseñar que todos somos humanos, siempre estamos aprendiendo algo, y del trauma mas oscuro siempre nace la esperanza; por consiguiente yo creo un futuro mejor es posible, y juntos podemos encontrar una vida que nos gratifique.

### Referencias

Baldessarini R J, Tondo L, Davis P, Pompil, M, Goodwin F K, and Henne, J (2006). Riesgos reducidos del suicidio y atentados durante tratamientos de largo plazo usando litio: Un repaso meta-analítico. *Desordenes Bipolares*, 8(5): 625-639  
Jamison K R (1995). *Una mente no callada*. New York: A. A. Knopf  
Orwell G. (1946) *El Porque yo escribo*. Gangrel.

*La doctora Rappaport es profesora asistente de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard. Ella ejecuta el rol de psiquiatra de niños y adolescentes en el Cambridge Health Alliance, un centro de aprendizaje afiliado con Harvard, donde ella es también directora de programas escolares enfocados en servir a la juventud, a familias y a el personal en las escuelas publicas. La doctora Rappaport es la autora del libro "In Her Wake: A Child Psychiatrist Explores the Mystery of Her Mother's Suicide (Basic Books, September 2009 www.inherwake.com)*