

Mi historia sí contada sobre la salud mental

Categoría: 134-Usos Múltiples

Publicado: Miércoles, 27 Octubre 2021 01:12

Escrito por Jimena Horta Ballesteros



Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://palido.deluz.com.mx>

Mi historia sí contada sobre la salud mental

Categoría: 134-Usos Múltiples

Publicado: Miércoles, 27 Octubre 2021 01:12

Escrito por Jimena Horta Ballesteros

Llevo horas pensando en cómo aterrizar lo que quiero comunicar. No está fácil hablar de esto. Pero lo creo necesario. Y urgente. Trato de buscar maneras de generar una conciencia mínima, pero conciencia, para que cada una de las personas que me leen, vayan a terapia psicológica.

Es una urgencia. Urgencia de salud pública.

Creas o no creas que lo necesitas.

Todos. Los. Seres. Humanos. Necesitamos. Atención. Psicológica.

Spoiler alert: sobarte con aceites esenciales, ir a experiencias chamánicas, o utilizar drogas para conectar con el universo no son actividades catalogadas como atención psicológica.

Algunas de estas pueden ayudar. Pero no atienden el problema.

Por favor.

Vayan a atender su mente con la seriedad que tiene.

Hace unos días comentaba en un espacio público cómo se me han grabado las palabras de mi psiquiatra años atrás.

Estábamos en terapia y me lo afirmó. “Cada día estoy más convencida de que todas las enfermedades físicas que padecemos los seres humanos en el cuerpo, tienen un origen en nuestra psique”, y yo agrego: una psique no atendida, abandonada.

Es importante no sólo para evitar cantidad de padecimientos físicos, sino porque muchas veces el daño psicológico que los seres humanos albergan debido a situaciones extremas de violencia, maltrato y abuso se traducen en enfermedades mentales graves como la sociopatía, el narcisismo, y en el peor de los casos, la psicopatía.

Tristemente, el índice de ambientes extremos de abuso, maltrato y violencia son cada vez más comunes.

A veces en sitios donde jamás pensaste que existían. En personas con

Mi historia sí contada sobre la salud mental

Categoría: 134-Usos Múltiples

Publicado: Miércoles, 27 Octubre 2021 01:12

Escrito por Jimena Horta Ballesteros

las que convives constantemente.

Empecé este camino de atender a mi propia mente hace aproximadamente 8 años. Yo tenía quizás 22 años de edad. Era una niña aún. Y estoy segura que ser consciente de mí misma tan pequeña y querer cambiar mi propia realidad tan joven, hizo toda la diferencia.

Ha hecho menos complejo el proceso de mirarme a mí misma y hacerme responsable de cada cosa que noto y he notado a lo largo de estos años sobre mí. Esas cosas que me recuerdan todo lo que me hace humana, tan imperfecta, pero que de igual forma me recuerdan lo que sí quiero ser. Lo que no era y que hoy orgullosamente puedo afirmar y demostrar que sí soy. Porque así lo he decidido.

Un camino que no es fácil, pero que sí vale cada esfuerzo y cada minuto que he dedicado para sanarme y perdonarme todos los días de mi vida, a pesar de todo el abuso y toda la violencia que tuve que vivir.

Tuvo que ser así, el pasado fue y hoy he dado pasos para transformarme y reconstruirme desde lo más profundo, un trabajo diario que he realizado en manos de distintos profesionales de la salud mental en los últimos 5 años de vida.

Varios y distintos métodos terapéuticos, medicamentos para ayudarle a mi cerebro, tratamientos alternativos... todo ha sumado.

Hace 7 años volví a nacer. En 2014, un ser sociópata muy cercano a mí me dio una droga que clínicamente me mató. Me revivieron en la ambulancia camino a Playa del Carmen, en México.

No tengo 29 años. Tengo 7.

Me tomó otros 7 años simplemente reconocer lo que pasó y ponerle nombre. 7 años. No es gratuito, es fruto de mi propio trabajo interno. Es fruto de hacerme responsable de lo que hoy soy, a pesar de todas las circunstancias que me han tocado vivir.

Experimentar la muerte y volver a la vida de esta manera ha sido el evento más traumático y doloroso que he tenido que atravesar.

En palabras de mi psicóloga, no puede imaginarse más dolor que el

Mi historia sí contada sobre la salud mental

Categoría: 134-Usos Múltiples

Publicado: Miércoles, 27 Octubre 2021 01:12

Escrito por Jimena Horta Ballesteros

maltrato y el abuso que sufrí por parte de ella.

Lo peor de volver a la vida fue regresar para darme cuenta en manos de quién había muerto.

Hoy, a raíz de ese evento, vivo con un tipo de ansiedad catalogada como estrés postraumático, con un daño psicológico equivalente al daño que experimentan los veteranos y sobrevivientes de la guerra.

Llevo 4 años experimentando ataques de pánico que consisten en básicamente revivir mi propia muerte. Ataques que convierten tu vida en algo que no se puede llamar vida. Y se convierte en muerte. Muerte en vida.

Ese es el nivel de daño que alguien me ocasionó por no atender su propia psique, su propia mente. Eso es lo que alguien me ocasionó por no hacerse responsable de ella misma. La sociopatía es de los trastornos humanos más graves, después de esa patología solo existe la psicopatía. Lo más bajo de lo bajo en la condición humana.

Cuánto cambiaría nuestra vida si fuéramos responsables de nosotros mismos. Cuánto.

Y no sólo nuestra propia existencia, sino la existencia de otros.

Por eso creo que es urgente mirarnos. Reconocernos. Tomar acción sobre nosotras y nosotros mismos. Una acción que nos lleve a transformar cualquier vivencia dolorosa, mínima o máxima. De verdad, es importante.

Es importante mencionarlo y es importante hacer algo al respecto. Responsabilidad social. Básica para convivir.

La salud mental repercute en su totalidad y determina el bienestar social de nuestras familias, nuestras comunidades, nuestros municipios, nuestros estados, nuestras regiones, nuestros países, nuestros continentes, nuestro planeta entero. Puedo afirmar que ahí, en la salud mental, reside el comienzo de la recuperación de nuestra especie. No tengo ninguna duda.

Hoy, gracias a todo el trabajo en equipo que llevo haciendo por años

Mi historia sí contada sobre la salud mental

Categoría: 134-Usos Múltiples

Publicado: Miércoles, 27 Octubre 2021 01:12

Escrito por Jimena Horta Ballesteros

de la mano de mi psicóloga de cabecera, puedo decir que mi vida es más bonita, tiene más colores, y también es más ligera. He llegado a niveles de sanación emocional a través de trabajo arduo por meses que jamás logré experimentar. Sumamente valioso y sumamente bello. Todas y todos merecemos eso, sólo hay que trabajar para merecerlo, y lograrlo.

Todavía queda un mundo interno por mejorar... Eso es lo increíble de vivir. La oportunidad que tenemos diario de hacer y transformar nuestra propia historia.

Esta es una parte de mi historia... ¿cuál es la tuya?

Con amor,

J