

## **Si usted piensa en el suicidio, lea esto**

Solo le tomará unos minutos, no intentaré convencerlo de nada ni creo entender lo que está sintiendo; soy una persona como usted que conoce el sufrimiento.

### **Solo le pido unos minutos para que reflexionemos juntos.**

En lugar de escribir me gustaría conversar con usted en este momento, poder escuchar su voz, que me cuente de su vida y qué le está pasando para sentir su dolor y para que usted sepa que realmente me importa. Probablemente ya haya llamado nuestra [línea de prevención del suicidio](#) y no haya podido comunicarse. Estamos incorporando y entrenando más voluntarios para brindar un mejor servicio por lo que le recomiendo que consulte nuestros [horarios disponibles de atención](#), vuelva a llamar y sea paciente si la línea está ocupada con otro llamado. Independiente de qué tan grave sea su situación o qué tan intensos o urgentes sean sus pensamientos sobre el suicidio, es bueno que llame, su llamada nos importa.

Mientras tanto, esto es lo que tenemos: yo aquí escribiendo estas líneas pensando en usted y en lo que debe estar sintiendo, y usted del otro lado de la pantalla leyendo. Es mucho si ambos lo sabemos aprovechar.

No voy a hablarle de si está bien o no suicidarse. Supongo que si lo pensó debe estar sufriendo mucho. Por eso prefiero aprovechar estos cinco minutos que me concedió compartiendo con usted algunas ideas simples y prácticas:

Todavía está leyendo, y eso es bueno. Si lo está haciendo es probable que una parte suya quiera morir, y no debe asustarse por eso, a todos nos pasa. Los seres humanos somos únicos y diferentes de los demás, pero compartimos una naturaleza que es común. Podría decirse que sentimos las mismas cosas con distintas intensidades. Usted siente que quiere morir, tal vez en este momento con mucha intensidad, pero al mismo tiempo una parte suya quiere vivir. Lo sé porque sigue leyendo; el solo hecho de que lo siga haciendo prueba que, a pesar de sus deseos de morir, una parte suya está pidiendo ayuda para seguir viviendo.

Esta contradicción tampoco debería sorprenderlo; así somos, seres contradictorios. Me gustaría pedirle que durante estos minutos que nos quedan se aferre a esas ganas de seguir viviendo que seguramente tiene, tal vez pequeñas, pero que están ahí. Me gustaría pedirle que me acompañe hasta el final de la página.

Frente a estos sentimientos ambiguos de querer morir y a su vez querer vivir, tal vez crea que tiene que tomar una decisión, elegir un camino u otro. Pero no es el mismo tipo de decisión que la que la que uno toma cuando va a comprar una camisa, si no hubiera más camisas en la tienda, usted no diría “decidí no comprar nada”. Eso no es una decisión, en todo caso, es una situación que lo supera. El que “decide” suicidarse lo hace sumido en un padecimiento que lo supera. Esto es lo primero que tiene que saber del suicidio:

## **El suicidio nunca es elegido libremente; sucede cuando el sufrimiento excede los recursos para hacerle frente.**

Antes dije que no iba a intentar convencerlo de nada, y no voy a hacerlo. Se convence a una persona para que tome una decisión diferente de su voluntad, pero como ve, no soy yo quien intenta convencerlo sino el sufrimiento y, para evitar que el sufrimiento nos obligue a hacer cosas que nunca elegiríamos libremente, debemos echar mano a nuestros recursos, de eso hablaremos en estos pocos minutos que nos quedan.

Un recurso es cualquier herramienta que nos permita afrontar el sufrimiento. Puede ser la solución de un problema pero, como ya habrá notado, no todos los problemas tienen solución o, al menos, muchos de ellos no se resuelven fácilmente. Debemos buscar entonces otros recursos, como por ejemplo una nueva forma de pensar en lo que nos pasa, que nos permita aceptar lo que no tiene solución inmediata o directamente no tiene solución, algo que nos anime a buscar nuevos caminos o una actitud diferente ante los problemas, la gente o la vida.

Lo que tienen en común todos estos recursos es que son cosas que podemos aprender. Así como el sufrimiento de cada persona es diferente, los recursos con que cuenta cada uno también lo son. Todos sufrimos, todos disponemos de algún recurso para afrontar el sufrimiento que nos toca y, lo más importante, todos tenemos la capacidad de aprender nuevos recursos.

Otra conclusión importante que podemos sacar de lo que reflexionamos hasta aquí es que esto que le pasa no es algo raro, o que le pasa solo a usted. De hecho, todos sufrimos y todos disponemos de recursos para afrontar el sufrimiento. Es sólo una cuestión de proporción. Usted no es diferente a los demás, no es una mala persona, no tiene nada extraño. A lo sumo, puede que se encuentre en una particular situación de su vida en la que el sufrimiento pareciera estar cerca de superar a sus recursos, pero siempre puede aprender nuevos recursos o mejorar los que ya tiene.

Sé que hacerlo no es tan fácil como decirlo y, también sé, que no es cuestión de voluntad. La voluntad no tiene nada que ver con lo que le pasa; si a una persona se le hace cargar más peso del que puede soportar, aunque tenga la voluntad de permanecer de pie, en algún momento cederá. Tampoco es cuestión de que alguien lo anime y le diga “no es para tanto” o “ya lo vas a superar” o frases por el estilo. Desde ya que si pudiera hablar en persona con usted para darle apoyo lo haría, pero solo usted conoce la profundidad de su sufrimiento y solo usted puede desarrollar los recursos para afrontarlo, otras personas pueden ayudarlo y apoyarlo en este camino, pero nadie puede recorrerlo por usted. Tal vez, si seguimos reflexionando juntos surjan algunas ideas que le puedan servir de ayuda. Para empezar quisiera compartir con usted cinco recursos simples que le sirvieron a otras personas con pensamientos suicidas:

### **1- Vea sus problemas en perspectiva:**

La estadística nos dice que muchas personas, aun sintiéndose tal mal como podría estar sintiéndose usted, lograron superar su circunstancia traumática, desarrollaron recursos para afrontar su sufrimiento, viven felices (dentro de lo humanamente posible, no hablamos aquí de una vida sin problemas porque sabemos que eso no existe) y agradecen no haberse dejado vencer por esa situación en que el sufrimiento parecía rebasar sus recursos. Saber esto tal vez lo anime a afrontar circunstancias que, por más terribles que parezcan ahora, dentro de unos años podrían verse de otra forma.

### **2- No luche contra sus deseos de morir, simplemente déjelos a un lado:**

Otras personas que pasaron por circunstancias como la que puede estar pasando usted y lograron superarlas dicen que les fue de mucha ayuda poner cierta distancia entre sus deseos de morir y el acto suicida. Aun cuando no se sienta seguro de dejar a un lado al suicidio como opción, siempre podrá postergarlo, decir, “puedo hacerlo mañana” o la próxima semana o el próximo año si las cosas no mejoran. De hecho lo está haciendo ahora al tomarse unos minutos para leer esta página. La experiencia indica que las condiciones que llevan a pensamientos suicidas siempre son circunstanciales, y que las circunstancias siempre cambian. Tal vez, si se da una prórroga de solo un día se lo agradezca a usted mismo por años.

### **3- Reflexione seriamente sobre sus fantasías de muerte:**

La muerte es un territorio desconocido y eso genera fantasías. Muchas personas con ideas suicidas cuentan que se imaginan a sí mismos después de muertos mirando el mundo de los vivos y sintiendo las mismas emociones que sienten en la

vida a excepción del sufrimiento. Si usted tiene fantasías parecidas le pedimos que reflexione sobre la lógica de estas ideas. Por lo que realmente sabemos, la manera más segura de que usted llegue a sentir el alivio que desea es permaneciendo vivo. Piénselo.

#### **4- Reacomode sus relaciones sociales:**

Muchas personas que llegan a pensar en el suicidio se sienten defraudadas por sus amistades y familiares. Sienten que nadie los quiere o que a nadie le importa lo que les está sucediendo; en muchos casos relatan el alejamiento paulatino de todos sus allegados hasta quedar completamente solos. Es natural que esto les produzca enojo, con los familiares y amigos que los abandonaron y con la vida. Vencer este enojo e intentar entender lo que le puede estar pasando al otro puede resultar uno de nuestros recursos más importantes. Es frecuente que las personas, aunque se muestren muy seguras de sí mismas, le tengan miedo al sufrimiento ajeno; que elijan alejarse del que le cuenta problemas, no porque no lo quieran ni porque no le importe lo que le está pasando sino porque tienen miedo de decir o hacer algo que resulte inconveniente o, simplemente, de verse a sí mismas demasiado afectadas por la angustia del otro. Todas las relaciones sociales son recursos útiles, pero tenemos que aceptar que solo algunas personas tienen la disposición y la capacidad para escuchar lo que nos pasa. Si usted es capaz de perdonar y recomponer sus relaciones en base a la comprensión de los miedos y las capacidades limitadas de los otros ese podría llegar a ser su mejor recurso. Cuando necesite desahogarse, si no tiene un confidente del que sepa que es capaz de escucharlo, recurra a un terapeuta, a un religioso o a un grupo de autoayuda o a una línea de asistencia a personas en crisis como la nuestra. No arruine sus relaciones exigiéndole lo que no le pueden dar.

#### **5- Busque ayuda:**

Como dije, las circunstancias de la vida son cambiantes y es muy probable que en el futuro usted se encuentre con muchos más recursos de los que cuenta ahora para hacerle frente al sufrimiento, pero esto no va a ocurrir mágicamente. Los pensamientos suicidas son, por sí mismos, una señal de alarma lo suficientemente importante como para decidirse a pedir ayuda. Consulte a un terapeuta y, si ya está haciendo terapia, cambie su actitud frente a su terapeuta; no vaya solamente a contar sus penas, a victimizarse, busque, con ayuda del terapeuta, la mejor forma de afrontar su sufrimiento. El terapeuta no puede solucionar sus problemas concretos, pero sí debería guiarlo en la búsqueda de nuevas formas de afrontarlos. Busque grupos de autoayuda presenciales o en internet, pero siempre con la misma actitud de aprender y superarse. Si es creyente acérquese a su comunidad religiosa. Busque actividades que impliquen contacto social.

Bueno, llegamos al final de la página y todavía está leyendo. Eso me alegra. Espero que haber leído esto le haya proporcionado cierto alivio, pero sé, o más bien, sabemos ambos, que el camino recién empieza. El sufrimiento muchas veces es inevitable, por eso necesitamos muchos recursos para hacerle frente. Nunca está de más pedir ayuda. Si siente que algún familiar, amigo, terapeuta o religioso puede ayudarlo, hable con él o llame a [nuestra línea de prevención del suicidio \(135\)](#) las veces que sea necesario. Busque [más recursos en este mismo sitio](#) o en otros. No se rinda. Su vida nos importa.