



El Suicidio

Las estadísticas revelan que cada minuto, dos personas se quitan la vida pensando que esta es la única salida a sus problemas y que así terminará su gran tristeza.

Hoy nos proponemos con este programa, ayudar a las personas que han intentado suicidarse, así como a los familiares o conocidos que han estado cerca de algún suicida potencial.

Presentaremos la manera más adecuada de hacer frente a todo conflicto por más difícil que éste sea, proveyendo además los pasos para prevenir un suicidio inminente.

EL SUICIDIO: UNA PRÁCTICA CADA VEZ MÁS FRECUENTE

El día de hoy estaremos tocando el tema del suicidio. Es un tema que ya hemos abordado con anterioridad pero consideramos que es necesario volverlo a tocar dadas las circunstancias que estamos viviendo el día de hoy.

Antes de comenzar me gustaría definir lo que significa el término suicidio.

La palabra suicidio viene del término *sui* que significa uno mismo y *caydere* que significa matar. Es decir, es el acto de privarse de la propia vida por cualquier medio, quitarse voluntariamente la vida.

Otros la han definido como la mayor agresión del ser humano que puede hacerse a sí mismo o la auto-inmolación o la puerta falsa.

En efecto el suicidio es generalmente el resultado de una crisis que no fue superada de una forma saludable.

¿Por qué hablar de suicidio? ¿Por qué abordar este tema? Porque el día de hoy la incidencia de intentos suicidas ha crecido de una manera desmedida; algunas estadísticas nos dicen esto:

Aproximadamente 1 millón de personas se quitan la vida cada año a través del suicidio, estamos hablando de que 84 mil personas se quitan la vida al mes; 2,740 diariamente, 2 por minuto.

Según especialistas se reporta uno de cada 7 suicidios; los demás acaban reportándose como accidentes cuando en realidad fueron suicidios.

Es decir, si hay un registro de 1 millón de personas que se quitan la vida al año a través del suicidio, estamos hablando de que haya una probabilidad de 7 millones de suicidios anuales.

Hay otro dato interesante: 1 de cada 10 personas que intentan quitarse la vida lo logra, es decir por cada 10 intentos suicidas, solamente uno lo consigue y si hay aproximadamente 7 millones de suicidios, estamos hablando de que anualmente hay cerca de 70 millones de intentos suicidas de los cuales aproximadamente 7 millones lo consiguen y de ellos 6 millones dicen que fueron accidentes y solamente 1 millón es reportado como suicidio.

Nos enfrentamos a una estadística alarmante donde cada vez más la gente está ocurriendo a la llamada puerta falsa para encontrar *la solución a sus problemas*. Y esa es la pregunta el día de hoy: ¿realmente encontrarán la solución a sus problemas?



El INEGI dice que en México las personas están recurriendo al suicidio cada día más. Aproximadamente 250 personas se están quitando la vida al año y obviamente las estadísticas en nuestro país son muy subjetivas y dudosas. El INEGI afirma que es la segunda muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años de edad.

Cuando analizamos este tema con respecto al género masculino y femenino, encontramos que de cada 10 suicidios, 3 son mujeres y 7 son hombres.

Parecería que el hombre intenta quitarse la vida más a través del suicidio pero no es así; de hecho, la mujer intenta con más frecuencia suicidarse, sin embargo, cuando el hombre trata de suicidarse generalmente lo logra porque el hombre recurre a técnicas más contundentes, más violentas que comúnmente tienen efectividad.

De cada 10 varones que intentan suicidarse 4 lo consiguen; de cada 10 mujeres que intentan quitarse la vida solamente 1 lo consigue, es decir el hombre lo intenta menos pero cuando lo intenta es más probable que lo consiga.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS QUE INDUCEN AL SUICIDIO?

La Depresión: No podemos dissociar la depresión del suicidio pues cerca del 80% de los suicidios tuvieron algo que ver con cuadros depresivos, es decir, mucha de la gente que acabó quitándose la vida, tenía problemas depresivos.

La depresión es un elemento que está íntimamente ligado con el suicidio pues produce todo el escenario adecuado para que la persona intente efectuarlo.

Otra de las causas que produce el suicidio es **la pérdida de un ser querido**. Cuando la gente llega a perder quizás a su cónyuge, algún hijo muy cercano, la pérdida de padres en ocasiones lleva a las personas a tal sentimiento, a tal depresión que puede desembocarse en un intento suicida o en un suicidio.

Otra causa más son **los problemas familiares**, es decir, cuando las familias no están funcionando, cuando en las familias los problemas son constantes, cuando en lugar de armonía, en lugar de paz, son pleitos, problemas, dificultades, esto puede producir en las personas una búsqueda de una salida a través de la puerta falsa.

El divorcio o la separación de los padres también en muchos casos lleva a los adolescentes o a los propios niños a quererse quitar la vida o a quitarse la vida.

Otra de las causas que orilla a la gente al suicidio es **el abuso físico**, cuando en el hogar los hijos reciben en lugar de amor violencia, agresiones, maltratos etc. En muchas ocasiones los niños acaban cayendo en depresiones que pudieran llevarlos a atentar contra su propia vida.

Otra causa muy importante que induce al suicidio es **el abuso sexual**, es decir, mucha de la gente que ha intentado

suicidarse o que lo ha conseguido fueron abusados sexualmente tuvieron algún tipo de experiencia en la cual hubo un abuso sexual y esto produjo depresión y las condiciones para que la persona recurriese al suicidio.

La pérdida del empleo o los problemas escolares como reprobar un grado, también en otras ocasiones lleva a las personas a intentar quitarse la vida.

El diagnóstico de una enfermedad grave o incurable es otra de las razones, es decir, cuando la gente se entera que tiene una enfermedad crónica o una enfermedad que puede llevarlo a una etapa terminal en poco tiempo; inicialmente entran en un estado de negación en el que no aceptan su situación actual, pero posteriormente pasan a otra etapa que es la etapa de la ira donde la persona se molesta, se enoja de estar así comienza a reprocharle a Dios y en esta situación pudiera también atentar contra su propia vida.

Otra de las causas es **evadir las consecuencias** de alguna mala acción que se haya llevado a cabo y la persona por querer salir o evitar las consecuencias recurre precisamente al suicidio.

Otra más es **el remordimiento por acontecimientos pasados**. Cuando la persona llegó a cometer algún acto que le está generando conflictos de conciencia que le está generando culpabilidad también puede ser un factor que puede empujar a la persona al suicidio.

El uso de drogas o el alcohol, cualquier otro tipo de droga siempre van de la mano y están muy vinculadas con los intentos suicidas y con el suicidio propiamente dicho, y por lo general hay una relación muy estrecha muy fuerte entre drogas e intentos suicidas.

Otra causa es **que la persona hay sido testigo o víctima de violencia**, el haber presenciado un incidente violento, sangriento que puede generar tal impacto en la persona, tal temor que lo lleve a quererse quitar la vida o en su defecto si ella misma lo presenció, lo experimentó en carne propia, eso puede orillar a la persona a quererse quitar la vida por el temor, por el miedo a causa de aquel incidente.

LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Otro factor que en ocasiones no es muy considerado ni tomado en cuenta, tiene que ver con **los medios de comunicación**.

Quiero citar algunas personalidades que hacen referencia a esto.

La Lic. Ma. De Lourdes Pinto Loria ganadora del 3er. Lugar nacional de tesis en Licenciatura con su trabajo: "Actitud hacia la vida en persona suicidas y no suicidas" comentó lo siguiente:

"Los niños se suicidan porque además que no tienen un concepto bien definido de la muerte, confunden su significado real con la idea fantástica manejada en las caricaturas o en los cuentos en donde el fallecimiento es sólo un estado temporal que tarde o temprano el protagonista de la historia vencerá para volver a la vida".

Y cita allí una programación en particular. Lo que está diciendo la Lic. Ma. De Lourdes Pinto es que el efecto de los medios de comunicación, en este caso la televisión y las caricaturas en particular lo que hacen es transmitir al niño una idea incorrecta de lo que es la vida y de lo que es la muerte y los niños piensan que la muerte es una situación en la cual pueda haber una regresión, es decir, la persona que ha muerto puede volver a la vida, precisamente por todo el concepto fantástico que se maneja en los medios de comunicación, en las caricaturas, y el niño tiene un concepto errado de lo que es la muerte y eso puede llevarlo a atentar en contra de su vida minimizando los efectos de la muerte.

Continúa diciendo la licenciada: *"los niños piensan así, voy a darle un susto a mis papás para que no me vuelvan a maltratar o a regañar como acostumbran"*. Utilizan el quitarse la vida como una manera de manipulación o chantaje pensando que podrán regresar a la vida y solamente usarlo como un medio para transmitir algún tipo de mensaje.

Otra persona, quien es doctora en filosofía y profesora del seminario Conciliar de San Idelfonso, la maestra *Teresa Ochoa Godoy* dice lo siguiente:

"Los niños tienen nintendos con programas violentos que les enseñan todo lo contrario al afecto, pierden el amor a la vida, pueden llegar a privarse de ella por algo superficial como un regaño o malas calificaciones".

Lo que ella dice, es que los programas de televisión (y aquí también habla específicamente de los juegos electrónicos como el nintendo), lo que hacen es fomentar la violencia y también fomentar en los niños la pérdida del amor a la vida, lo cual puede inducirlos y llevarlos a quitarse la vida como una manera de berrinche o reproche en contra de sus padres.

En cuanto al efecto negativo de la televisión en este problema, la profesional dijo que aquella afecta a los niños y adolescentes, quienes además de no sentirse amados, ven

en ese medio electrónico la única fuente de enseñanza y compañía que pueden tener.

Continúa la Lic. Ma. Lourdes Pinto:

"A diferencia de los adultos, los niños se suicidan porque realmente los aflige la guerra de su mundo inmediato, es decir, la desintegración de la familia, de su hogar, la violencia intrafamiliar o el abandono en el que se encuentran".

Termina comentando acerca del daño tan severo que pueden ocasionar expresiones humillantes de parte de los padres y el maltrato dentro del hogar; todo va relacionado y todo puede generar las condiciones propicias para que el menor atente contra su vida: por un lado la mala influencia de los medios de comunicación con un concepto errado que están transmitiéndoles con relación a la muerte y por otro lado, la violencia, el poco amor a la vida, juntamente con las condiciones de maltrato familiar y de humillación pueden favorecer a que un menor de edad atente en contra de su vida.

OTRAS CAUSAS DEL SUICIDIO

Otro factor más que influye en esta área del suicidio tiene que ver **con el rompimiento de las relaciones sentimentales**, como es el noviazgo.

En muchas ocasiones, jóvenes que han sostenido algún tipo de relación sentimental con alguna muchacha o viceversa, cuando llega a haber alguna ruptura, es tal el efecto, el daño que ocasiona el rompimiento de esta relación que puede orillarlos a atentar en contra de su vida.

Existe otra razón por la cual las personas intentan quitarse la vida, y esto es **para agredir a otras personas**, para lastimarlas, y esto es utilizado como un medio para producir dolor a alguien.

Quiero citar un caso para que pueda quedar un poco más claro esto: en una ocasión, un matrimonio tuvo algunos conflictos los cuales los llevaron a una separación.

Algunos meses antes en el momento en que el varón cumplía años, la esposa le había regalado una corbata de un color muy peculiar, el varón entró en una depresión y en una molestia muy grande para con la esposa quien se había ido.

¿Qué fue lo que hizo? Se metió al baño y se quitó la vida ahorcándose y precisamente utilizó la corbata que la esposa le había regalado meses antes para amarrársela al cuello y utilizarla como instrumento para quitarse la vida.

¿Qué estaba queriendo hacer este hombre con esto? Obviamente el mensaje que estaba dando era: “me quito la vida, y utilizo aquello que tú me diste para poderte lastimar porque tú eres la responsable de que yo haya llegado a esta condición.”

Quiero citar otro caso: en una ocasión, una madre de familia que estaba muy disgustada en cómo se relacionaban sus hijos unos con otros y la manera en que ella se sentía desatendida por parte de ellos, los citó en su casa, y cuando estaban todos juntos sentados alrededor de ella, tomó un arma y se quitó la vida en frente de ellos.

Son casos verídicos en los cuales las personas atentan contra de su vida con al finalidad de poder herir a otros.

Una última causa que lleva a la gente a suicidarse es el **alivio del dolor en una enfermedad terminal**. Se han observado que personas que han pasado por largos períodos de angustia, de dolor por causa de alguna enfermedad que está provocando dolores intensos aun a pesar de todos los paliativos, las personas en ocasiones tienden a recurrir a quitarse la vida como un medio para aliviar el dolor y para aliviar la situación que ellos están viviendo.

LOS MITOS Y LAS VERDADES DEL SUICIDIO

Existen algunos mitos con respecto al suicidio y me gustaría compartírselos. Vamos a hablar de los mitos y las realidades del suicidio.

Hay un mito que dice que las personas que hablan de quitarse la vida rara vez se van a suicidar; esto es un mito, pues en realidad la persona que quiere quitarse la vida por lo general dirá, hablará o lo manifestará antes de que lo lleve a cabo.

La realidad es que personas que se suicidan a menudo dan un indicio o una advertencia de sus intenciones. Alguien que llegue a hablar de quitarse la vida es un candidato inmediato para ser atendido por un profesional.

El segundo mito, dice que las personas que se suicidan deseaban morirse y sentían que no había ningún punto de regreso. Este mito dice que las persona que se suicidaron realmente deseaban morir, no querían vivir más, solamente estaban con el pensamiento fijo y la obsesión de quitarse la vida; pero esta no es la realidad, por lo general la persona que se suicida, a menudo siente una ambivalencia acerca de la vida y la muerte, por un lado anhela la vida, y por el otro ve la muerte como una solución, no está específicamente obsesionado con quitarse la vida, de hecho puede haber un deseo de vivir, pero juntamente con un sentimiento de que la muerte es la única solución a sus problemas.

El tercer mito es que hay poca correlación entre el alcohol y el suicidio; es decir, que no hay mucha relación entre el suicidio y las drogas, en este caso el alcohol. Este es un mito, pues en realidad las personas que se suicidan van muy de la mano con las adicciones. Muy a menudo la persona que comete suicidio está bajo la influencia del alcohol o de alguna otra droga la cual favorece que la persona tenga el valor para atentar en contra de su vida. Un porcentaje muy alto de las personas que se quitan la vida cuando hacen la necropsia detectan que estaba bajo la influencia de alguna droga como o enervante como el alcohol.

El siguiente mito: un intento de suicidio significa que quien lo intenta siempre tendrá pensamientos de suicidio, o sea, siempre estará pensando en quitarse la vida, no piensa en ninguna otra cosa más que en quitarse la vida, esto es un mito, pues en ocasiones la persona que se quita al vida no estaba pensando en eso, no tenía la obsesión o la fijación en quitarse la vida, sino más bien las circunstancias fueron las que lo llevaron a una crisis en donde consideró que la única solución era quitarse la vida.

A menudo un intento de suicidio se hace durante un periodo particularmente estresante, si el resto de ese periodo puede ser bien administrado, la persona puede pasarlo sin atentar en contra de su vida. Ciertas circunstancias son las que favorecen el medio para que el suicida consuma el acto.

El siguiente mito es que si usted le pregunta a una persona directamente que si tiene la intención de quitarse la vida o suicidarse, esto lo estará invitando o lo conducirá a que intente llevarlo a cabo. El mito lo que dice es que el hecho de preguntarle a una persona que está en una depresión o que tiene ciertos síntomas que pudieran hacernos pensar que desea quitarse la vida, es como estarlo empujando u orillando a que lo lleve a cabo.

La realidad es que si notamos en cierta persona que hay ciertos síntomas que pudieran llevarnos a pensar que intentara atentar contra su vida, lo correcto sería acercarnos y enfrentar el tema pues esto reducirá las posibilidades de que la persona lo lleve a cabo. Si de repente observamos que alguien ha manifestado una o repetidas ocasiones el deseo de quitarse la vida para buscar o encontrar la solución de sus problemas, lo correcto no sería evitar el tema, quererlo distraer o no abordar el tema para no sugerirle que lo lleve a cabo, sino por el contrario, lo correcto es preguntarle a la persona directamente acerca del suicidio.

A menudo esto le aliviará la ansiedad alrededor del sentimiento y permitirá que la persona pueda expresarse, pueda hablar y ser ayudada por una persona capacitada para hacerlo.

Otro mito es que el suicidio es un fenómeno que se da únicamente entre la gente que tiene recursos materiales, esto tampoco es cierto, ya que el suicidio afecta a los diferentes estratos sociales. Es cierto, de repente podemos ver que en ciertos estratos se da una mayor incidencia, pero el suicidio afecta a todos los estratos sociales.

Otro mito más es que después de un intento suicida, el riesgo de suicidio se ha acabado. Es decir, si vemos a una persona que está con una obsesión de quitarse la vida, está en depresión, quizá está bajo el influjo del alcohol o de alguna otra droga y de repente quiere quitarse la vida, pero logra pasar esa crisis y viene un momento de tranquilidad y de calma, el mito es de que por cuanto ya llegó el momento de calma ya no va a haber problema, ya no va a haber más riesgo de que la persona intente quitarse la vida.

Esto es un mito pues la persona que ha intentado o ha hablado de quitarse la vida, cuando pasa la crisis no significa que ya no hay riesgo, sino más bien, cuando vuelva a entrar en crisis es probable que intente hacerlo, y de hecho cuando alguien realiza un intento suicida, eso implica que potencialmente lo podrá seguir haciendo con más frecuencia. Hay estadísticas que indican que el 65 y el 70% de los que han intentado llevar a cabo suicidios, reincidirán en menos de dos años; o sea, cerca del 70%, de cada 10 personas que intentaron suicidarse y no lo consiguieron, 7 de ellas lo volverán a intentar antes de 2 años.

¿CUÁLES SON LOS MEDIOS MÁS RECURRIDOS PARA EFECTUAR UN SUICIDIO?

Por lo general los hombres tienden a utilizar más algunas técnicas y las mujeres otras. Las utilizadas por los hombres tienden a ser más agresivas, violentas o contundentes y las utilizadas por mujeres en ocasiones no lo son tanto, lo cual, como ya indicamos, favorece que no se consuma el suicidio.

Por parte de los hombres, los instrumentos o medios más comunes son las armas de fuego, los saltos al vacío, el lanzamiento al flujo vehicular o el ahorcamiento. Por parte de las mujeres, tienden a utilizar más el uso de medicamentos, la intoxicación por medio gas (monóxido de carbono), el lanzamiento al flujo vehicular y cortarse las venas.

¿Cuáles son los signos de advertencia del comportamiento suicida? ¿Qué debemos esperar ver en una persona que tuviera ese tipo de ideas?

En primer lugar, *comportamientos* de alejarse de las personas, renunciar a sus actividades, hacer comentarios de suicidarse, observar en la persona llanto constante, el abuso de drogas o la ingesta de alcohol, el descuido de

su persona, deja de peinarse, de arreglarse, el comenzar a regalar pertenencias que antes eran valiosas, el ordenar sus asuntos, poner en orden la casa, la limpieza del cuarto, algo que tal vez no era muy cotidiano en la persona y empieza como alistar las cosas como si fuese a salir de viaje.

Hay ciertos *cambios físicos* como la pérdida de interés en su persona, descuido en la alimentación, pérdida de apetito, pérdida de energía física, insomnio, pérdida de interés sexual, si la persona está casada de repente el cónyuge notará que ya no lo busca, que ya no hay atracción en el área sexual, también el agravamiento de enfermedades menores, podrían ser enfermedades psicosomáticas que demostrarían una depresión en el sistema inmunológico, pensamientos o expresiones de suicidarse, comentarios de que está planeando cómo quitarse la vida, el hecho de que la gente busque el aislarse, el no tener convivencia, el no tener compañerismo con las demás personas sino el encerrarse, puede ser otro síntoma.

Asimismo la desesperanza, que no haya ninguna alternativa, ninguna otra opción para poder resolver sus problemas; la culpabilidad puede ser otro factor y el sentir que no vale la pena continuar luchando.

En cuanto a *sus emociones* podría observarse un estado de ánimo de tristeza, enojo, apatía, angustia, juntamente con un letargo, una lentitud para hacer las cosas. Es común que utilicen frases como: *no puedo seguir adelante, ya nada me importa, estoy pensando en acabar con todo, no seguiré siendo el problema, no hay más solución, estoy cansado de esta vida, no sé por qué estoy vivo, mejor jamás hubiera nacido*". O directamente dice: *me voy a matar o pienso quitarme la vida*. Es muy importante estar atento a estas señales que son como una alerta, como un foco rojo que nos indica que hay una gran probabilidad de que la persona intente atentar en contra de su vida.

Según especialistas, las personas que intentan quitarse la vida no lo hacen de la noche a la mañana la gran mayoría de ellas. En muchos de los casos existen hasta 3 meses de preparación y de avisos indirectos o directos de la persona que ya está planeando hacerlo. En ocasiones puede haber elaboraciones de cartas póstumas, del testamento, y de hecho entre más específico sea el plan para quitarse la vida según los estudios, es más probable que lo lleve a cabo; si dedica más tiempo, si lo planea mejor hay más probabilidad de que pueda consumarlo y también entre más intentos lleve a cabo, son mayores las probabilidades de que lo consiga.

Si una persona ya intentó quitarse la vida, no la subestime, no piense que ya superó la crisis. Es necesario que pueda buscar apoyo de alguien experto en el tema para que pueda

ser auxiliada la persona, porque alguien que ha intentado quitarse la vida requiere una atención tanto emocional como fisiológica, es decir, la atención de algún médico psiquiatra.

PRIMEROS AUXILIOS PARA PREVENIR EL COMPORTAMIENTO SUICIDA

Primero observe y sepa reconocer los primeros signos de evidencia de los que hemos mencionado, si usted nota a la persona con varios de estos síntomas eso quiere decir que hay varios signos de advertencia.

Segundo, pregunte a personas que rodean al individuo que está con ideas suicidas acerca de estos signos de advertencia, pregúnteles si ellos han notado comportamientos extraños, actitudes, evaciones de responsabilidad y las demás características que mencionamos.

Tercero, después de haber hecho esto y haber reunido toda la información necesaria, acérquese a la persona, demuéstrela que se preocupa por ella, escuche lo que está diciendo, en muchas ocasiones el consejo no es hablarle mucho, sino más bien aprender a escuchar.

En muchos de los casos lo que la gente necesita es poder externar todo el conflicto que trae en su mente o en su corazón y el hecho de que haya alguien que preste oídos, que pueda estar atento, que pueda estar junto con la persona, eso permitirá que ella pueda externar y expresar todo aquello que le está angustiando y entonces usted podrá apoyarlo, orientarlo o buscar ayuda.

No emita prontamente juicios de valor, es decir, no lo condene, no lo menosprecie, no le diga: “eso no tiene ninguna importancia”, porque eso puede hacer que la persona se bloqueé, eso puede hacer que la persona se cierre y ya no quiera externarle más lo que está experimentando o sintiendo, de modo que es muy importante que usted aprenda a escuchar.

Cuarto: Aborde el tema del suicidio, si la persona ya lo ha comentado, o hay evidencias muy claras de que está intentando llevarlo a cabo o ya lo intentó antes, aborde directamente el tema, pregúntele de sus intenciones, demuestre respeto en esta área, sea tan comprensivo como le sea posible, sea honesto, genuino y tome la situación en forma seria, no bromea, no la haga notar como si no tuviera valor porque para la persona es algo muy serio, algo que le está llevando aun a pensar en quitarse la vida.

Quinto: Manténgase activamente envuelto, hable abiertamente, con libertad, haga preguntas directas, indague todo lo posible acerca del conflicto que la persona trae. Es muy común que cuando alguien está metido en un conflicto

no puede encontrar la solución por la presión que el conflicto le está causando, pero alguien que está afuera del conflicto, puede ver alternativas, medios y soluciones que la persona que está dentro del conflicto no puede observar. Entonces pregunte, escuche y hable abiertamente de lo que le está aquejando.

Sexto: Es importante que usted pueda tener una claridad en cuanto al riesgo del suicidio de la persona. Pregunte sobre intentos previos o ideas suicidas, pregunte por detalles sobre el plan que tenía o que estaba fabricando, todo esto con la posibilidad de poderlo ayudar, de impedir que lo realice, de buscar ayuda.

Séptimo: Ofrezca su apoyo; deje que la persona se exprese, enfóquese en hacer algo con respecto al suicidio, ofrezca esperanzas realistas, soluciones reales para que la persona pueda ver realmente en usted la honestidad y la sinceridad en querer encontrar una respuesta o una solución al mal que le está afectando.

Octavo: Identifique otras personas que pudieran apoyarlo, es decir, gente que por su posición tengan buena relación con el individuo, pueden ser padres, hermanos, amigos, familiares, o inclusive algún centro que esté dedicado a atender personas en crisis suicidas.

Estar dispuesto a recurrir a cualquier tipo de apoyo que esté a su alcance, obligue a esta persona que tiene el conflicto a que ella busque ayuda de inicio, si usted ve que no responde, ella no tiene iniciativa ni fuerza de voluntad para llevarlo a cabo, entonces sea firme sobre sus intenciones de apoyarlo y sea usted quien busque la ayuda en caso de que ella no lo haga.

Noveno: Evite los pactos de guardar secreto con la persona que le está confesando todo, no se comprometa con ella a no decírselo a nadie, siempre déjele en claro que va a ser muy discreto con la información, pero obviamente no se comprometa a decir que no lo va a comentar con nadie porque en un momento dado que esté en riesgo la vida de la persona o la vida de otros, va a ser necesario que inmediatamente usted lo comente.

Décimo: No deje a la persona sola si el riesgo del suicidio es alto, si hay la probabilidad de que en cualquier momento lo intente, no la deje sola y busque la ayuda a través de otro medio, o sea, a través de otra persona que pudiera quizá contactar a alguien que pudiera apoyar en ese momento de crisis.

LA BIBLIA Y EL SUICIDIO

Vayamos a la Escritura y veamos lo que ella nos habla acerca de esto. De hecho si hacemos referencia a uno de los pilares de la ley moral de Dios que es el decálogo, los diez mandamientos, podemos llegar al mandamiento número seis que dice sencillamente: “no matarás”.

La persona que está atentando en contra de su vida, está quebrantando uno de los pilares de la ley moral de Dios, y cuando la Escritura dice: “no matarás” se refiere tanto al prójimo como se puede aplicar a uno mismo.

Una persona que atente en contra de su vida, lo que está haciendo es que está quebrantando uno de los mandamientos pilares de la ley de Dios, que está considerado dentro de lo que conocemos como el decálogo o los diez mandamientos.

Está comprobado que la gente que se quita la vida, realmente no lo hace porque aborrezca la vida, sino porque quiere escapar de una situación que no puede superar, no porque quisiera morir, sino porque quiere encontrar la tranquilidad, el descanso y la paz, huir de problemas pensando que la muerte va a acabar con todo, pensando que ya no tendrá dificultades, pensando que se acabarán las angustias y la aflicción con el deseo de descansar.

Pero citando una vez más a la Escritura, ella nos deja ver que si una persona recurre a este medio no va a encontrar la paz que anhela, no va a encontrar el descanso, ni va a encontrar la solución a sus problemas.

La Escritura nos invita a buscar las soluciones ahora. ¿Cómo podemos encontrarla?

Si el problema que se sufre es con un semejante, o sea, con otra persona, debemos aprender a hablar las cosas con las personas, a resolver los problemas personalmente, a resolver las inquietudes, a enfrentar las responsabilidades con valor, a enfrentar las consecuencias de malas acciones para buscar solucionarlas, a restituir errores pasados que tal vez estaban causando conflictos de conciencia, pero que lo más correcto es ir, platicarlos y buscar soluciones, no evadirlas ni huir de ellas.

Pero sobre todas las cosas lo más adecuado es poder conocer a Dios, poder rendir nuestra vida a Él.

Hay un pasaje en la Escritura que dice: “*Encomienda a Dios tu camino, confía en él y él hará*”. Es decir, cuando alguien encomienda a Dios su camino, le pone a él sus preocupaciones, sus aflicciones, sus angustias, sus ansiedades, y juntamente con eso pone su confianza en él, dice la Escritura: “él hará”.

Es decir, la consecuencia de poner nuestras cargas en Dios, de poner aquello que nos está angustiando, agobiando, afligiendo en las manos de Dios, juntamente con una actitud de confianza en él, lleva como consecuencia que venga la promesa “y él hará”, o sea, que Él va a actuar, Él nos va a ayudar, Él va a meter Su mano para que podamos encontrar una solución para aquella situación.

Jesús dijo: “*El ladrón no viene sino para hurtar, matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia. Yo soy el buen pastor, el buen pastor su vida da por las ovejas*”.

El ladrón vino para hurtar, para matar, para destruir, que es lo que estamos observando en muchos hogares, en muchas vidas, en muchas personas, pero Jesucristo dice: “yo he venido para que tengas vida y para que la tengas en abundancia”, y luego hace la referencia: “Yo soy el buen pastor, el buen pastor su vida da por las ovejas”.

Esto quiere decir que el Señor Jesucristo ha venido para que podamos tener una nueva oportunidad, una nueva esperanza.

Si se hicieron las cosas mal, Él da la oportunidad de rectificar, de comenzar una vida nueva haciendo las cosas diferentes, actuando de una manera distinta; si en el pasado llegué a actuar incorrectamente ofendiendo, lastimando, dañando o generando malas consecuencias, ahora Él me da la oportunidad de iniciar de nuevo corrigiendo y haciendo lo contrario, recuerda sus palabras: “*Yo he venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia*”.

Y termina diciendo: “*Yo soy el buen pastor, el buen pastor su vida da por las ovejas*”.

Cuando alguien decide entregar su vida al buen pastor, confiar en Él, poner sus cargas en Él, poner sus angustias en Él, aquello que le está afligiendo, los problemas, los conflictos que trae ¿cuáles son los beneficios? En primer lugar una conciencia limpia, una paz, una tranquilidad que antes no había, una seguridad y juntamente con ello, la fortaleza de Dios para que usted pueda ahora afrontar todas las circunstancias con fuerzas renovadas y con una certeza de que Él va a estar con usted.

Termino diciendo lo siguiente: no recurramos a la puerta falsa, no recurramos a esa alternativa que no va a dar ninguna solución, si usted ha intentado o ha pensado en esto, no lo haga, mejor vaya a otra puerta: Jesús dijo:

“*Yo soy la puerta, el que por mí entrare será salvo, y entrará y saldrá y hallará pastos*”.

Es decir, hay dos puertas delante de nosotros, una puerta falsa y otra puerta que es Jesucristo y él dice que el que entre por él será salvo. Salvo de problemas, salvo de angustias, salvo de tribulaciones, salvo de dificultades, salvo de conflictos. *“Y entrará y saldrá y hallará pastos”*, que es figura de alimento para fortalecer nuestro cuerpo, nuestra alma y nuestra mente. Esta es la puerta correcta. Que Dios le bendiga.

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com