



Los Rostros Ocultos del Suicidio I

La realidad actual

El día de hoy quisiera hablar sobre los rostros ocultos del suicidio, acerca de lo que está oculto, lo que está detrás del suicidio. Este tema del suicidio es muy controversial, es un tema que ha generado que la sociedad no quiera en muchas ocasiones confrontarlo porque es doloroso.

Hoy en día muchas familias sufren por un ser querido que se ha quitado la vida, y esto provoca confusión, desaliento y problemas serios acerca de cómo hacer frente a esta situación; sin



embargo, el propósito de este programa es instruir sobre estas alteraciones que tanto afectan la vida de los adultos como de los jóvenes, adolescentes y niños.

Cuando éramos niños, los que somos adultos, quizás en nuestro salón de clases nunca escuchábamos que un niño se quitara la vida, o quisiera quitársela, ni siquiera se platicaba de eso; sin embargo, hoy el suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes en los Estados Unidos de América, en Canadá; el suicidio es la segunda causa de muerte entre los adolescentes.

El mismo concepto de suicidio es un problema constante entre los jóvenes que parece ser muy sorprendente, ¿por qué está sucediendo esto?, en otras palabras, ¿qué hay detrás de el suicidio?, ¿cuál es el rostro o los rostros ocultos del suicidio?

Las estadísticas son frías, los números son fríos, y sólo nos ofrecen un pequeño rayo de luz sobre las realidades del suicidio entre los adolescentes. En la mayoría de los países donde hay información disponible acerca de estadísticas sobre el suicidio, está comprobado que en muchos de los casos, los suicidios son realizados entre los hombres jóvenes, también muchas mujeres intentan quitarse la vida, pero no logran llegar hasta el final, los hombres sí, ¿por qué? Porque quizás ellos tienen al alcance

armas de fuego y finalmente cumplen su cometido.

También es difícil valorar la cantidad de suicidios en el mundo o en los países de América Latina porque muchos suicidios se reportan como accidentes y no aparecen en las estadísticas. Podríamos decir que el suicidio es numeroso, y lo más asombroso es que en muchos países modernos, países industrializados y desarrollados, el suicidio tristemente está siendo una plaga.

El caso de China, solamente para darnos una idea de qué tan frecuente es el suicidio entre los jóvenes y jóvenes adultos, el Dr. Michael Philips, en un estudio que realizó en la ciudad de Beijing, en el hospital Wilong-wan, descubrió que el 19% de las muertes entre los jóvenes de 15 a 34 años son suicidios.

Las cifras de las mujeres jóvenes llegan hasta el 25%, más alta que los hombres, y aún es peor en las áreas rurales, donde un tercio de todas las mujeres de 25 a 34 años son suicidios, ésta es la causa principal de muerte en China entre las mujeres y la segunda entre los hombres.

Los jóvenes mueren

Las estadísticas nos muestran que el suicidio ya es parte de esta sociedad joven. Contribuyen al suicidio sentimientos como *desesperanza e incapacidad*. Está comprobado también que los adolescentes *homosexuales y lesbianas* están enfrentando futuros muy oscuros y trágicos, porque entre ellos es mayor aún la tasa de suicidio, tal como lo reporta el estudio realizado en Massachusetts en los Estados Unidos de América, en el cuál se muestra que 30% de las muchachas lesbianas adolescentes murieron a causa del suicidio.

Con éstas estadísticas nos podemos dar cuenta de que los jóvenes, al menos muchos de ellos, en la posibilidad de suicidarse, no todos lo van a realizar, pero cruza por la mente de los jóvenes esa idea, por eso en las estadísticas no tenemos los miles y miles de jóvenes que intentan suicidarse y no lo logran, lo cual es alarmante porque está comprobado que cuando una persona intenta suicidarse, si no recibe el tratamiento adecuado, tratará de suicidarse de nuevo.

En una ocasión, un conductor de automóvil que era entrenador de deportes, pasó por un puente y vio a un hombre que estaba con un rostro sumamente angustiado, por lo cual detuvo su automóvil, se bajó, fue con aquel hombre, lo abrazó y le dijo:

-¿No pensará usted en tirarse del puente? Y este hombre de aproximadamente 60 años de edad, le respondió:

-Sí, es lo que estoy pensando hacer, tirarme del puente, porque he fracasado en mi familia, he fracasado en mi trabajo y no tiene caso vivir, me siento incapaz de hacerle frente a los problemas.

Aquel buen hombre, entrenador de deportes, decidió llevarlo a su casa, ayudarlo y buscar ayuda de los consejeros en la universidad donde él trabajaba, para que pudieran hablar con él y finalmente este hombre desistió de la idea de suicidarse.

Este es sólo un ejemplo de lo que miles de personas el día de hoy, en los países de habla hispana enfrentan una incapacidad que los hace sentirse muy mal para poder resolver los problemas en sus propias vidas. Muchos jóvenes contemplan el suicidio como una *forma de resolver lo que no pueden resolver en sus propias fuerzas.*

Otro aspecto de los jóvenes, es que no están dispuestos a filosofar o pensar acerca del fenómeno del suicidio.

Cuando son entrevistados algunos jóvenes; ya sea por consejeros, trabajadores sociales, por psicólogos, psiquiatras y aún en entrevistas de televisión, los entrevistadores contemplan el suicidio remontándose a su época antigua diciendo: "Cuando yo era joven, el suicidio no era un gran problema entre nosotros, ni siquiera se hablaba de él en nuestra sociedad y no escuchábamos de personas o jóvenes que quisieran quitarse la vida", y les preguntan a los jóvenes: "¿por qué ustedes quieren quitarse la vida?"

Esta es una manera muy insensible de abordar el tema del suicidio, es decir, no están viendo los rostros ocultos del suicidio y qué hay detrás del suicidio.

Lo primero que deberíamos de decir es que no es *un acto justificado, sino que es un acto altamente destructivo*; es la puerta falsa que ocasiona un dolor inmenso al que lo hace y a las personas que están alrededor de él.

Sin embargo, que tenemos enfrentar la realidad de que los tiempos han cambiado, ya no estamos viviendo como hace 30 o 40 años atrás, donde nuestra sociedad no contemplaba este problema como una plaga, como lo vemos el día de hoy. Y debemos de tratar de enfrentar más que de preguntarles a los jóvenes o criticar sus actitudes, qué es lo que está ocasionando que se quiten la vida, ¿no seremos culpables muchos de nosotros?, ¿no estaremos detrás de esos rostros ocultos del suicidio?

Un estudio en Australia, examinó la relación entre el suicidio y el incremento de tiempo desperdiciado entre la gente joven, sugiriendo que pudiera existir un vínculo entre el aburrimiento y las malas conductas muy riesgosas como el abuso de drogas y los problemas mentales.

Es decir, gran cantidad de adolescentes desperdician el tiempo, desgraciadamente, no aprovechando esas horas para hacer sus responsabilidades en la casa o en el trabajo y de esta manera son más predispuestos a sentirse aislados, solos, a incurrir en las drogas, en conductas altamente riesgosas, violentas y problemas mentales y aún también los jóvenes que trabajan duro en la escuela, en la comunidad, tratan de quitarse la vida.

La depresión juvenil

Podemos ver que la depresión sí está asociada con el aumento del riesgo del suicidio, eso está comprobado médicamente.



Ya que las drogas y el alcohol son depresivos, los adolescentes que empiezan a consumirlos, empiezan a pensar en el suicidio y son más propensos a suicidarse que los que no consumen.

Esto es desde el punto de vista médico.

Es importante que entendamos que años atrás, no se entendía la enfermedad de la depresión; hoy los estudios que se han realizado, y aún los investigadores que han trabajado en este problema, han contribuido grandemente para poder llegar a la conclusión que la depresión es una enfermedad real que afecta a los jóvenes, niños, adultos y ancianos, pero también que es 100% tratable.

¿Cuáles son los comportamientos que debemos de observar en un joven, adolescente o niño que nos indiquen que comienza o está deprimido? Comportamientos como tristeza persistente, desesperanza, pérdida de interés en sus actividades favoritas, incapacidad para disfrutar las actividades que antes realizaban, aislamiento de seres queridos, de amigos, culpabilidad, empezar a comer mucho o poco, dormir mucho o poco, pensamientos, expresiones o comportamientos suicidas y otros parecidos.

En muchas ocasiones ocurren accidentes automovilísticos en jóvenes que habían ingerido alcohol, que iban a alta velocidad en sus autos y que se catalogan como tales, pero muchas veces estaba el rostro oculto del suicidio, con pensamientos como “ya no vale la vida”, “ya no puedo más” y estrellan su auto y se matan.

Vemos entonces una señal en aquellos niños y adolescentes que jugaban a menudo con sus amigos, ahora empiezan a pasar la mayor parte del tiempo solos, pierden el interés en todo, las cosas que las disfrutaban ya no les dan placer, los niños y adolescentes deprimidos dicen a veces quisieran estar muertos o pueden hablar incluso del suicidio.

Los adolescentes empiezan a consumir alcohol y drogas para tratar de sentirse mejor, pero ignoran que tanto el alcohol como las drogas son altamente depresivos y contribuyen altamente, al suicidio, esto está comprobado por los médicos.

... ¿y qué hay detrás?

Veamos por unos momentos qué **factores sociales** podrían contribuir al suicidio entre los jóvenes y adolescentes:

Uno de ellos puede ser el clima moral en el que vivimos, que cada vez va cambiando; el libertinaje sexual que produce una gran insatisfacción entre los jóvenes y que inclusive produce una tendencia al consumo de alcohol, tabaco y drogas y finalmente la depresión.

También vemos que *la sociedad actual es muy acelerada*, cada vez más aumentan los divorcios, cada vez más se ve normal el adulterio y esto ocasiona que muchos matrimonios se destruyan.

El frecuente uso de alcohol por parte de los padres ante sus hijos, los estimula a también consumirlo y éstos no teniendo un control, se embriagarán y cometerán imprudencias al manejar su automóvil.

Además de la glorificación de la violencia en los medios de difusión masiva, el crimen, la violencia van en incremento, la facilidad con la cual se puede conseguir hoy en día armas de fuego, todo esto eleva la tasa del suicidio, es decir, no miremos solamente a los jóvenes como bichos raros, sino démonos cuenta que también nosotros los adultos, somos responsables como sociedad y enfrentemos los rostros ocultos del suicidio y no solamente apuntemos nuestro dedo índice para apuntar a los jóvenes y decirle “¿por qué te suicidas?”

¿Qué haremos nosotros ante esta gran realidad del suicidio?, ¿Cuál será nuestra respuesta? Es importante pensar en ello.

Hablaremos ahora sobre los **factores personales** que afectan al joven para que se quite la vida.

Principalmente *la ruptura familiar*, muchos investigadores han intentado encontrar un relación entre la desintegración familiar, el divorcio y la depresión que es causa principal del suicidio entre los jóvenes, además del rechazo por parte de los padres, que contribuye al suicidio también.

El joven que sufre depresión por cuestiones familiares, porque su padre es alcohólico, un adúltero o su madre es una mujer histérica, con rencores o amarguras frecuentes, gritaría, violencia verbal, física, existe falta de afecto, todo este ambiente que rodea al joven con depresión, lo puede llevar a tener tendencias, pensamientos y amenazas de suicidio.

Un ingrediente importantísimo que debemos observar en aquellos que empiezan a contemplar la posibilidad de quitarse la vida es *la desesperanza*, es decir, no tienen esperanza en que su problema se va a arreglar, en que su situación, cualquiera que sea, vaya a cambiar, esto se junta con pensamientos equivocados y el no razonar con claridad, que pueden ocasionar que la persona se quite la vida.

Muchas personas intentan escaparse de un problema, de una enfermedad dolorosa o incurable, de una humillación, o de un abuso sexual o de un hogar que no parece hogar sino un manicomio, con todo respeto, o tratan de escapar de alguna pérdida, de un fallecimiento de un ser querido, a causa de una ruptura sentimental.

Pero déjame decirte, querido amigo, que el suicidio es una puerta falsa y de ninguna manera puedes contemplar al suicidio como el alivio de tu situación, porque algo terrible te espera

En muchas ocasiones, las personas cometen un intento de suicidio para llamar la atención, esto genera que los demás se asusten y se sientan culpables, preocupados, desconcertados y esta es una manera también de manipular a los seres queridos diciéndoles “me intenté quitar la vida”, o se tragan unas cuantas aspirinas, pero ten mucho cuidado, porque la manipulación para tratar de llamar la atención es algo que no es correcto, debes acudir a otros medios de ayuda como el razonamiento, el diálogo, la comunicación y si no la encuentras en tu casa, busca un consejero profesional, con conocimiento de tu problema y que te pueda ayudar.

Otras personas se suicidan por *impulsividad*, sabemos que en los años de la juventud, existe la impulsividad, el joven es imprudente, esto no es una ofensa, sino que es el carácter del joven, y cuando se mezcla la curiosidad con la impulsividad, puede llevar a propensiones suicidas.



La revista de la Asociación Médica Americana reporta un aumento en el promedio de conductas suicidas en los parientes más cercanos de los que intentaron suicidarse. Esto quiere decir que los más cercanos a la víctima de algún suicidio, corren más riesgo de intentar quitarse la vida.

Es importantísimo ayudar a cualquier joven que intente quitarse la vida o está pensando en quitársela, no es momento para reprocharles o incrementar más su estado de desesperación o de culpa, sino llevarlos de inmediato a un hospital, a que un profesional los evalúe, con algún psiquiatra, etc.

Es primordial sentir simpatía, sentir compasión, mantenerte en contacto con la persona, no dejarla sola, las personas que intentan suicidarse o hablan del suicidio deben estar acompañadas para que puedan ser cuidados. También el alentarlos, darles aliento en su desesperanza, dirigimos a que cultiven una relación sana con sus seres queridos o con una persona que pueda ayudarlos, que les inspire confianza, etc.

Sí, ¡hay esperanza!

Quiero dar un mensaje de esperanza para muchos jóvenes que el día de hoy me escuchan, para personas que quizás se quieren quitar la vida, o para aquellos

que se sienten incapaces ante los problemas.

Quizás tú como mujer, adulto o joven estás enfrentando problemas y dices “ya no puedo más”. Muchas mentes están heridas y lastimadas por los problemas, sus razonamientos son defectuosos y depresivos; hay desesperanza.

Mira que es importantísimo que puedas desarrollar en tu vida una verdadera confianza en Dios. Quisiera tocar y hablar del aspecto divino acerca de este problema del suicidio.

Un salmo dice lo siguiente *“Dios es nuestro amparo, nuestra fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones, por tanto no temeremos aunque la tierra sea removida y se traspasen los montes al corazón del mar.”*

Es tan importante el soporte y la ayuda de Dios. Debemos aprender a buscar el amparo de Dios en nuestras vidas, somos seres frágiles. En estos días, todos nosotros experimentamos angustias, pasamos por circunstancias en donde la presión es más fuerte de lo que podemos manejar.

Entonces, ¿cómo vas a enfrentar esas dificultades? Es necesario que busques ayuda médica o a un consejero si estás teniendo tendencias suicidas. Sin embargo, quiero decirte que esa angustia que sientes te lleva a tensiones insufribles, a ansiedades y desesperaciones dentro de tu alma. Empiezas entonces a tener pensamientos autodestructivos, de amargura, o de tristeza.

Es importante que esa tristeza y esa ansiedad las puedas controlar.

Cuando nosotros somos débiles podemos buscar a Dios. Yo te puedo dar un ejemplo en mi propia vida: cuando más débil me sentía, más vacío y más deprimido, yo clamé a Dios en mi desesperación. Yo me hice este razonamiento “¿querrá Dios ayudarme y perdonarme?”

Y la respuesta de un hombre que me compartía las palabras de este salmo fue: “claro que sí, si usted está dispuesto a cambiar, a abandonar todo aquello que ofende y lastima a Dios y a creer en Jesucristo su hijo que murió por usted en la cruz, usted puede obtener la paz que tanto anhela.”

Era como si yo me estuviera quitando la máscara que llevaba puesta en esos momentos. Por que detrás de

esa máscara alegre que yo presentaba ante la gente, había un rostro oculto: la tristeza, el vacío, el temor, el miedo, la angustia, la ansiedad constante que destruía mi alma.

Y al quitarme la máscara y presentarme tal como soy delante de Dios, yo encontré un alivio y una esperanza que no había encontrado ni en el dinero, ni en mis conocimientos, en mis propios estudios académicos, ni en mis amigos. Pero cuando me di cuenta que Dios es real para nuestras vidas, me di cuenta que él era mi amparo y mi fortaleza.

Dejé de ser la persona debilucha de carácter, miedosa, ansiosa, temerosa. Aquellos pensamientos que cruzaban mi cabeza de destrucción desaparecieron y vino una paz que venció el temor.

El temor es invencible, es un gigante, es terrible. El sentir que no tienen solución los problemas, el sentir miedo a tu esposo, a tu situación económica, a tu problema de salud o familiar, a las relaciones en el trabajo, es terrible.

Quiero decirte que todo ese temor desaparece por completo. Muchos dirán “¿pero cómo es posible esto?”. Bueno, para entenderlo, tienes que conocer a Dios en una forma personal, tienes que darte cuenta que Dios quiere ayudarte y que en él sí hay esperanza verdadera, tal como dice el salmo “no temeremos aunque la tierra sea removida y se traspasen los montes al corazón del mar, aunque bramen y se turben las aguas. Estad quietos y conoced que yo soy Dios.”

Es importante que conozcamos que hay esperanza, que estemos quietos, que podamos entregar esa aflicción y afán a través de una gran y absoluta confianza en las palabras de Dios.



Es esencial que conozcamos que él puede salvarnos y perdonar nuestras culpas que tanto nos atormentan, que el es misericordioso, todopoderoso, el Padre celestial amoroso que quiere salvarte, ayudarte en tu situación en tu vida, que quiere que conozcas sus caminos que son buenos, rectos y de paz.

Él quiere que sepas que cuando estás en sufrimiento y dolor, si tú se lo permites, él va a transformar tu vida y vas a entender sus propósitos y su palabra para que

puedas conocer que él es el Todopoderoso.

Recuerda que él mismo habló de estos días y dijo que eran tiempos muy difíciles, tiempos de guerra, tiempos de hambre, de terremotos e inundaciones, de violencia, de terrorismo, tiempos de ansiedad, de tribulación; pero él es nuestro refugio. Él es a donde podemos correr para encontrar la fortaleza cuando somos débiles. Él es la ayuda permanente y continua en problemas.

Conocer a Dios significa el todo de la vida, significa vida verdadera.

Pide ayuda, la necesitas

Por eso el día de hoy quiero darte esta esperanza porque muchos se sienten sumamente deprimidos, aislados, solos, piensan que ya no tienen ayuda, que ya no hay esperanza. Empiezan a creer en la idea del suicidio como una ayuda.

El dolor de un divorcio, de un fracaso en la vida, de la pérdida de un ser querido, de no poder resolver los problemas que son cada día mayores, es insoportable muchas veces. Esto nos llena de estrés, de ansiedad y depresión y nos puede cruzar por la mente la idea de ya no querer vivir.

No, mi amigo y amiga que me escuchas el día de hoy, de ninguna manera. Tú debes darte cuenta que sí hay esperanza, que aunque tu alma se sienta bajo el peso terrible de la carga que llevas dentro, que aunque te sientas asfixiar ante los problemas; quiero decirte que sí la hay.

Hay personas capacitadas que pueden darte consejos sabios. Hay personas a donde puedes acudir por ayuda. En tu ciudad debe haber un centro de ayuda para el suicidio, una línea de emergencia donde tu puedes llamar, debe haber personas sinceras que puedan buscar tu bien y dirigirte.

No estás solo, aún existen personas que se preocupan por otros, que sienten compasión por el dolor humano, que sienten dicha de poder ayudar a otros.

Así es que, en estos días de tribulación, de ninguna manera intentes quitarte la vida. Te hago un llamado para que cobres esperanza, respire y tengas ánimo. Si te sientes molesto, preocupado acerca del suicidio, si sientes que tus padres no te comprenden y sólo están preocupados en sus problemas; si has sido abusado sexualmente o si alguien te ha lastimado o si

te acusan de algo que no hiciste, o si te sientes bajo el peso del rechazo de tus seres queridos, todo esto puede afectarte y traer a tu vida una opresión y una tensión que puede ocasionarte dolor.

Puede verse tu mundo en caos.



Los escenarios familiares hoy en día donde hay violencia, abuso de alcohol, padres irresponsables, falta de amor, pleitos entre los hermanos; donde hay padrastros que no sienten amor por tu vida, o donde hay padres que todo el día están trabajando y no hay tiempo para prestarte atención... Recuerda hay esperanza: Dios es nuestro

amparo y nuestra fortaleza.

Somos débiles, no queremos vivir y enfrentar los problemas, no sentimos con el agua en el cuello, pero Él es nuestra fortaleza.

Por eso es importantísimo que escuches este llamado, quien quiera que seas, cualquiera que sea el problema que estás enfrentando: busca ayuda.

Necesitas ayuda, solo no vas a poder hacerlo.

Recuerda que hemos hablado que el suicidio es un problema real en nuestra sociedad, es parte ya de la sociedad joven, es la segunda y tercera causa de muerte entre jóvenes y adolescentes en varios países.

En China, la tercera parte de las mujeres se quita la vida entre los 24 y 35 años de edad; la segunda causa de muerte entre los hombres es quitarse la vida.

En nuestros países latinos también el suicidio es una realidad. Enfrentemos los rostros ocultos del suicidio. Tratemos de identificarlos, de luchar con cada uno de ellos y sobre todas las cosas, entender que Dios es nuestro amparo, nuestra fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.

Que Dios te bendiga.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35 C.P. 64581

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

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com