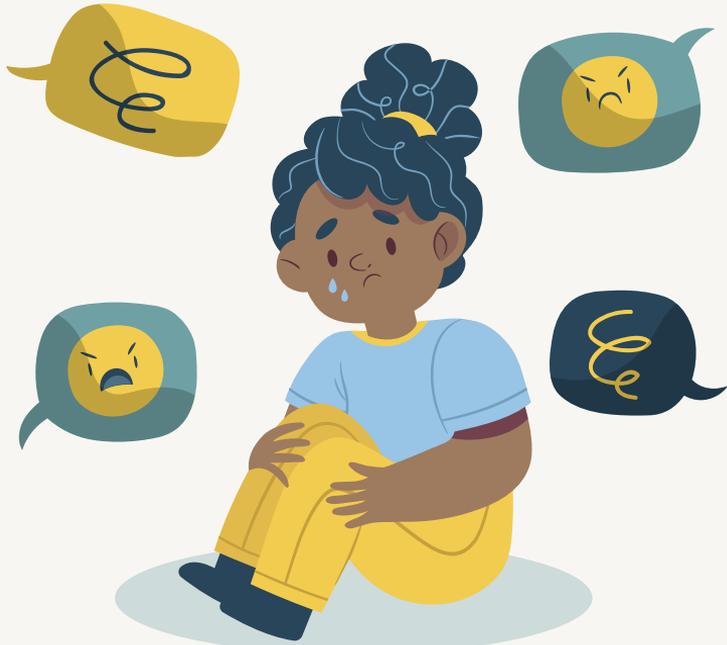


**“El día que
me quise
morir...”**





La Organización Mundial de la Salud mencionó en el artículo denominado “Suicidio” del 17 de junio del 2021; que aproximadamente unas 700 mil personas se suicidan por año, con mayor frecuencia jóvenes con una edad que oscila entre los 15 a los 19 años.



En el mismo documento se puede leer que el suicidio, el consumo de alcohol y factores de salud mental como la depresión están vinculados.

Sin embargo, otras circunstancias inesperadas podrían resultar abrumadoras y superar la capacidad de respuesta que una persona posee; tales como la discriminación, despidos, problemas económicos, de salud, separaciones, entre otros.

El suicidio es un tema complejo ya que no hay forma de generalizar cuando podría manifestarse una conducta suicida. Aunado a lo anterior, la variedad de prejuicios, tabúes y mitos obstaculizan desarrollar conciencia personal y colectiva.



Como se indicó, diversas circunstancias podrían despertar pensamientos suicidas, pero no todos los casos van a responder desde esta posibilidad; por ello, es importante invertir tiempo para educarse en torno a esta temática y que usted reconozca sus destrezas y debilidades emocionales, al mismo tiempo que desarrolla herramientas mentales y establece un estilo de vida con la mayor cantidad de factores protectores para su salud desde un enfoque integral.





Uno de los retos a superar es la tendencia a juzgar, señalar o criticar el suicidio, sus variables y a las personas que lo experimentan; estas acciones generan un mandato no verbal que podría interpretarse como la prohibición de hablar abiertamente sobre esta respuesta mental y conductual, lo que favorece el aislamiento y agudización de las crisis.

Las personas que se permiten expresar sus pensamientos y sentimientos suelen disminuir sus niveles de angustia, tristeza y apatía entre otras, al mismo tiempo se sienten acompañadas e identifican posibles estrategias para obtener ayuda profesional; le recomendamos, aprender a escuchar con apertura y no promover creencias limitantes vinculadas al castigo o la estigmatización.

La prevención del suicidio es la mejor opción para generar herramientas útiles en las personas e impactar en la disminución del número de actos consumados.

“El día que me quise morir...”, es una corta frase que nos invita a reflexionar sobre este tema, le invitamos a responder:



¿Cuántas veces he llegado a pensar en la muerte como un camino de solución o descanso ante la adversidad?

En el espacio de psicoterapia en ocasiones se escuchan algunas variables vinculadas a esa posibilidad, tales como:



“le pedí a dios que se acordará de mi...”

“no pienso en suicidarme, pero sí en que algo me pase y termine con todo...”

“me gustaría acostarme y no despertarme más...”

“yo no planeo quitarme la vida, pero tampoco me interesa tenerla...”

“me cansé de todo, pero sigo adelante, voy en automático...”

“no siento motivación, la vida me resulta caótica; sin embargo, aquí estoy...”

“yo no creo tener el valor para ello; por eso decidí fumar, tomar, alimentarme mal y suelo tener múltiples parejas sin ningún tipo de protección; creo que así no cuenta como suicidio...”

“yo no me suicido por que le tengo miedo al infierno...”





DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA

Los ejemplos anteriores, podrían indicar desde la metáfora puertas que se abren al mundo complejo del suicidio y sus variables.

La historia que leerá a continuación nace de un caso real, los nombres y datos personales se han modificado; se comparte con el objetivo de psicoeducar y promover la toma de consciencia en las personas lectoras.

Algunos extractos podrían resultarle poco agradables o incómodos.

Ale tenía 14 años cuando se sentó a conversar por primera vez con esa voz que venía escuchando desde tiempo atrás, no le era desconocida y parecía su yo interior que sufría y desde la niñez experimentaba un profundo cansancio ante la vida.

Ese día Ale la escucho y validó todo lo que decía, decidió hacerle caso y juntos planificaron lo que sería su primer intento suicida...

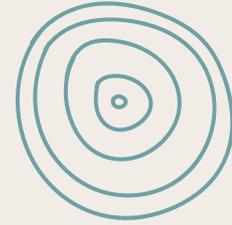
Nació en una familia católica y se le sometió a los rituales propios de esta tradición, se acostumbró a seguir instrucciones e intentar satisfacer las expectativas y la demandas familiares, escolares y sociales. Asistía a misa todos los domingos con su familia y recibió toda su educación en un colegio religioso de la localidad. Comparte que rezaban todos los días.

llll

Sin darse cuenta había integrado creencias e intentó ser el “niño bueno” que respetaba los valores enseñados; sin embargo, sabía que algo estaba mal y que no podía ser amado por ese Dios, ni por su familia, se sentía anormal; con el paso de los años la respuesta social y de sus pares lo ratificaban con las burlas, los chistes, la violencia emocional, sexual entre otras.

Llegó a ser un niño solitario, las personas adultas modeladoras y educadoras consideraban que él tenía problemas y requería ayuda profesional; desde temprana edad empezó a ir a psicoterapia y tomar medicación para poder dormir.

Aprendió a estar consigo mismo creando mundos imaginarios; llenó el aislamiento social con lecturas en la biblioteca, se encerraba en su estudio y limpiaba compulsivamente para que todo tuviese una apariencia agradable. En el colegio mientras observaba la felicidad y los juegos de sus pares empezó a sentir una gran tristeza que no podía comprender.





DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA



Creció en una familia donde la violencia era el pan de cada día; vivir con miedo era costumbre y estar cerca de su padre le paralizaba; pero cuando estaba con su madre se sentía feliz, con ella aprendió a cocinar, coser, limpiar y también a aguantar en silencio los golpes, a llorar en soledad y sonreír por apariencia.

Ale actuaba diferente a lo que se esperaba para los niños; caminaba como veía a las reinas de belleza, sus expresiones y tono de voz eran calificados de amaneramientos; disfrutaba jugar con las muñecas de su hermana, se imaginó teniendo un novio y tener un “felices por siempre...”

Pero sabía que estaba prohibido para él y que iría al infierno por tales cosas.

Así creció Ale y para sus 14 años se percibía como una obra defectuosa, algo dañado, malo y lleno de perversidad. En su mente hacen eco las frases y las palabras:

“es raro...” “los niños no juegan con muñecas...” “es marica...” “¿qué mira loca, le gusto?...” “usted va para el infierno...” “a los niños raros dios no los quiere...” “lo peor que me podía pasar es tener un hijo maricón...” “usted es pecador...” “¿qué hace aquí?, su baño es el de las mujeres...” “usted tiene un demonio...” y más y más y más...



Menciona la Organización Mundial de la Salud en el documento, que la población adolescente y especialmente aquellas personas que forman parte de grupos vulnerables o discriminados podrían desarrollar patrones suicidas con mayor probabilidad; en el caso que le compartimos se cumplió.

Este niño es uno de los tantos ejemplos que se podrían compartir; nació y no tuvo derecho a existir, no se le educó para ser, no se le permitió conocerse y se le impuso un modelo social que funciona desde la norma y resalta las diferencias para castigar, aislar y minimizar.

No contaba con un entorno que le ofreciera factores protectores, aunado a la sanción social, religiosa y moral que reforzaron una variedad de creencias erróneas de su propio ser y abrieron las puertas al laberinto de la ideación suicida, asociada a su cuadro depresivo y originado desde su infancia.

Para Ale “el día que se quiso morir” nació desde temprana edad, pero a sus 14 años su mundo colapsó y no aguantó más; su hermano mayor fue asesinado, su madre desterrada so pena de muerte, su hermana y él fueron separados.

En un abrir y cerrar de ojos las personas que amaba ya no estaban; se sumergió en ese pensamiento, lo planificó con fina atención, adquirió el producto para acabar con su vida; esa noche en medio de su tristeza profunda y de una agonía del alma constante lo hizo....





Han pasado muchos años desde ese momento; comparte haberlo intentado en tres ocasiones, pero ninguna con el éxito esperado; al crecer buscó ayuda profesional, aprendió a conocer su sintomatología y generó su propia estrategia de contingencia ante las crisis y por el momento sigue con vida; tiene instantes muy oscuros, pero la mayor parte del tiempo está claro, brillante y lleno de esperanza.

Eso que él llama con humor “la voz” le sigue haciendo propuestas; especialmente cuando las cosas se complican; por ejemplo: cada vez que toma un cuchillo para preparar sus alimentos o cuando transita por un puente elevado o mientras conduce. Sin embargo, Ale no lo volvió a intentar, decidió casarse con la vida e intenta no divorciarse de ella por más problemas que experimenta.



Ministerio de Salud



Expresa con gran emoción que desea vivir lo que le traerá el mañana, quizá una gran aventura, un estupendo amor, nuevas personas, países y experiencias que desea seguir acumulando y compartiendo con quienes le rodean.





DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA

Se dedica a ayudar a otras personas a encontrar opciones para un mejor mañana y se dio cuenta que las muchas experiencias dolorosas le llevaron a ser mejor persona y un profesional comprometido con su quehacer pues conoce bien lo que es estar en el fondo del abismo.

Sabe que llegará el momento de partir, pero ahora quiere seguir probando los muchos sabores que trae cada nueva vivencia; se reta en los instantes oscuros a seguir adelante, aunque sea arrastrándose para llegar a un nuevo amanecer desde la metáfora.

Ale sabe que no ha sido fácil, pero si fue posible.

Se ha puesto a pensar ¿cuántas personas tendrán historias retadoras y han llegado a entrar en ese laberinto de las ideas, los pensamientos y los actos suicidas?

Ahora ya lo sabe, todas las personas tenemos historias y en ocasiones los recursos de afrontamiento podrían no ser suficientes para salir adelante de una crisis.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Infórmese sobre el suicidio desde una propuesta científica y constructiva.
- Promueva el conocimiento adquirido con sus familiares, amistades y personas que conozca.
- Utilice sus redes sociales para promover la educación preventiva, comparta contenido útil para la vida y siga a personas inspiradoras.
- En un caso de crisis busque ayuda profesional, la prevención siempre será la mejor opción.
- El suicidio y sus variables requieren un abordaje integral, utilice la línea de emergencia 9-1-1.
- Hable abiertamente de este tema en su hogar, reconocer que se podrían presentar crisis que sobrepasen la capacidad de afrontamiento le ayudará a construir un plan de emergencia en su hogar. Al mismo tiempo quienes conviven con usted tendrán la confianza para hablar abiertamente cuando lo requieran.
- Invierta tiempo y recursos para sanar su pasado, construir su nuevo equilibrio emocional y así llegar a obtener mejores resultados.
- Desarrolle un estilo de vida saludable: un adecuado periodo de sueño y descanso, actividad física, de ocio y placer; gestione su realización personal, realice seguimiento a su salud desde una perspectiva integral, así estará un paso adelante; promueva una alimentación balanceada y tenga un propósito de vida que le ayude a seguir adelante aun en las más difíciles circunstancias.
- Ámese y ame sin condiciones, para que pueda evitar juzgar, señalar o criticar sus desaciertos o los de otras personas; buscar y pedir ayudar es más fácil cuando se tiene un entorno cálida y amable.
- Mantenga un plan de mejora continua, no hay nada escrito en piedra, dispóngase al cambio y las posibilidades.



Finalmente le invitamos a ofrecer su lado humano más amable ante los avatares del diario vivir; algunas personas llegarán a tener suicidios consumados y las personas sobrevivientes (familiares, amistades, parejas, hijas e hijos entre otros) van a requerir amor, gentileza y sabiduría para seguir adelante.

El suicidio y sus variables es muy complejo; nuestra invitación es crear un espacio de reflexión.

Haga un minuto de silencio por todas aquellas personas que no vieron más caminos para seguir adelante y que el único delante de ellas fue el suicidio. Hágalo por las personas que quedaron y tendrán que superar el dolor. Hágalo por todas aquellas que están intentando dar lo mejor para seguir casándose con la vida, aunque escuchen esa voz que les invita a dejar todo a un lado.

Gracias por leer este material; intentamos crear este boletín con el mayor respeto posible y nos disculpamos si algo en esta redacción le resultó molesto, incómodo o abrió un recuerdo del pasado.



Escribir o hablar sobre el suicidio no es, ni será una tarea fácil.

La Unidad de Atención Psicosocial está a su servicio; le enviamos un abrazo cálido a todas las personas que están colapsadas, abrumadas y piensan que no hay más; por favor sigan adelante, como compartió Ale, aún no sabemos lo que vendrá mañana, nuevas experiencias, nuevas historias, nuevos colores y aunque sea arrastrándose SIGAN ADELANTE.

Deseamos con todo nuestro ser un mejor hoy y un mañana donde la esperanza siga encontrando un espacio en cada corazón.

Le dejamos algunas recomendaciones para lectura o búsqueda de material:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>

<https://www.unicef.org/argentina/media/1536/file/Suicidio.pdf>

https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18251

<https://psicologiacr.com/aqui-estoy/>

<https://ghserviciosdesalud.poder-judicial.go.cr/index.php/servicios-ofrecidos#UAPAAnchor>

<https://ghserviciosdesalud.poder-judicial.go.cr/index.php/documentos-de-interes/boletines-informativos>

