

El Cutting es un Acto Suicida



Alejandro Aguila

Es el Cutting un acto Suicida?

Esta es la pregunta que con mayor frecuencia me hacen tanto maestros como padres de familia, preocupados porque sus alumnos e hijos están teniendo esta conducta y los lleva a pensar que son ensayos para quitarse la vida o intenciones claras de no querer vivir.

El Cutting es el acto de “cortarse” la piel en diversos lugares que pueden ser muñecas, brazos, piernas o cualquier otro lugar del cuerpo y esta acción puede ser desde cortes leves que no logren un sangrado hasta otros más severos y profundos que requieran una intervención médica en donde se practique una cirugía.

Iniciaremos explorando la acción y sus efectos:

Cortarse es un tipo de conducta autolesiva, en suicidología lo incluimos dentro de las “conductas Autodestructivas”. La mayoría de jóvenes que se cortan son de sexo femenino, pero los chicos también cometen estas conductas autodestructivas. Las personas suelen empezar a cortar en la adolescencia aunque hemos visto en consulta a niños de 9 y 10 años que ya empiezan estas conductas que

Continúa en la página 2



El Cutting...

Viene de la página 1

a veces son imitativas de alguna persona mayor que puede ser un primo, hermano o vecino, algunas lo siguen haciéndolo en la etapa adulta.

Cortarse es una forma en que algunas personas tratan de afrontar el dolor que les provocan las emociones fuertes, la presión intensa o los problemas relacionales importantes. Es posible que tengan que afrontar sentimientos que les parezcan demasiado difíciles de sobrellevar o situaciones negativas que crean que es imposible cambiar. Es decir al no poder enfrentar y resolver conflictos y problemas desvían el Dolor emocional al dolor físico que para ellos es más fácil de manejar. Es posible que no conozcan mejores maneras de liberarse de la presión o del dolor emocional.

Otras personas se cortan para expresar emociones fuertes, como la rabia, la pena, el rechazo, la desesperación, la intensa nostalgia o el vacío y presenten una incapacidad para la expresión de sus emociones lo que se conoce como "Alexitimia" que significa la incapacidad para la expresión de las emociones, *por ello de la represión emocional por incapacidad de expresión se pasa al acto de cortarse.*

La mayoría de las personas que se cortan no intenta suicidarse. Cortarse suele ser el intento de una persona de sentirse mejor, no de ponerle fin a todo. Aunque algunas personas que se cortan también intentan suicidarse, eso obedece a problemas emocionales y al sufrimiento que subyacen al deseo de autolesionarse, no al hecho de cortarse en sí. Hay que agregar que las personas que se cortan no han desarrollado formas saludables de afrontar las cosas. O sus habilidades de afrontamiento sucumben ante unas emociones excesivamente intensas y es más evidente en la etapa de la adolescencia. Cuando las emociones no se expresan de una forma saludable, se acrecienta la tensión, a veces hasta un punto en que parece insostenible. Cortarse puede ser un intento de aliviar esa tensión extrema. Para algunas personas, parece ser una forma de sentir que tienen el control. Es frecuente en estos adolescentes escuchar que se sienten que no encajan en la vida o en su familia o con sus amigos, que se sienten solos, deprimidos, ansiosos y un gran "Vacío"

Otro aspecto que se debe conocer y diagnosticar adecuada y oportunamente es cuando el Cutting puede estar asociado a una patología como la depresión, el trastorno bipolar, los trastornos de la conducta alimentaria, el pensamiento obsesivo o el comportamiento compulsivo (cortarse puede dar lugar a un hábito). Y se puede convertir en una conducta compulsiva. También puede ser un signo de problemas mentales que hacen que a las personas les cueste controlar sus impulsos o asuman riesgos innecesarios y conductas autodestructivas como el alcoholismo, las adicciones la anorexia, Bulimia y el trastorno obsesivo compulsivo hasta la esquizofrenia.

Que podemos hacer?

Además de una detección temprana del problema lo indicado es la canalización con un psicoterapeuta especialista en adolescentes que este informado y actualizado sobre la conducta del Cutting para que pueda dar un diagnóstico adecuado e informar a los padres y maestros sobre lo indicado para proteger al paciente.

No se puede obligar a una persona que se autolesione a dejar de hacerlo. No sirve de nada enfadarse mucho porque se corta, rechazarlo, darle un sermón, amenazarlo, castigarlo o rogarle que deje de hacerlo. Por el contrario, a un hijo, familiar o amigo que se corta hay que hacerle saber lo mucho que te importa, que merece estar sano y ser feliz y que nadie tiene que afrontar sus problemas a solas.

Ayuda mucho poner las cosas en perspectiva hablando sobre los problemas con los padres, otros adultos o los amigos.

Hacer abundante ejercicio también ayuda a poner los problemas en perspectiva y a equilibrar las emociones.

Se cree que cortarse puede ser un hábito difícil de romper, es posible acabar con él. El hecho de que una persona busque ayuda profesional para superar un problema no significa que sea débil ni que esté loca. Los

2

Continúa en la página 3

El Cutting...

Viene de la página 2

terapeutas se han formado para ayudar a las personas a encontrar en su interior las áreas fuertes de su personalidad que les permitirán sanar y buscar soluciones más productivas a sus problemas. Posteriormente, podrán utilizar esos puntos fuertes para afrontar otras situaciones que les planteen la vida de una forma saludable.

Esta problemática se ha observado en los pacientes con alto riesgo suicida. Ver-
"Suicidio" La última decisión. Autor Alejandro Águila Tejeda Ed- Trillas 2º Edición 2012

El concepto fue desarrollado por el psiquiatra Peter E. Sifneos en 1972. Cuando trabajaba junto a John C. Nemiah en el Beth Israel Hospital, Sifneos advirtió que una gran cantidad de pacientes con trastornos psicósomáticos presentaba muchas dificultades para hacer referencia a sus emociones.

El 65% de los pacientes suicidas cursaban con algún tipo de Depresión (OMS 1985)

El Instituto Hispanoamericano de Suicidología A.C cuenta con una Clínica Comunitaria en donde se realiza un estudio socioeconómico para atender a los pacientes con cuotas que puedan pagar y serán atendidos por un equipo multidisciplinario de especialistas. Infs- 5659 9060 y 5659 6301



ESTE ARTICULO PUEDE COPIARSE Y REPRODUCIRSE MENCIONANDO AL AUTOR Y LA FUENTE DE INFORMACIÓN