

# Suicidio, la Muerte no esperada



Alejandro Aguila  
Psicoterapeuta y Suicidólogo



Cada segundo algún ser humano trata de suicidarse en algún país del mundo y cada 40 segundos un suicida cumple su propósito.

Casi un millón de personas se quitan la vida al año, y al parecer la cifra aumentará en las próximas décadas. Más personas mueren cada año debido al suicidio que a la suma de guerras y en la mayoría de los países europeos el de suicidio es mayor que el número por accidentes de tránsito. Las tasas más altas de suicidios se registran en los estados del Báltico, Rusia y Finlandia y las más bajas en los países Musulmanes y en América latina.

La mayoría de los autores están de acuerdo a que la pobreza no es una de las principales causas del suicidio, pues la gente de países desarrollados es la que más se suicida.

Aunque los hombres en sus 60 años, ya jubilados son los más proclives a quitarse la vida la cifra entre los

*Continúa en la página 2*

# Suicidio, la Muerte no esperada...

*Viene de la página 1*

jóvenes de 14 a 29 está aumentando rápidamente al grado de ser la segunda causa de muerte en México.

En 1950 el 40 por ciento de los suicidios correspondía a individuos de menos de 45 años pero hacia 1988 esa cifra había subido al 55 por ciento.

El suicidio es un importante problema de salud pública es por ello que se LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD a instituido el 10 de Septiembre como el DIA MUNDIAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO, muchas otras instituciones, asociaciones, agrupaciones gubernamentales y otras de asistencia privada se han unido a esta causa considerándola una pandemia, que al paso de los años no ha detenido su número y al contrario aumenta día con día en forma alarmante.

Sin embargo el suicidio es evitable siempre que el público este más consciente del problema y los gobiernos estén dispuestos a frenar la situación, afirmo Lars Mehlum presidente de la Asociación Internacional para la prevención del suicidio con sede en París.

En México es el Instituto Nacional de Geografía y estadística INEGI quien recopila analiza y reporta el número de suicidios y sus posibles causas.

En su reciente publicación menciona que para el año 2003 ocurrieron 3,327 suicidios consumados cifra que aumento 5.3 puntos porcentuales en comparación con el año anterior, lo cual confirma que en este grave problema las cifras ni se detienen y mucho menos decrecen.

El estado de Jalisco aparece en la lista como uno de los estados con mayor

índices de suicidios le siguen Veracruz y el Distrito Federal.

Los hombres son los que mayormente cometen esta acto lo realizan con arma de fuego o ahorcándose como métodos principales y las causas reportadas en primer termino se ignoran y en segundo se mencionan disgustos familiares, esto se torna más grave ya que al vivir en sociedad y en grupos familiares nos hace vulnerables y todos tenemos un familiar que pudiese estar en riesgo suicida o quizá lo haya intentado sin nosotros enterarnos, ya que a nivel mundial de cada suicidio consumado existen 8 intentos frustrados.

Pero nosotros mismos podríamos estar en riesgo ya que no hay ningún método, sustancia o situación que nos haga inmunes, por ello lo importante de conocer los aspectos preventivos ya que eso si puede disminuir los riesgos.

2

## *Puntos de Alarma:*

- Qué una persona amenace con suicidarse.
- Personas que se hacen daño con alguna conducta adictiva.
- Sentirse desesperanzado.
- Sentir furia, tener ira fuera de control o atentar vengarse.
- Actuar impulsivamente y/o involucrarse en actividades arriesgadas.
- Sentirse atrapado y sin salida.
- Aislarse o apartarse de amistades, familia o comunidad.
- Sentirse ansioso, agitado, no poder conseguir el sueño o dormir demasiado.
- Dramáticos cambios en el estado de ánimo.
- Perder la razón de vivir o de valorar la vida.

*Continúa en la página 3*

**"Dadme veneno para morir o sueños para vivir" ...**

Seneca

# Suicidio, la Muerte no esperada...

*Viene de la página 2*

Estas son solo algunas de las múltiples causas por las cuales alguien desea quitarse la vida, pero hay que mencionar que pueden existir situaciones patológicas como una depresión crónica (mas de 6 meses) o un estado de enfermedad mental como la esquizofrenia (predominantemente la del tipo paranoide). y también aunque en menor frecuencia padecer algún tipo de retraso mental. En todas estas situaciones lo mejor es atenderse, tener un diagnostico preciso y un tratamiento psicoterapéutico.

Cuentan la anécdota que un turista llega a un pueblo y al entrar por una avenida principal observa a un grupo numeroso de personas que llevan cargando un féretro, curioso se acerca a alguien que iba la final y pregunta – *Perdón quien murió? Y le responden un joven muy querido en el pueblo pero desgraciadamente su madre murió hace un mes y no soporto la pena y el se quito la vida ahogándose en el río.*

El turista sigue su camino y va a un hostel a pedir una habitación y consternado pregunta a la señora de la recepción la edad que tenía el joven que llevaban a enterrar y la dueña le dice era joven muy joven al inicio de la vida con tan solo 20 años ya tenía problemas de salud, lo se bien porque yo era amiga de la familia, esa enfermedad seguramente fue la causa de su trágica decisión.

El turista decide ir a tomar algo fresco y va a la cantina del pueblo pide una cerveza fría y se sienta en la barra a comentar el trágico suceso que conmovería al pueblo entero, y el cantinero le dice, si es una pena pero ese joven tenía serios problemas dígamelo a mí que fui como su confesor, él tomaba mucho tenía conflictos familiares, y en voz baja le dice -parece que era adoptado, eso

seguro lo llevó a tomar la decisión de quitarse la vida.

Alguien que oía la conversación remato diciendo con seguridad, no, no ese joven se quito la vida porque la novia lo engaño, y que hombre soporta tal desgracia, seguro eso lo hizo por la gran decepción.

El turista termino su bebida y se fue a descansar pensando en cual sería la verdadera razón por la cual un joven con futuro decidió quitarse la vida y porque todos en el pueblo tenían varias versiones de los verdaderos motivos de aquel joven que no conoció, pero que dejo a él y a un pueblo entero lleno de pena, incertidumbre y culpa.

## *Los Afectados:*

En su poema “Ausencia” Jorge Luis Borges menciona:

Habré de levantar la vasta vida  
Que aún ahoga en tu espejo  
Cada mañana habré de reconstruirla  
Desde que te alejaste  
Cuantos lugares se han tornado vanos  
Y sin sentido, iguales  
A luces en el día.  
Tardes que fueron nicho de tu imagen  
Músicas en que siempre me agradabas  
Palabras de aquel tiempo  
Yo tendré que quebrarlas con mis  
manos.

¿En que hondonada encontraré mi  
alma  
Para que no vea tu ausencia  
Que como un sol terrible, sin ocaso  
Brilla definitiva y despiadada?

Tu ausencia me rodea como la cuerda  
a la garganta  
El mar al que me hunde.

3

*Continúa en la página 4*

# *Suicidio, la Muerte no esperada...*

*Viene de la página 3*

Cuando yo le pregunto a mis pacientes que han intentado fallidamente de quitarse la vida o que peor aún lo están pensando que pasaría si sus deseos se logran, me responden que NADA o simplemente que a lo mejor los más allegados llorarán y se pondrán tristes un tiempo. No saben los daños, las consecuencias y costos económicos y emocionales que un suicidio representa a nivel familiar, social y mundial.

De inicio la gran necesidad de pasar por duelo que se complica más por ser un suicidio que deja mas preguntas que respuestas ya que las verdaderas razones por la cuales una persona se quita la vida se las lleva a la tumba.

Los recientes hallazgos en la investigación respecto al fenómeno del suicidio subrayan que el paciente suicida pasa por tres cuestiones primordiales.

**1. EL ENIGMA.** Las razones que lo llevaron a tomar la decisión, aquí la duda surge tanto en el suicida como en los amigos y familiares, Muchas veces el mismo paciente no sabe distinguir entre lo externo y lo interno, confundiendo los hechos y situaciones por un estado emocional alterado, esto se comprueba cuando los mismos pacientes que tuvieron un intento fallido mencionan cosas como –no sabia lo que hacia, no se en que estaba pensando, creo que veía las cosas más graves de lo que son etc.

**2. EL LEGADO.** Los mandatos impuestos o sugeridos por el suicida para ser actuados postmortem.

Ejemplo. Una familia acude a mi consultorio después del suicidio por ahorcamiento de su hijo mayor de 16 años quien deja una carta en donde les dice:

*Queridos Papá y Mamá, se que lo que voy a hacer  
No les gustará, pero quiero que sepan que es mi decisión  
Y que les pido no lloren mi ausencia  
Ya que se que estarán mejor sin mi.*

**ATENTAMENTE  
SU HIJO ADORADO**

Con esta petición los padres quedan más que paralizados por la lucha entre su profundo dolor y sentimiento de pérdida y la al solicitud de su hijo mayor quien pide POR FAVOR NO LLOREN, que difícil seguir un mandato de esta magnitud, que solo logra empantanar más el proceso de duelo.

**3. LA PARTICIPACIÓN.** La responsabilidad que les atañe respecto del acto suicida incluyéndose hasta el hartazgo en versiones fantasmagóricas de la culpa. Es frecuente que todos en el entorno del suicida sientan culpa por acciones u omisiones para con la persona que quito la vida y habrá que trabajar con ellos manifestándoles que el acto suicida es auto motivado y que nadie puede decidir esta cuestión por uno.

Es en ese camino y proceso lleno de dudas, culpas y reproches el que llevarán los dolientes a tratar de Resucitarse, Rehabilitarse y finalmente Renovarse (Resnik-1960) para lograr la elaboración del duelo por suicidio.

## *La Prevención*

La prevención es posible en la mayoría de los casos aquí daré solo algunas de las más viables.

- Se debe partir del principio que el suicidio es una causa de muerte

*Continúa en la página 5*

# Suicidio, la Muerte no esperada...

Viene de la página 4

evitable en la mayoría de los casos y con muy escasos recursos se pueden salvar muchas vidas si se toman sencillas medidas durante las crisis suicidas.

- Nunca complicar el tema del suicidio ni convertirlo en un feudo de psiquiatras, psicólogos u otros profesionales pues es una tarea de toda sociedad en su conjunto.
- Se debe intentar contar con el respaldo de los medios de comunicación para realizar programas de radio, televisión o artículos periodísticos sobre el tema del suicidio y su prevención y proponer la realización de talleres, coloquios y conferencias para mencionar como debe ser abordado el tema del suicidio en los medios.
- Eliminar los mitos con respecto a esta conducta, como el que "los que dicen que se van a quitar la vida nunca lo hacen".
- Evitar el acceso a métodos suicidas

de personas en riesgo de cometerlo.

- Explorar siempre la presencia de ideas suicidas en las personas con riesgo de cometer suicidio.
- Nunca dejar sola a la persona en riesgo.
- Avisar a los familiares y amigos y personas significativas para que contribuyan al cuidado de la persona en crisis suicida.
- Acercarlo a un especialista para su pronta atención.

Finalmente y a manera de reflexión mencionare que la prevención es una labor que nos atañe a todos y que obviarla tiene un costo elevadísimo que puede llevar toda una vida...

Citare a GUNAR EKELOT escritor Sueco que murió en 1968 y acuño la frase.

5

## Bibliografía

Instituto Nacional de Estadística y Geografía e informática. –Estadísticas de Intentos de Suicidio y Suicidios-Ed-2004.

Sarro B. y De la Cruz Cristina.- "Los Suicidios" –Salud-2000 Ed Planeta.

<http://www.suicidenfo.org/spanish/warning.htm>

[http://www.redsuicidologos.com.ar/dia\\_prev\\_2005.htm](http://www.redsuicidologos.com.ar/dia_prev_2005.htm)

[http://www.redsuicidologos.com.ar/art\\_clinculpaysilencio.htm](http://www.redsuicidologos.com.ar/art_clinculpaysilencio.htm)

<http://busquedas.gruporeforma.com/utilerias/imdservicios3W.DLL?J>



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