

MIMIND TOOLS

Si estás pensando en suicidarte, lee esto primero

Si tienes pensamientos suicidas ahora, detente a leer esto el tiempo que sea necesario. Solo te tomará aproximadamente cinco minutos. No quiero disuadirte de tus malos pensamientos. No soy terapeuta ni ningún otro profesional de la salud mental, solo alguien que sabe lo que es sentir dolor.

No sé quién eres tú ni por qué estás leyendo esta página. Solo sé que por el momento la estás leyendo y eso es bueno. Puedo asumir que estás aquí porque te sientes afligido y estás considerando poner fin a tu vida. Si fuera posible, preferiría estar ahí contigo en este momento, sentarme contigo y hablar, cara a cara y de corazón a corazón. Pero como eso no es posible, tendremos que conformarnos con esto.

He conocido a muchas personas que han querido suicidarse, así que tengo una pequeña idea de lo que podrías estar sintiendo. Sé que es posible que no estés preparado para leer un libro largo, así que seré breve. Mientras estemos juntos aquí durante los próximos cinco minutos, tengo cinco cosas sencillas y prácticas que me gustaría compartir contigo. No discutiré contigo sobre si deberías suicidarte. Pero supongo que si lo piensas, te sientes bastante mal.

Bueno, todavía estás leyendo, y eso es muy bueno. Me gustaría pedirte que te quedes conmigo durante el resto de esta página. Espero que signifique que, muy en el fondo, no estás seguro de terminar con tu vida. A menudo la gente siente eso, incluso en la oscuridad más profunda de la desesperación. No estar seguro de querer morir está bien y es normal. El hecho de que todavía estés vivo en este momento significa que aún no estás seguro. Significa que incluso cuando quieres morir, al mismo tiempo, una parte de ti todavía quiere vivir. Así que aferrémonos a eso y sigamos unos minutos más.

Comienza considerando esto:

El suicidio no se elige; ocurre cuando el dolor excede los recursos para afrontarlo.

De eso se trata. El hecho de que tengas pensamientos suicidas no significa que eres una mala persona, ni que estás loco, ni que eres débil, ni que tienes defectos. Ni siquiera significa que realmente quieres morir; solo significa que sientes más dolor del que puedes afrontar en este momento.

Si empiezo a acumular pesas sobre tus hombros, eventualmente colapsarás si agrego suficientes pesas...no importa cuánto quieras permanecer de pie. La fuerza de voluntad no tiene nada que ver con eso. Por supuesto, te animarías si pudieras.

No aceptes que alguien te diga: "Eso no es suficiente para querer suicidarte". Hay muchos tipos de dolor que pueden llevar al suicidio. Que el dolor sea soportable o no depende de la persona. Lo que podría ser soportable para otra persona, puede que no lo sea para ti. El punto en el que el dolor se vuelve insostenible depende del tipo de recursos que tengas para afrontarlo. La capacidad para soportar el dolor de cada persona es distinta.

Cuando el dolor excede los recursos para afrontarlo, el resultado son los pensamientos suicidas. El suicidio no es ni malo ni bueno; no es un defecto de carácter; es moralmente neutral. Es simplemente un desequilibrio entre el dolor y los recursos para afrontarlo.

Puedes sobrevivir a los pensamientos suicidas si haces cualquiera de dos cosas: (1) encontrar una manera de reducir tu dolor o (2) encontrar una manera de aumentar tus recursos para afrontarlo. Ambas son posibles.

Estas son cinco cosas en las que pensar:

1. Necesitas escuchar que la gente supera esto, incluso las personas que se sienten tan mal como tú te sientes ahora. Estadísticamente, hay muchas posibilidades de que vivas. Espero que esta información te de algo de esperanza.
2. Date un poco de tiempo. Di esto: "Esperaré 24 horas antes de hacer algo". O una semana. Recuerda que los pensamientos y las acciones son dos cosas diferentes, solo porque tengas ganas de suicidarte no significa que tengas que hacerlo en este mismo momento. Pon cierta distancia entre tus pensamientos suicidas y tu acción suicida. Aunque sean solo 24 horas. Ya lo has hecho durante 5 minutos, con solo leer esta página. Puedes hacerlo durante otros 5 minutos si continúas leyendo esta página. Continúa y comprende que, si bien todavía tienes pensamientos suicidas, en este momento no los estás llevando a cabo. Esto es muy alentador para mí y espero que lo sea para ti.
3. Las personas a menudo recurren al suicidio porque buscan aliviar el dolor. Recuerda que el alivio es un sentimiento. Y tienes que estar vivo para sentirlo. No sentirás el alivio que buscas tan desesperadamente si estás muerto.
4. Algunas personas reaccionarán mal ante tus pensamientos suicidas, ya sea porque están asustadas o enojadas; en realidad, pueden aumentar tu dolor en lugar de ayudarte, a pesar de sus intenciones, diciendo o haciendo cosas sin pensar. Tienes que entender que sus malas reacciones se deben a sus miedos, no a ti. Pero hay personas que pueden estar contigo en este momento horrible y que no te juzgarán, ni discutirán contigo, ni te enviarán a un hospital, ni tratarán de disuadirte de lo mal que te sientes. Ellos simplemente se preocuparán por ti. Encuentra a una de esas personas. Ahora. Dedicar tus 24 horas, o tu semana, y cuéntale a alguien lo que te pasa. Está bien pedir ayuda. Intenta lo siguiente:
 - Llama o envía un mensaje de texto a The Samaritans: 1-877-870-4673. Esta línea de ayuda que atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana es confidencial y gratuita. Obtén más información en <https://samaritanshope.org/>
 - Llama al 988, la Línea de ayuda de prevención del suicidio y crisis (es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana).
 - Envía un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741.
 - Busca en el frente de tu directorio telefónico la línea de crisis.
 - Llama a un psicoterapeuta.

- Elige cuidadosamente un amigo o un pastor, un rabino o un imán, alguien que probablemente escuche. Pero no te impongas la carga adicional de tratar de afrontar esto solo. El simple hecho de hablar de cómo llegaste a donde estás libera gran parte de la presión y podría ser solo el recurso adicional de afrontamiento que necesitas para recuperar el equilibrio.

5. Los pensamientos suicidas son, por sí solos, traumáticos. Es necesario seguir cuidándose después de que desaparezcan. La terapia es una muy buena idea. También lo son los diversos grupos de autoayuda disponibles tanto en tu comunidad como en Internet.

Bueno, han pasado unos minutos y todavía estás conmigo. Me alegra mucho. Como has llegado hasta aquí, mereces un premio. Creo que deberías recompensarte dándote un regalo. El regalo que te darás es un recurso para afrontar la situación. Recuerda, en la parte superior de la página, dije que la idea es asegurarse de tener más recursos para afrontar la situación que el dolor que sientes. Entonces, ¡vamos a darte otro recurso para afrontar la situación, o dos, o diez...! hasta que superen en número tus fuentes de dolor.

Ahora, si bien esta página puede haberte dado un poco de alivio, el mejor recurso para afrontar la situación que podemos brindarte es otro ser humano con quien hablar. Si encuentras a alguien que quiere escucharte y le dices cómo te sientes y cómo llegaste a este punto, habrás ganado un recurso para afrontar la situación. Esperemos que la primera persona que elijas no sea la última. Hay muchas personas que realmente quieren saber de ti. Es el momento de empezar a buscar a una de ellas.

Ahora me gustaría que llamas a alguien:

- Línea de ayuda de prevención del suicidio y crisis: 988 <https://suicidepreventionlifeline.org/> o <https://www.sprc.org/> Llama a la línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 988.
- The Samaritans <https://samaritanshope.org/>
- Llama o envía un mensaje de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 1-877-870-4673 (HOPE)

© Copyright 1995-2002 Martha Ainsworth. Todos los derechos reservados. Reimpreso con permiso. Suicidio: Lee esto primero (<https://www.metanoia.org/suicide>) escrito por Martha Ainsworth basándose en el trabajo de David Conroy, Ph.D. Para hablar con alguien atento sobre tus pensamientos suicidas, en los Estados Unidos, llama al 1-800-SUICIDE en cualquier momento, de día o de noche. En línea, envía un correo electrónico anónimo a jo@samaritans.org para obtener ayuda confidencial y sin prejuicios, o visita <https://www.samaritans.org>.