

SUICIDIO: “Volar más alto”

Claudia Amanda Chaves *



RESUMEN

La autora del artículo pretende hacer una reflexión sobre lo que significa el suicidio como un deterioro de la personalidad frente al dolor intenso, o una reacción ante una situación adversa, que hoy en día utilizan ciertos individuos para escapar de situaciones conflictivas de tipo personal, social, emocional y familiar, y que consideran la muerte la mejor salida a estos problemas

PALABRAS CLAVES

Suicidio, Valores, Psicología

ABSTRACT

SUICIDE: TO FLY HIGHER

The author of this article tries to reflect upon the meaning of suicide as a deterioration of the personality in the face of intense pain, or as a reaction to an adverse situation.

La palabra “SUICIDIO” adquiere mayor significado si analizamos el porcentaje tan elevado de cifras que se están presentando. Según Yunes J. (2003), los índices de suicidio varían permanentemente; en el mundo se evidencian aproximadamente 1000 suicidios por día; a nivel Latinoamericano la tasa estimada oscila entre el 2 y 13 por 100.000 habitantes, aproximadamente. Durante el año 2003, de acuerdo con los datos del Boletín Epidemiológico en Colombia, las tasas de suicidio han variado en forma importante durante los últimos 20 años, oscilando entre tres y cinco por cada 100.000 habitantes. Este flagelo se encuentra entre las primeras diez causas de mortalidad y entre la segunda o tercera causa de muertes en la población joven, donde el 77% de las víctimas son del género masculino; por cada mujer que se suicida lo hacen tres hombres. La edad promedio de los hombres fue de 35 años, y de las mujeres de 26 años; convirtiéndose este evento en una emergencia clínica frecuente en la práctica médica. (Boletín Epidemiológico del suicidio 2003).

* Enfermera Universidad Mariana - Candidata a Especialización Gerencia de la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad – Docente tiempo completo área Enfermería Comunitaria.

Estos datos importantes y de un impacto sorprendente dentro de nuestra sociedad llevan a pensar que no debemos pasar desapercibidas situaciones donde nuestros niños, jóvenes y adultos se encuentran rodeados, y que de una u otra manera están influyendo negativamente en el desarrollo físico y mental de todos ellos. Situaciones de crisis de origen brusco como los múltiples factores de riesgo que llevan a una persona a tomar la decisión, son los que diariamente se viven en cada una de las familias Colombianas. Entonces nos preguntamos: ¿Qué es lo que lleva a una persona a enfrentarse con el mas allá y cruzar el túnel de la muerte quitándose su propia vida? He aquí algunas de las razones en que probablemente alguna persona se encuentre: depresión, pesimismo, un sentir de no tener propósito en la vida, el no tener por qué o por quien vivir, desesperación, soledad, heridas del alma, remordimiento, problemas amorosos, creencias, enfermedad terminal, Incapacidad física, drogadicción y alcoholismo, pobreza, falta de convivencia, pérdida de un ser querido y Abuso sexual, entre otros. Estaba generado que individuos, no solamente de los estratos socioeconómicos bajos, intenten o piensen alguna vez de su vida cometer este grave error.

Se puede citar diferentes situaciones de personas famosas cuya riquezas, fama y poder podrían ser envidiables para individuos que buscan en el aspectos físicos y materiales la felicidad que necesita su corazón. Si nos detenemos a recorrer un poco las páginas de la historia existen varios ejemplos de esta cobardía; uno de ellos fue el de Marilyn Monroe, actriz y cantante famosa, quien trataba de llenar el vacío de su corazón y la soledad en que se encontraba con alcohol y drogas. Su adicción la llevó al suicidio.

Sócrates, el gran filósofo fue condenado a muerte por un tribunal ateniense. En aquel momento la condena consistía en tomar un veneno de su propia mano. En vez de negarse a beber o pedir que fuera ejecutado por mano ajena, o de huir de la cárcel por medio de un plan ideado por sus amigos, Sócrates decidió beber el veneno y se suicidó. El pensaba que si trataba de evadir su muerte estaría traicionando sus propias declaraciones, sus enseñanzas filosóficas de "buscarse uno mismo".

Judas, quién traicionó a su Maestro, decidió colgarse de un árbol por el gran remordimiento que sentía al saber que contribuyó a la muerte del Hijo de Dios.

El suicidio se ha convertido en el indicador más impor-

tante de la salud mental de la población. Este fenómeno considera los pensamientos y actos que, realizados en su totalidad, conducen a terminar la vida de una forma inexplicable, condenando así la mente de quienes lo intentan y lo logran. El suicidio tiene con una progresión implícita en el nivel de riesgo: desde pensamientos a planes específicos; desde gestos o actos auto-lesivos menores a intentos con variable rango de letalidad potencial, y el suicidio consumado. Al analizarlo como intento de suicidio se miran las acciones que hubiesen resultado en seria lesión o muerte de no mediar intervención oportuna; es por ello que esta problemática requiere de un enfrentamiento integral por parte de nuestras sociedades, que se base en el tratamiento multisectorial, conocedores de que el hombre es un ser eminentemente social, que necesita dar tanto como recibir, que tiene necesidades psíquicas, como puede ser el hecho de tener un claro objetivo que estimule la lucha normal por la vida, una actividad que sea recíproca con la satisfacción de sus necesidades y un sentido de integración en grupos cuyos valores y experiencias comparte y que son tan importantes como la propia satisfacción de las necesidades materiales.

El suicidio deja un alto costo psicosocial para la comunidad y para el entorno sociofamiliar de las víctimas, y el impacto negativo sobre la esperanza de vida individual y colectiva; representa una aparente expresión de libre pensamiento, pero de manera consciente o inconsciente enmascara condiciones pro-suicidas muy peligrosas, sobre todo para los niños y jóvenes con tendencias negativas. Muchas veces la idea de intento de suicidio en las personas está relacionada con la depresión o con cualquier otro trastorno del estado de ánimo. En muchas ocasiones el intento suicida (se logre o no) pudiera ser un acto impulsivo, cargado de angustia y desesperación, ante una situación difícil de solucionar.

Hoy en día se observa como los hombres se destruyen los unos a los otros; los sujetos que han intentado el suicidio no ven mas allá de lo que pueden ocasionar en su personalidad, porque puede dejar huellas imborrables a nivel físico sin la opción de tratamiento alguno; aún sobreponerse a lo emocional no descarta el sufrimiento de las personas con las que se vive.

Entonces, intentar "volar más alto" se ha convertido para todos los seres humanos en el escape a situaciones difíciles de solucionar; no entendemos que vale la pena cuidar la única vida que tenemos y que Dios no la

regaló para que se desarrolle desde el momento de la concepción. Así que ¡DETENTE! porque no te has dado cuenta qué tan importante eres para todas las personas que te rodean: tus padres, hermanos, familia, amigos y profesores. Ellos quieren que cada día te conviertas en alguien importante para que puedas vivir con esperanza en el mañana.

Eres una persona única, tu vida te pertenece y tu obligación es respetarla. Así creas que estás solo y perdido por alguna situación que te pasa, así pienses que tus padres no te entienden y que los demás te hacen a un lado, no sabes cuán maravilloso es cuando le cuentas a otra persona tus problemas para que te ayude a dar soluciones y no busques en ese callejón sin salida la huida para jamás volver.

Recuerda, si no se tiene vida no se puede cumplir con meta alguna. Aprender a amarse racionalmente incrementará la capacidad de amar a otros; aprender a respetarse hará que seas respetado; enfrentar la vida con soluciones no suicidas mejorará tu calidad de vida.

No te sientas solo, verás que no todo es malo; sacude tu mente de esos pensamientos negativos, mira alrededor y encontrarás a mucha gente esperando tu sonrisa para acercarse a ti. A continuación encuentras unos mensajes. Léelos detenidamente y ponlos en práctica en tu vida diaria, y entenderás que es fácil salir adelante si tú aprendes a amarte.

ACÉPTATE. Identifica y acepta tus puntos fuertes y débiles. ¡Todo el mundo los tiene!.

AYÚDATE. Busca metas realistas, alcánzalas adquiriendo habilidades nuevas y desarrollando las que ya tienes. Desarrolla tus propias actitudes y talentos.

DATE ÁNIMO. Toma la actitud de que "Sí puedes"; date el tiempo suficiente para alcanzar tus metas personales y anímate a medida que luchas.

ELÓGIATE. Siente orgullo por tus éxitos, tanto los grandes como los pequeños. Recuerda que tus experiencias son tuyas, gózatelas.

TÓMATE TU TIEMPO. Tómalo tu tiempo a menudo para estar con tus pensamientos y con tus emociones. Dedícate a actividades que tú puedes gozar solo, tales

como lectura y deportes individuales. Aprende a gozar de tu propia compañía.

CONFÍA EN TI MISMO. Ponle atención a tus pensamientos y emociones. Actúa cuando creas que es el paso correcto; haz lo que a ti te haga sentir contento, satisfecho y, principalmente, confía en Dios.

RESPÉTATE. No trates de ser alguien, siéntete orgulloso de lo que eres, investiga y aprecia tus propios talentos especiales.

DATE AMOR. Aprende a amar la persona especial que eres. Acepta tus errores y aprende de ellos; no reacciones exageradamente a tus errores; acepta tus éxitos y tus fracasos como los aceptan aquellos que te tienen aprecio.

RECUERDA:

*La vida esta llena de cosas muy hermosas
que están hechas para ti; vívela con
tranquilidad y no te desespere ante situaciones
que tienen solución.*