

Quando nos dejan

Sobreviviendo a las repercusiones del suicidio

por Tim Jackson

Uno de mis recuerdos favoritos de la niñez era que cada temporada navideña me quedaba despierto hasta tarde con mi mamá para ver la versión en blanco y negro de la película de Frank Capra *Qué Bello es Vivir*. Ahora que soy adulto puedo percibir cómo la película construyó un poderoso guión sobre un tema oculto que es mucho más común de lo que un niño podría haber sabido. George Bailey (interpretado por James Stewart) pierde toda esperanza y control sobre su vida en una pequeña ciudad norteamericana en 1945. En su desesperación, está a punto de saltar por un puente a las glaciales aguas de un río durante una ventisca en Nochebuena. Sólo a través de la intervención de Clarence, un ángel torpe y novato, se le concede a George ver cómo habría sido la vida para los demás si él no hubiese nacido jamás.

En 1989, la película *La Sociedad de los Poetas Muertos* volvió a inspirarse en el tema de quitarse la vida. En una escena inolvidable, un sonido despierta al señor y a la señora Perry en medio de la noche. Salen de la cama sólo para descubrir el cuerpo sin vida de su hijo detrás del escritorio de su padre en un charco de su propia sangre. El revólver de su padre yacía cerca. Ver la angustia y el sufrimiento en sus rostros es algo atroz.

El suicidio aparece en las películas porque es una de las realidades no expresadas en las vidas de tantas personas. Cada 30 segundos,

Titulo del Original: *When You're Left Behind*

Foto de la cubierta: © Terry Bidgood

Las citas de las Escrituras son tomadas de la versión Reina-Valera, 1960. Usado con permiso.

Copyright © 2008 RBC Ministries, Grand Rapids, Michigan

ISBN: 978-1-58424-171-3

SPANISH

Printed in USA

alguien en alguna parte del mundo toma la fatal decisión de poner fin a su propia vida. Esa persona es el hijo, el padre, el cónyuge o el amigo de alguien. Aun si no hemos experimentado de manera personal el suicidio de alguien cercano a nosotros, a muchas personas que conocemos las han dejado para que luchen con las repercusiones de algún suicidio.

El padre de Albert Y. Hsu sufrió un ataque de apoplejía que le debilitó y tres meses después se quitó la vida. En un esfuerzo por aceptar su pérdida, Albert escribió:

Muchos de los que recurren al suicidio se han sentido totalmente solos en su depresión o dolor y han creído que nadie más sabe cómo se sienten. El hecho es que muchos otros comparten los mismos pensamientos y las mismas luchas y si aquéllos hubiesen sabido que había otras personas en una situación parecida, habrían podido encontrar la

esperanza para continuar.

De manera similar, los sobrevivientes no deben creer la mentira de que nadie sabe cómo nos sentimos. No estamos solos en este trauma.

Otros han experimentado la misma tragedia y han capeado la tormenta. Han podido continuar. Nosotros también podemos hacerlo¹.

Es importante saber que los sobrevivientes al suicidio de un ser querido no están solos. No tienen que sufrir solos en silencio. Toda persona que ha perdido a un ser querido por causa de un suicidio tiene una historia de pérdida que parece imposible de soportar. Si eres un sobreviviente, sabes a lo que me refiero. Puede que estés leyendo estas palabras en busca de respuestas.

No estás solo. Hay muchos otros sobrevivientes. Ellos han estado donde tú te encuentras ahora, han recorrido el mismo camino por el que estás yendo, han sentido lo que tú sientes y han elegido y siguen eligiendo

continuar en la lucha. Aunque jamás les desearían su dolor a otros, muchos están aprendiendo lentamente a vivir de tal modo que sus corazones reciban sanidad y honren la vida de sus seres queridos.

Al leer este librito, ten en cuenta que las siguientes páginas no tienen la intención de sustituir el consejo individual o la participación en algún grupo de sobrevivientes. La complejidad de este sufrimiento de carácter único, que surge como la secuela de un suicidio, requiere que los sobrevivientes aprovechen al máximo los muchos recursos útiles que hay disponibles.

LA MAGNITUD DEL PROBLEMA

*«Porque en la mucha sabiduría hay mucha molestia; y quien añade ciencia añade dolor»
(Ec. 1:18).*

Estas antiguas palabras son totalmente ciertas para aquellos que enfrentan el

aleccionador impacto y la frecuencia del suicidio.

«A la muerte se le ha llamado 'la nueva obscenidad', aquel horrible asunto del que ninguna persona educada hablará en público hoy»². Si ese es el caso, el suicidio es como el elefante del proverbio que está en una habitación y al que todos prefieren ignorar antes que hablar de él. «Mientras que los suicidios a menudo ocurren en el aislamiento, jamás pasan desapercibidos por los demás»³.

Cada año hay más de un millón de suicidios en todo el mundo, y cada uno de ellos deja tras sí al menos a seis y a menudo diez o más sobrevivientes para que luchen con las repercusiones. Sólo en los EE.UU. ocurren unos 32 mil suicidios cada año. Eso es un suicidio cada 17 minutos, convirtiéndolo en la undécima causa de muerte⁴. Más personas en los EE.UU. mueren cada año por causa del suicidio que por el VIH u homicidio⁵. Se estima que sólo en los EE.UU. hay bastante

más de cinco millones de sobrevivientes al suicidio de un ser querido y más de 12 mil niños que perderán a un padre o una madre este año por causa de este factor⁶.

Si bien tan sólo esas cifras son pasmosas, más aleccionador es todavía aprender que, por cada muerte por suicidio, hay otros 25 intentos. Sin embargo, tales estadísticas ni siquiera comienzan a revelar el mar de desesperación que hay tras ellas.

¿Quién está en riesgo? ¿Quiénes son los más vulnerables al suicidio? Aunque hay muchas excepciones, tanto el género, como la raza y la edad son factores.

Género. Si bien los hombres tienen cuatro veces mayores probabilidades de morir por causa de un suicidio que las mujeres, las mujeres intentan suicidarse tres veces más que los hombres. La disparidad en estas cifras tiene que ver con el hecho que los hombres generalmente eligen medios más letales. El 60% de las veces, los hombres usan

un arma, mientras que las mujeres a menudo recurren a una sobredosis de medicamentos⁷.

Raza. Las personas de raza blanca tienen el doble de probabilidades de morir por causa de un suicidio que todas las demás personas de otros orígenes raciales⁸.

Edad. Si bien la tasa general de suicidios entre los jóvenes ha disminuido lentamente desde 1992, ésta todavía mantiene niveles altos y es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años de edad, y la segunda entre los de 22 a 34 años de edad⁹.

Sorprendentemente, las tasas de suicidio se elevan con la edad y son muy elevadas entre personas de 65 años de edad e incluso mayores, especialmente entre aquellos que sufren de enfermedades físicas, o están divorciados o son viudos¹⁰. De hecho, el grupo que muestra la mayor vulnerabilidad al suicidio es el de individuos blancos varones mayores de 65 años de edad.

A pesar de la desesperación con la que batallan los suicidas, las verdaderas víctimas del suicidio no son los que mueren sino los que quedan para enfrentar las repercusiones de una muerte auto-infligida. Se les llama los *sobrevivientes*.

¿Quién sufre? Una muerte auto-infligida le hace al corazón de los seres queridos que han sobrevivido lo que un terrorista suicida le hace a los cuerpos y las almas de sus víctimas. Los que están más cercanos al estallido emocional no sólo experimentan el impacto físico sino también la devastación emocional de un suicidio. Pero, además, comunidades enteras quedan profundamente afectadas.

Los miembros de la familia inmediata son las primeras víctimas mal dispuestas y las más obvias. Una mujer (ahora de más de 40 años de edad) habló del horror de encontrar a su madre colgada en el armario de su dormitorio cuando volvió de una cita que su madre no aprobó. Ella tenía 17 años. Desde entonces ha

cuestionado su propio juicio de manera implacable.

Un padre dejó una nota suicida dándole instrucciones a su hijo de doce años para que limpiara «la suciedad» que quedara después del estallido del revólver en el sótano para que su madre no tuviera que lidiar con ello más tarde cuando llegara a casa del trabajo. Las manchas en su corazón y su alma siguen vivas allí 50 años después de haber refregado el piso y las paredes del sótano hasta dejarse las manos en carne viva. Todavía conserva la nota escondida en el fondo del cajón de su cómoda, encontrando en ella la tranquilidad y la seguridad de que al menos obedeció la última petición de su padre. Pero los familiares no son los únicos sobrevivientes.

La comunidad donde trabajaba o estudiaba la persona también sufre.

El suicidio de un estudiante nos conmueve a todos: No sólo a los demás estudiantes sino a los maestros, administradores y al

personal de apoyo. En un sentido muy real, la misma escuela se convierte en una comunidad de sobrevivientes.

Recuerdo la experiencia de mi hijo en su segundo año en la universidad, cuando uno de los estudiantes del último año que vivía en la misma residencia estudiantil que él se suicidó durante el feriado de Pascua. Cuando mi hijo regresó al recinto estudiantil, todo el ambiente de la escuela había cambiado. Los servicios en la capilla eran diferentes, el cuerpo docente estaba conmovido y los estudiantes pasaban horas hablando hasta bien entrada la noche. Todos estaban recibiendo un curso intensivo de supervivencia al suicidio en el que nadie se había inscrito.

La iglesia a la que la persona solía asistir se encontrará con miembros que cuestionarán la falta de intervención de Dios, el valor de su propia fe y se preguntarán qué salió tan mal que la fe de otra persona no pareció ser suficiente.

El vecindario donde vivía la persona también queda impactado, especialmente si el suicidio tuvo lugar en el hogar.

Recuerdo la llamada telefónica de mis padres informándome del suicidio de un vecino anciano que vivía enfrente de nosotros cuando yo era niño. Hacía tiempo que se había jubilado de la policía y cuidaba de su esposa enferma. Aparentemente, había perdido toda esperanza de lograr llevar algún tipo de vida realmente significativo junto con ella. Así que una noche, después de prepararse para irse a dormir, le disparó a su esposa con su arma de servicio y luego se disparó a sí mismo.

Aun cuando había dejado de tener contacto directo con ellos debido a los años y a la distancia, no quedé inmune al impacto de sus muertes. La pacífica calle donde crecí ahora había cambiado por causa de una violencia que dejó su dañina huella. El súbito impacto de la decisión irrevocable de este

hombre dejó una tristeza persistente en mis padres y en el resto de los vecinos.

SENTIMIENTOS TURBULENTOS

«El suicidio no le pone fin al dolor. Sólo lo coloca en los hombros quebrantados de los sobrevivientes»
(Ann-Grace Scheinin).

Las heridas infligidas a los sobrevivientes al suicidio de un ser querido son indeseadas, imprevistas y abrumadoramente intensas. Nada podría haberlos preparado para este ataque a su sentido de bienestar.

El esposo de Carla Fine se quitó la vida en su consultorio médico. Ella expresó con palabras la torturante angustia que ella y los demás sobrevivientes compartían en sus grupos de apoyo:

Entrábamos a esas reuniones sin timón, sin saber qué nos había golpeado. Éramos los

sobrevivientes de un naufragio, consumidos por la culpa de no haber sido capaces de salvar a las personas más queridas en nuestras vidas y avergonzados de estar vivos y haber quedado abandonados. Estábamos aturridos por nuestra impotencia y confundidos por la ira que se abrió paso a través de nuestro duelo¹¹.

Cualquiera que haya quedado atrapado en alguna marea de resaca sabe lo extremadamente peligroso que esto es. Durante las grandes tormentas, el implacable embate de las olas a lo largo de la costa crea poderosas corrientes que lo arrastran todo de vuelta al mar embravecido. Incluso los nadadores más fuertes que quedan atrapados en estas peligrosas olas corren peligro de muerte.

Las resacas emocionales son incluso más peligrosas para los sobrevivientes al suicidio de un ser querido. Las olas emocionales les golpean una tras otra,

derribándoles y minándoles toda la fuerza que tengan. Esto puede llegar a ser tan abrumador que pierden toda esperanza de recuperar alguna vez alguna medida de cordura y estabilidad en sus vidas.

Entre estos turbulentos sentimientos, y otros muchos, se incluyen los siguientes:

Horror e incredulidad.

El horror brinda un colchón emocional durante las etapas iniciales de toda pérdida traumática. Según las palabras de un sobreviviente al suicidio de un ser querido, «fueron necesarias varias semanas para que mis sensaciones comenzaran tomar una forma definida. El estado de horror le protege a uno de asumir toda la envergadura de la devastación y así no volverse totalmente loco. Sabes que ha ocurrido algo desastroso pero no percibes el impacto total de ello»¹².

Entumecimiento y desorientación. Se siente como si todo estuviera girando. La dolorosa realidad y las

emociones en pugna vienen en oleadas e intensifican los sentimientos de caos del sobreviviente. El entumecimiento y la desorientación se convierten en algo normal. C. S. Lewis describe esta caótica agitación como «una especie de manta invisible entre el mundo y yo. Encuentro difícil asimilar lo que todos dicen»¹³.

Ira y tristeza. La tensión entre la ira y la tristeza es complicada porque la persona con la que estamos más molestos es la misma que mató a la persona cuya pérdida nos ha causado la mayor tristeza. La fluctuación entre los ataques de furia y la apabullante tristeza puede darse en milésimas de segundo y pueden ser totalmente extenuantes tanto emocional como físicamente.

Rechazo y abandono. El suicidio se siente como la forma final de rechazo. Es una de las formas más crueles de abandono que puedan darse. Si alguna vez se tenían dudas anteriormente en cuanto a la

cuestión de ser amado o sentirse inseguro, la deserción moral del suicidio se encarama sobre muchos sobrevivientes confirmándoles las sospechas que tenían de que no les amaban —de otro modo, sus seres queridos nos les habrían dejado.

Fracaso y culpa. A los sobrevivientes les atormentan los sentimientos de fracaso. Al haber perdido perspectiva, sucumben ante sentimientos tales como: «Si tan sólo hubiese sido mejor padre o madre (cónyuge, hijo o hija, amigo o amiga), él (o ella) no se habría matado». Esto es especialmente cierto si los sobrevivientes eran las personas que estaban a cargo, como el padre o la madre, el cónyuge, el doctor, la enfermera, el consejero o el pastor.

El estigma social que rodea al suicidio añade injuria a la ya traumática herida y al complicado sufrimiento que llevan los sobrevivientes. «No sólo nos sentimos abandonados por el que murió, puede que también nos sintamos alienados

y rechazados por los demás, que se sienten incómodos con el hecho del suicidio»¹⁴. Margaret Atwood describe esta forma de culpa social en su novela *The Blind Assassin (El Asesino Ciego)*: «Estoy segura de que son inocentes, pero están vivos; y todo aquel que queda vivo recibe la culpa. Ésa es la regla en cosas como ésta. Es injusto, pero así son las cosas»¹⁵.

«La culpa es una presencia habitual y corrosiva después del suicidio»¹⁶. Los sobrevivientes a eventos trágicos a menudo se sienten culpables simplemente por haber sobrevivido cuando los demás han muerto. Si bien lo mismo es cierto para los sobrevivientes del suicidio de un ser querido, éstos quedan además atrapados en una corriente viciosa de pesares, recordando y rumiando acerca de todos los «qué habría pasado si» y los «si tan sólo» que tal vez hubiesen evitado esta muerte sin sentido. Es la suposición de ser responsables por la muerte lo que alimenta esta culpa auto-infligida.

Con el tiempo, estos sentimientos finalmente amainarán a medida que los sobrevivientes lleguen a darse cuenta de que el suicidio de su ser querido no fue culpa de ellos.

La profunda pena es la respuesta terriblemente dolorosa a una pérdida. Y si bien mucho se ha escrito acerca de las fases del dolor, el dolor traumático no sigue fórmulas ni reglas en sus diferentes etapas. Las etapas del dolor dan la falsa impresión de un formato lineal y predecible. Nada podría estar más lejos de la verdad.

Al escribir acerca del sufrimiento normal, C. S. Lewis, afirma: «Nada se mantiene fijo en el dolor. Uno continúa saliendo de una fase, pero ésta siempre se repite. Una y otra vez. Todo se repite. ¿Estoy yendo en círculos, o me atrevo a esperar que estoy en alguna espiral?»¹⁷. Si eso es cierto para el dolor normal, entonces el suicidio intensifica el dolor más allá de las palabras.

El dolor que arrastra al sobreviviente hacia el fondo se

complica con el trauma ocasionado por la manera en que murió el ser querido. Muchos factores contribuyen a la naturaleza volátil y errática del dolor causado por un suicidio. Todos los sentimientos anteriormente descritos se entrometen y bloquean el proceso saludable de hacer duelo por la pérdida.

La naturaleza repentina e inesperada de la pérdida causada por un suicidio le pone una emboscada a los sobrevivientes sin advertencia alguna. El golpe por la muerte —y también por los porqués que siempre siguen— hacen más lento el tiempo absorción necesario para procesar la pérdida. Para aquellos que descubren el cuerpo de un ser querido después de un suicidio, la imagen de ello a menudo queda grabada permanentemente en sus mentes, invadiendo sus días y rondando sus noches. El nivel de violencia usado también magnifica la profundidad del trauma experimentado. Puede que el

mayor elemento para disuadir el dolor causado por un suicidio sea la inimaginable crueldad de aquellos que obligan a sus seres queridos a presenciar su acto final de autodestrucción. Este dolor causado con premeditación e infligido por un ser querido es tan devastador para los que quedan que es asombroso que alguien pueda sobrevivir a semejante brutalidad sin volverse loco.

Pero las personas sí sobreviven. Siguen adelante y, efectivamente, aprenden a vivir y a amar de nuevo. Pero el camino a la sanidad se ve complicado por un aluvión incesante de preguntas que desgarran el alma.

PREGUNTAS ANGUSTIOSAS

«Muchas muertes dejan a los sobrevivientes con asuntos inconclusos, pero puede que muy pocas causen esto con mayor intensidad que el suicidio»¹⁸.

Los sobrevivientes al suicidio de un ser querido se sienten emboscados no sólo por la súbita muerte de un ser querido sino también por el fuego cruzado de preguntas, algunas de las cuales pueden responderse y otras no.

¿Por qué? ¿Qué podríamos haber hecho diferente? ¿Cómo no nos dimos cuenta? Estas son sólo algunas de las perturbadoras preguntas que desgarran los corazones y las mentes de los aturridos sobrevivientes. Buscamos respuestas, en un desesperado intento por comprender este incomprensible evento. Pero las respuestas, incluso si pudiéramos encontrarlas, no pueden reemplazar al ser querido que hemos perdido.

Kay Redfield Jamison describe el angustioso camino por el que viajarán los sobrevivientes: «La muerte por causa de suicidio no es una gentil reunión alrededor de un lecho de muerte; destroza y separa vidas y creencias, y coloca a sus sobrevivientes en un

camino prolongado y devastador. Se ha descrito el meollo de este camino como un *angustioso cuestionar*, una tendencia a preguntarse una y otra vez por qué ocurrió el suicidio y cuál debería ser su significado para los que han quedado atrás»¹⁹.

¿Por qué algunas personas eligen el suicidio? La pregunta más inquietante que los sobrevivientes deben enfrentar es «¿Por qué?» ¿Por qué un ser querido elegiría terminar con su vida prematuramente?

Albert Camus, el filósofo y novelista francés, escribió en *El Mito de Sísifo*: «No hay sino un solo problema filosófico verdaderamente grave y ese es el suicidio. El juzgar si vale o no la pena vivir equivale a responder la pregunta fundamental de filosofía»²⁰.

La vasta serie de estos «porqués» es lo que inicialmente atormenta a los sobrevivientes en la primera etapa necesaria de su camino de cuestionamiento. Si bien puede que no traten los

porqués más profundos de lo que pueda haber causado el suicidio, la búsqueda de respuestas despeja el camino para que los sobrevivientes sigan adelante y luchan con las preguntas más profundas del corazón.

Albert Hsu describe su búsqueda como sobreviviente para encontrar las respuestas al suicidio de su padre: «Los que hemos quedado atrás a menudo nos encontramos buscando un evento preciso que explique la causa del suicidio. Pensamos que el acto dejará de ser incomprendible si podemos identificar cuál fue la causa concreta. Pero debemos hacer una distinción entre lo que lo causa y lo que lo provoca»²¹.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades está de acuerdo. Sus pautas de 1994 para los medios de comunicación al cubrir historias de suicidios enfatizan lo siguiente: «El suicidio jamás es el resultado de un factor o evento único, sino más bien el resultado de una compleja interacción de

muchos factores y generalmente involucra una historia de problemas psicosociales»²². Lo que a menudo se identifica como el evento provocador final muy rara vez es la verdadera causa del suicidio.

Entender la distinción entre lo que causa, provoca y predispone un suicidio nos ayudará si hemos de evitar explicaciones simplistas de por qué algunas personas eligen terminar con su propia vida.

Los eventos que lo provocan son aquellas dificultades normales y algunas veces trágicas que todos enfrentamos con regularidad. Todos hemos tenido nuestra ración de «espinos y cardos» (Gn. 3:17-19) y «aflicción» (Jn. 16:33) con qué lidiar. Y es alentador recordar que, a pesar de la magnitud de las luchas, la mayoría de las personas encuentran una manera de enfrentar dichas decepciones e incluso desastres sin jamás recurrir al suicidio. Si bien una muerte, un divorcio, un revés financiero, una enfermedad, la

pérdida del trabajo o el final de una relación pueden ser factores a los que echarles la culpa de empujarnos hasta el borde, estos son eventos precipitantes, no las causas finales.

«Las dificultades en la vida simplemente precipitan un suicidio —escribió el artista norteamericano Ralph Barton en su propia nota suicida—, pero no la causan»²³.

Las causas son como el sistema operativo interno, el software que dirige las elecciones que hace una persona en respuesta a un evento que las provocan. Las causas no son singulares sino multifacéticas y complejas. Están entrelazadas en el tejido fundamental de lo que esa persona ha llegado a aprender acerca de la vida, de sí mismo y de Dios; y gobiernan su capacidad de elección. En pocas palabras, lo que sea que la mueve por dentro finalmente hace implosión de afuera hacia adentro.

A pesar de su gran importancia, las causas y los

eventos que provocan un suicidio no cuentan toda la historia. Hay más elementos para considerar.

Las predisposiciones son aquellas vulnerabilidades de orden temperamental y genético que hacen que algunas personas sean más susceptibles a pensamientos y comportamientos suicidas. Son el «hardware» sobre el cual funciona el «software».

Todos los estudios en Europa, Asia, Australia y los Estados Unidos confirman que entre el 90% y el 95% de los suicidios se relacionan con ciertas formas de enfermedades mentales diagnosticables, incluyendo, entre otras, la depresión, la maniaco-depresión, los desórdenes de personalidad límite y antisociales y la esquizofrenia. De todos éstos, la depresión grave aflige al 50%, haciendo que la tasa de suicidios para las personas atormentadas por la depresión sea ocho veces mayor que para la población en general²⁴.

Aquellas personas que luchan con estas predisposiciones

heredadas a menudo recurren a las drogas o el alcohol para controlar su agitación interior; pero, en vez de encontrar ayuda en estas sustancias, su vulnerabilidad hacia la autodestrucción se incrementa de manera exponencial.

Si bien esto es alarmante, es alentador saber que la mayoría de las personas que luchan con tales desórdenes no sucumben a sus impulsos suicidas.

La intrincada interacción entre los eventos que provocan un suicidio, sus causas y sus predisposiciones es tan compleja que rara vez las conclusiones llegan a ser lo suficientemente definitivas como para proveer las respuestas que los sobrevivientes están buscando para entender lo que pasó.

Entonces, ¿por qué preguntar «por qué»? Los sobrevivientes no pueden dejar de preguntarse por qué, al menos por algún tiempo. Margaret Atwood describe la incesante búsqueda de respuestas por parte de un sobreviviente:

La curiosidad no es nuestra única motivación: Lo que nos sigue impulsando es el amor, la profunda pena, la desesperación o el odio. Espiaremos implacablemente a los muertos: Abriremos sus cartas, leeremos sus diarios, hurgaremos en su basura esperando encontrar alguna pista, una última palabra, una explicación para aquellos que hemos sido abandonado —que nos han dejado cargando con el bulto, el cual a menudo es bastante menos pesado de lo que habíamos supuesto²⁵.

La búsqueda de pistas para ayudar a los sobrevivientes a entender impulsa a éstos a preguntarse: «¿Qué pudieron haber estado sintiendo o pensando (los suicidas) como para creer que morir era la única opción que les quedaba?»”

¿Qué hizo que eligieran el suicidio? Nadie sabe con certeza los sentimientos o los pensamientos finales que empujan a una persona al

suicidio. Pero la cruda honestidad de aquellos que sufren hasta el punto de querer morir brinda una comprensión de la *abrumadora desesperación* y la *distorsionada determinación* que parece describir mejor la confusión que se agita en el interior de estas personas.

Abrumadora desesperación.

T. S. Eliot escribió: «El hombre no puede soportar tanta realidad»²⁶. La realidad en un mundo caído finalmente nos llevará a Dios o a la desesperación.

La desesperada realidad para aquellos que se quitan la vida a menudo incluye, entre otros factores, lo que parece ser un dolor insoportable, un aislamiento intolerable y una desesperanza debilitante.

El dolor insoportable es mucho más que un dolor físico crónico. La angustia interna es el ingrediente básico de un suicidio. Actuar en base a un deseo de morir es la forma final de huir del dolor de anhelos no realizados y

pérdidas aparentemente insuperables.

Dos mil años antes de Cristo, un hombre llamado Job sufrió una desesperación tal que le hizo exclamar:

¿Por qué se da luz al trabajado, y vida a los de ánimo amargado, que esperan la muerte, y ella no llega, aunque la buscan más que tesoros; que se alegran sobremanera, y se gozan cuando hallan el sepulcro? . . . Pues antes que mi pan viene mi suspiro, y mis gemidos corren como aguas. Porque el temor que me espantaba me ha venido, y me ha acontecido lo que yo temía (Job 3:20-25).

Una lucha suicida casi siempre es una batalla con la ambivalencia, pero en algún momento la muerte se hace más atractiva. Si bien la mayoría no necesariamente quiere morir, simplemente no quieren seguir viviendo con el dolor que se les ha hecho insoportable.

El aislamiento intolerable aumenta la desesperación. Gran

parte de lo que anhelamos se relaciona con relaciones significativas dentro de una familia o una comunidad.

Los suicidas a menudo se sienten solos y confinados a las tinieblas de su dolor. Se sienten abandonados por Dios y por aquellos a quienes recurrieron en busca del amor que ansiaban.

El Salmo 88 habla de haber sido abandonado del cuidado de Dios (v. 5), abandonado en el hoyo y en lugares profundos (v. 6), sin amigos cercanos (v. 8). El salmista luego clama:

¿Por qué, oh Jehová, desechas mi alma? ¿Por qué escondes de mí Tu rostro? . . . Has alejado de mí al amigo y al compañero, y a mis conocidos has puesto en tinieblas (vv. 14,18).

Ya es difícil soportar el dolor con la ayuda y el apoyo de los demás, pero, cuando un suicida queda abandonado y solo, la esperanza se evapora.

La desesperanza debilitante se declara cuando los sufrimientos y las pérdidas de la vida parecen

intolerables, cuando las consecuencias vergonzosas son inevitables y cuando una persona siente que su mundo está saliéndose de control. Se siente impotente y despreciable.

Un suicida a menudo piensa: «No importa cuánto me esfuerce, no puedo cambiar lo que realmente me importa. Soy un perdedor sin remedio. No merezco vivir». Cuando pierde el espejismo del control, el suicida, en vez de enfrentarse abiertamente a aquello que no puede manejar por su cuenta, se esconde bajo una manta de auto-desprecio, y anhela desaparecer. La autodestrucción se convierte en la única esperanza de escape del dolor y el aislamiento.

«Las personas parecen poder soportar o tolerar la depresión en tanto crean que las cosas mejorarán. Si dicha creencia se quiebra o desaparece, el suicidio se convierte en una opción a elegir»²⁷.

Proverbios 13:12 nos recuerda que la esperanza perdida es lo que está en el meollo de la

desesperación: «La esperanza postergada enferma el corazón, pero una esperanza cumplida es un árbol de vida».

Los anhelos persistentes e incumplidos llevan a una condición de desesperanza que infecta la mente y distorsiona nuestra determinación a vivir.

Determinación distorsionada. La conservación es algo normal. La abnegación es algo que se aprende. Pero la determinación a la autodestrucción es el resultado de un estado mental entenebrecido que ha sido alterado por la desesperación cegada por la ira.

La *demanda de alivio* de parte del doloroso tormento de vivir es la forma más obvia de determinación suicida. Tal y como lo dijo una nota suicida: «Por supuesto que no quiero morir, pero vivir es un sufrimiento»²⁸.

Asaf describió su propia respuesta al pesar y la amargura como «una bestia» (Sal. 73:21-22). Reconoció que un corazón

sufriente y amargado puede llevar a demandas insensatas de alivio y no de confianza.

En vez de batallar a través de la desesperación y clamar por ayuda, el suicida pierde toda esperanza de ser rescatado alguna vez; así que se rinde. La demanda de alivio inmediato de la vulnerabilidad es, al final, un iracundo rechazo a sufrir mientras se espera que Dios venga al rescate —tanto ahora como en el futuro.

Un lado aún más oscuro de la determinación suicida puede algunas veces incluir la *demanda de venganza*. La mayoría de nosotros quiere creer que las personas se suicidan para ponerle fin a su dolor, no para crearle dolor a los demás. Pero ése no siempre es el caso.

El suicidio puede ser la última salida de un portazo que garantiza que nada se resolverá jamás. Desde esta posición estratégica, el suicidio es un acto de inmensa crueldad y desdén por los demás.

Tal y como escribió un sobreviviente: «Aun cuando comenzamos a entender que nuestro ser querido [se] mató en un desesperado intento por ponerle fin a [su] dolor, a menudo sentimos que [su] angustia no se ha extinguido sino que simplemente nos ha sido transmitida»²⁹.

Algunas veces, el tormento transmitido es más deliberado que casual. La ubicación, el momento y el violento método de un suicidio pueden ser el resultado de una coreografía con el fin de enviar un mensaje. Los sobrevivientes se sienten manchados con marcas indelebles que jamás pueden quitar. Sienten que el ser querido que se suicidó estaba diciendo: «Prefiero morir que vivir el resto de mi vida con ustedes». «No me conocían lo suficiente». «¿Cómo pudieron herirme tanto?»

No hay nada más efectivo que el suicidio como la forma final de refregar en el rostro el rechazo, dejando tanto una

cicatriz interna como un estigma externo.

Las demandas conjuntas de alivio y venganza delatan el corazón del suicida —el iracundo *rechazo a confiar* en alguien de nuevo alguna vez. En tales casos, el suicidio es el último acto desesperado de rebelión final contra un mundo hostil y un Dios poco cooperador, ya que ninguno de ellos proveyó lo que se esperaba o lo que se quería.

En contraste a esto, el rey David usó su aflicción como una ocasión para esperar y confiar en que Dios le salvaría, en vez de intentar proveer para su propio alivio:

En mi angustia invoqué a Jehová, y clamé a mi Dios. Él oyó mi voz desde Su templo, . . . Envió desde lo alto; me tomó, me sacó de las muchas aguas . . . Me sacó a lugar espacioso; me libró, porque se agradó de mí (Sal. 18:6,16,19).

¿Dónde está ahora mi ser querido? Detrás de esa pregunta se encuentra el anhelo

de un sobreviviente de encontrar consuelo ahora y la esperanza de una reunión más adelante. Si bien algunas iglesias han enseñado que aquellos que se quitan la vida no van al cielo debido al acto imperdonable del auto-asesinato, no existe evidencia bíblica que sugiera que el acto final desesperado de una persona atribulada impedirá que ésta llegue alguna vez a la presencia de Dios.

El único requisito esencial para que cualquiera entre en el cielo es la fe personal en el ofrecimiento de salvación de Dios (Jn. 1:12;3:16; Ef. 2:8-9). Una vez que alguien llega a ser miembro de la familia de Dios, Su promesa es que nada jamás puede separar a esa persona del amor de Dios en Cristo (Ro. 8:35-39). Ese «nada» incluye al desesperado acto final de autodestrucción.

¿Cómo pudo un cristiano convertirse en un suicida? Muchos asumen erróneamente que, debido a que los cristianos tienen esperanza en Cristo, jamás deben luchar contra

la depresión o la desesperación. Nunca debemos olvidar que no sólo hemos recibido el privilegio de creer en Jesús, sino también el de sufrir por Su gloria (Fil. 1:29).

En ninguna parte la Biblia enseña que los cristianos serán inmunes a la desesperación o estarán exentos de la tentación de ponerle fin a su propia vida. Si el apóstol Pablo, indudablemente un fuerte líder cristiano, hablaba de su sufrimiento personal bajo penurias y de haber estado «abrumado sobremedida más allá de mis fuerzas, de tal modo que aun perdí la esperanza de conservar la vida» (2 Co. 1:8), entonces cualquiera de nosotros puede sucumbir a la desesperación bajo oscuras circunstancias.

Jesús predijo que Sus seguidores tendrían su porción de «aflicción» en la vida (Jn. 16:33). También advirtió de un enemigo maligno cuya misión es «hurtar y matar y destruir» (Jn. 10:10). Esa es la razón por la que el autor de Hebreos 12:2-3 nos recuerda

fervientemente que mantengamos nuestros ojos puestos en Jesús como nuestro ejemplo de fortaleza para que «nuestro ánimo no se canse hasta desmayar» en las batallas de la vida.

¿Volverá la vida a ser igual alguna vez? No, eso no será posible. La vida siempre estará marcada por el *antes* y el *después* del suicidio. La ausencia de la víctima dejará un vacío dentro que nunca se llenará —al menos no en esta vida.

Un sobreviviente lo resume de una mejor manera: «El suicidio de un ser querido nos da una nueva forma: Nuestras creencias y percepciones han sido sacudidas por la partida deliberada y permanente de una persona a la que cuidábamos, de la que dependíamos, que apreciábamos y que criamos . . . No sólo debemos lidiar con su decisión irreversible sino también con todos los asuntos que dejó inconclusos»³⁰.

¿Cómo podemos volver a confiar en Dios

alguna vez? En medio de toda tragedia, a menudo nos preguntamos cómo es que Dios pudo permitirla y qué podríamos esperar de positivo por estar experimentándola.

En *Una pena observada*, C. S. Lewis escribió. «Los sufrimientos del mundo no confirman la ausencia de Dios; más bien, Dios da a conocer Su presencia por medio del sufrimiento»³¹.

Dios es mucho más glorificado cuando Sus hijos confían en que Él les ayudará a atravesar un desierto de gran pesar y desesperación, y llegar a una tierra de promesa que trae consigo gozo y esperanza renovados.

SIGUIENDO ADELANTE: LA VIDA DESPUÉS DE UN SUICIDIO

«El suicidio es una muerte como ninguna otra y aquellos que quedan para luchar con

ella deben enfrentarse a una pena como ninguna otra»³².

Seguir adelante no significa olvidar. Si bien este acto final e irrevocable seguirá para siempre persistente en los corazones de los sobrevivientes, no tiene la última palabra. Seguir adelante será lo que finalmente nos lleve más allá del simple nivel de supervivencia y nos permitirá saborear la libertad de aprender a volver a vivir.

Tal y como lo describió un sobreviviente: «No creo que ninguno de nosotros haya jamás olvidado el hecho que hay un espacio vacío —y jamás lo olvidaremos. Pero gradualmente se ha convertido en un espacio creado por la muerte de alguien a quien amábamos, sin el énfasis y la preocupación del suicidio. Sin embargo, esta actitud ahora normal hacia nuestra pérdida tardó demasiado tiempo en manifestarse —como parece ser el caso con todas las muertes por suicidio»³³.

Para los sobrevivientes, el desafío de seguir adelante

requiere aprender a desprenderse de la demanda de cierre, lamentar la pérdida, atreverse a confiar otra vez, arriesgarse a amar de nuevo, volver a permitirle la entrada a la risa y honrar la memoria de su ser querido.

Desprenderse del cierre total. La búsqueda por todos lados de respuestas debe finalmente abandonarse, a fin de seguir adelante.

Albert Hsu describe cómo los sobrevivientes llegan a aceptar la perturbadora realidad de que el cierre final es una expectativa irreal a la que se debe renunciar: «Podemos cerrar el capítulo en cuanto a una casa, pero no podemos cerrar el capítulo en cuanto a la vida de una persona. Darle la espalda al pasado y encerrarlo con llave en una cajita deshonra la memoria de nuestro ser querido; parece decir que estamos tratando de fingir que esto no sucedió. Es una forma de negación. No, en vez de ello reconocemos lo que sucedió y que fue una tragedia;

reconocemos que ha cambiado nuestras vidas para siempre. Seguimos viviendo como personas cambiadas que ahora ven la vida y la muerte de manera diferente . . . No encontré un ‘cierre’, pero sí experimenté la *cercanía* de Dios»³⁴.

Lamentar la pérdida.

Las formas normales de llorar la muerte de un ser querido no se aplican a los sobrevivientes al suicidio de un ser querido. Muchos experimentan las mismas reacciones post-traumáticas que experimentan las víctimas de guerra, violación, y crímenes violentos. Muchos sobrevivientes sufren en silencio debido al temor de que se les eche la culpa por la muerte de su ser querido. Ese temor, unido al estigma social que el suicidio lleva consigo, agrava el aislamiento que experimentan los sobrevivientes.

Resolver el trauma de lo que habría sido un pesar normal es un proceso errático en el mejor de los casos, y siempre es de carácter único en

cada persona. A menudo requiere de ayuda de alguien capacitado para lidiar con el dolor traumático.

La sanidad rara vez se da en el aislamiento. El silencio y el aislamiento pueden romperse en el contexto de una comunidad de sanidad segura de sobrevivientes que ya han avanzado más en el camino de la restauración. El Dios de toda consolación capacita a los sobrevivientes que han recibido Su consuelo para que lo transmitan a los demás y les alienten al iniciar su peregrinaje (2 Co. 1:3-7). Pablo nos dice que el consuelo de Cristo se desborda a través de los compañeros en el sufrimiento al compartir sus historias y traen consuelo y esperanza para los sobrevivientes.

Llevar un diario es una herramienta que los sobrevivientes pueden usar para contar su historia. Para algunos, es más fácil escribirla primero antes de correr el riesgo de compartirla cara a cara con otras personas.

Los diarios a menudo toman la forma de cartas u oraciones en las que el sobreviviente comienza a demostrar su renovada confianza en Dios al abrirle su corazón (Sal. 62:8), sabiendo que Él es el único refugio porque es fuerte y amoroso (vv. 11-12).

Gradualmente, la aguda crudeza del dolor inicial del suicidio queda reemplazada por un sordo dolor de sufrimiento y pesar por la vida inconclusa del que se ha ido.

Atreverse a confiar otra vez. Debido al sentimiento de haber caído en una emboscada que se tiene con el trauma de un suicidio, a menudo los sobrevivientes ya no confían en su propio juicio —*especialmente en lo concerniente a las relaciones*. Todas sus dudas en cuanto a su capacidad para discernir no han sido sino socavadas por los sentimientos de «no lo vi venir» o «¿cómo pudo haberseme pasado?» que atormentan sus mentes.

Todas las relaciones tienen fallos por ambos lados. Pero las

incompetencias personales de una persona jamás son la causa del suicidio de otra.

En el periodo subsiguiente al suicidio de su hijo de 20 años, Jack Bolton escribió: «Con toda seguridad, nada en mi vida me ha quitado tanto y al mismo tiempo, me ha dado tanta esperanza para los demás»³⁵.

Aceptar nuestra lucha con la trágica pérdida como parte normal de la vida ofrece el suelo fértil para una confianza más profunda en un Dios que ha experimentado personalmente nuestro dolor y nuestro sufrimiento (Heb. 2:10).

Arriesgarse a amar de nuevo. «A menudo, de las cenizas de la tragedia surgen regalos inesperados»³⁶. Isaías describió el deseo redentor de Dios de restaurar la esperanza en Su pueblo cambiando las cenizas del luto por gloria y óleo de gozo, y el espíritu angustiado por manto de alegría (Is. 61:30).

«El suicidio nos sensibiliza a todos acerca

de lo extremadamente precaria y preciosa que es la vida, instándonos a valorar y saborear la vida que tenemos y las relaciones que disfrutamos en la mayor cantidad y el mayor tiempo que podamos»³⁷.

Amar con bien a los demás involucra acercarnos a ellos. La cercanía demanda riesgo. No puede evitarse el riesgo si deseamos amar a los demás de la manera que Dios nos amó. Él asumió el riesgo final al entrar en nuestro mundo y entregar Su vida (Jn. 3:16; Ro. 5:8).

Y, finalmente, es debido a Su amor que podemos vivir bien y arriesgarnos a amar de nuevo (1 Jn. 4:10-12).

Aprender a reír de nuevo. Con el tiempo, los sobrevivientes pueden volver a reír y ser felices. El retorno de la risa es una de las primeras señales de que el invierno está derriéndose, de que el lamento se está descongelando y abriéndole paso a la primavera —la gozosa renovación de esperanza y nueva vida.

Cuando algunos sobrevivientes se ven a sí mismos riendo, sienten que están traicionando a su ser querido. El gozo y la felicidad no son una traición sino un retorno a un nuevo tipo de normalidad, una risa que sabe que el dolor nunca eclipsará a la esperanza.

Recordando con honra. Seguir adelante significa ver la memoria de tu ser querido caracterizada no tanto por la forma en que murió, sino en vez de ello, por la forma en que vivió. Los detalles de cómo murió un ser querido a menudo entenebrecen el hecho de que hemos perdido a alguien a quien añoramos profundamente.

Es importante recordar por qué lloramos la pérdida de alguien. Sufrimos profundamente porque amamos profundamente. Si no amáramos mucho, tampoco sufriríamos tanto.

Contar la historia de la vida de nuestro ser querido con sus muchos momentos memorables, sin negar el trágico final, quebranta el poder potencial de

un secreto oculto. Contar la verdad le da honra a la vida de su ser querido y honra al Dios que da esperanza en medio de nuestra profunda pena.

AYUDANDO A LOS SOBREVIVIENTES DEL SUICIDIO

¿Qué tenemos para ofrecer al sobreviviente al suicidio de un ser querido? No permita que su falta de comprensión de lo que es el suicidio le impida tenderle la mano a aquellos que están llorando la muerte de alguien. No son palabras lo que más necesitan. Sentarse con ellos en su sufrimiento tiene más poder de lo que creemos. Simplemente estar allí cuando los sobrevivientes están confundidos y sufriendo les ayuda a llevar la carga que es demasiado pesada como para manejarla solos (Gál. 6:2).

Mientras estaba en el seminario, Charles Ballard perdió a su propio padre, que se suicidó. Ahora, en su calidad de pastor y sobreviviente al suicidio de un ser querido, ofrece algunas sugerencias útiles a aquellos que quieren tender la mano y atender a las personas que enfrentan las secuelas de un suicidio³⁸.

Esté presente.

Simplemente estar allí a menudo dice más de lo que las palabras jamás podrían decir.

Sea honesto. La negación no ayuda a nadie. Responda con honestidad y compasión a medida que los hechos se hagan disponibles.

Escuche

cuidadosamente. Preste atención no sólo a las palabras que se dicen sino también a las emociones que yacen debajo de ellas.

Ame

incondicionalmente.

Su amor es un recordatorio tranquilizador y tangible de que Dios no ha abandonado a los sobrevivientes.

No culpe a nadie. La culpa llama a la vergüenza. No les eche todavía más carga a los sobrevivientes; protéjalos de otros que podrían hacerlo.

Sea paciente. La sanidad toma tiempo y a algunas personas les toma más tiempo que a otras.

AYUDANDO A LOS SUICIDAS

¿Qué se debe hacer si se cree que alguien pudiera tener tendencias suicidas? En primer lugar, no entre en pánico. El regalo más poderoso que tiene para ofrecerle a alguien que está luchando con pensamientos autodestructivos es estar auténticamente interesado, comprometido y escuchando.

Reconozca las agudas señales de advertencia.

Las personas que contemplan el suicidio a menudo dan señales de advertencia —directa o indirectamente— que pueden

darle al oyente alerta el claro indicio de una amenaza grave. He aquí algunas señales que se pueden esperar:

- Hablar acerca del suicidio o de la muerte.
- Comentarios directos tales como, «desearía estar muerto» o «voy a ponerle fin a todo».
- Comentarios indirectos tales como, «¿para qué vivir?», «ya pronto no tendrán que preocuparse por mí», o «nadie me extrañará si me voy».
- El aislamiento de amigos y familiares.
- Expresar que la vida no tiene significado/esperanza.
- Regalar posesiones preciadas.
- Una mejora repentina e inexplicable en el humor después de haber estado deprimido o retraído.
- Apariencia e higiene personal descuidadas.

Estas señales son de especial importancia crítica si la persona tiene una historia de problemas psicológicos, si está abusando del

alcohol u otras drogas, y tiene un historial de intentos de suicidios o un historial familiar de suicidios³⁹.

Escuche cuidadosamente hasta llegar a su corazón. No sólo escuche lo que los suicidas están *diciendo*, sino escuche entre líneas buscando lo que están *sintiendo*. No espere que puedan manejar un razonamiento lógico. Ellos no están pensando así. Las emociones han invalidado su capacidad para tener una perspectiva saludable y normal.

No desperdicie tiempo tratando de descifrar y decirles lo correcto. Más bien, céntrese en sacarles más información haciéndoles preguntas que les inviten a decirle más. Escuchar pavimenta el camino para que ellos se sientan más cómodos en cuanto a abrirse y confiar en usted.

Identificar y reconocer su dolor. Las dos preguntas más importantes a hacerle a un suicida son: «¿Dónde te duele?» y «¿cómo te puedo ayudar?»⁴⁰.

Recuerde, la mayoría de los suicidas no quieren morir, sólo quieren que el dolor cese. Preocuparse lo suficiente como para poner el hombro y llevar algo de su carga (Gá. 6:2) invitándoles a compartir su dolor con usted, aminorará la intensidad en cuanto a su creencia de que deben hacer algo drástico para aliviarlo.

Sugiera otra opción.

Los suicidas se sienten acorralados por su dolor, las circunstancias o las elecciones que han hecho. No ven otra salida que no sea la muerte. Entreabrir una puerta simplemente hacia otra opción—incluso una pequeñita—comienza a debilitar su control sobre su distorsionada creencia de que el suicidio es la única solución posible a su dolor.

No condene. Es probable que los suicidas ya hayan escuchado toda la condena que puedan aguantar. Decirles que están equivocados y que son egoístas por querer quitarse la vida no es algo nuevo para

ellos. Ya saben que no está bien.

Tómese su tiempo.

Muchos suicidas se sienten rechazados por familiares, amigos, compañeros de trabajo e incluso otros miembros de su iglesia. Han perdido toda conexión significativa con los demás. Algunas veces es un aislamiento auto-impuesto. Pero, al tomarse el tiempo para escuchar su historia—sus quejas, su desesperanza, su soledad, su dolor—, usted provee un rayito de esperanza en su mundo que de otro modo siempre está entenebrecido. Mostrarles que hay alguien que realmente se preocupa despierta en ellos su esperanza de amor. Después es posible que vean que, si eso es verdad, puede que, después de todo, realmente valga la pena vivir.

Ayúdeles a que reciban ayuda. Reconozca sus limitaciones. No juegue al héroe o al consejero. Si usted ha identificado alguna de las agudas señales de advertencia arriba

mencionadas, mantenga al suicida a salvo quedándose con él o ella hasta que usted pueda ponerle en contacto directo con alguien que comprenda las luchas con el suicidio y pueda brindar el nivel de seguridad y ayuda especializada que el suicida necesita.

Comuníquese con algún pastor, consejero, asistente social o doctor de confianza para el tratamiento. Si no hay nadie disponible, llame a alguna línea directa de ayuda en casos de intento de suicidio o al número de atención de emergencias de su país. No deje al suicida solo hasta que esté con alguien que esté mejor equipado para ayudar a reducir su riesgo de suicidio.

UNA RAZÓN PARA VIVIR

La pérdida de la esperanza puede empujar a personas desesperadas más allá del límite. Nadie puede vivir mucho tiempo sin esperanza.

El apóstol Pablo colocó la esperanza en el meollo de las tres grandes virtudes de la vida «la fe, la esperanza y el amor» (1 Co. 13:13). Juntas, estas tres proveen una razón para vivir. Una fe bien cimentada nos da la confianza en la bondad de Dios y en Su capacidad para darnos la fortaleza para enfrentar las tormentas y las pérdidas de la vida. La *esperanza* arraigada en dicha fe nos da la capacidad para perseverar. ¿Y el *amor*? Según Pablo, «el mayor de ellos es el amor» (v. 13). El amor nos da una razón para vivir para el bien de los demás mientras ellos sigan con nosotros, y para su honra después de que hayan partido.

Fue el amor lo que inspiró a Kathleen Norris para convertirse en poetisa después del suicidio de su tía Mary. Kathleen reflexiona: «Creo que me hice escritora para contar la historia de ella y posiblemente redimirla»⁴¹. La búsqueda de Kathleen de la esperanza ante una muerte que desafió la

comprensión la llevó de vuelta a una fe renovada y sustentadora en Dios. A partir de la muerte, nacieron la esperanza y la vida renovada.

Si bien nuestro amor por aquellos que han elegido dejarnos podría tentarnos a la desesperación, seguimos teniendo la oportunidad —con la ayuda de Dios— de honrarles viviendo con fe, esperanza y amor en su ausencia.

Cuando usted se sienta abrumado por el profundo pesar, o incapaz de lidiar con las preguntas que quedan, le aliento a correr hacia los brazos de Aquel que dijo, «Yo soy la resurrección y la vida» (Jn. 11:25) y «venid a Mí todos los que estáis trabajados y cargados, y Yo os haré descansar. Llevad Mi yugo sobre vosotros, y aprended de Mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas» (Mt. 11:28-29).

Una de las maneras en que Jesús ayuda a los que vienen a Él es guiándoles hacia el amor

tangible de los demás que les escucharán y les atenderán.

Si usted o alguien a quien usted ama está luchando contra impulsos suicidas, por favor busque ayuda de inmediato. Llame a algún amigo de confianza, su pastor, algún consejero, su doctor, algún hospital, o incluso la policía o la línea directa de ayuda nacional en casos de intento de suicidio o su página en Internet. Por favor, no deje de preguntar hasta que haya encontrado la fe, la esperanza y el amor que traen consigo una razón para vivir.

UNA NOTA A LOS PASTORES

La proporción de personas con problemas de salud mental que buscan ayuda de un líder espiritual más que de un terapeuta es de 2 a 1⁴².

Las personas naturalmente buscan a sus líderes espirituales para que les pastoreen a través de los muchos desafíos de la

vida, así que a menudo se sienten más cómodos recurriendo a ellos primero cuando la vida se les desmorona y están considerando el suicidio.

Debido a que los pastores son guardianes clave para evitar un suicidio, deben recibir capacitación para reconocer e identificar a aquellas personas en riesgo inminente y ser equipados con estrategias efectivas para brindar seguridad y apoyo humanitario. También deben saber cómo conseguir la ayuda profesional para reducir el riesgo de suicidio de la persona.

El liderazgo de la iglesia debe tener un plan bien definido y escrito para hacerse cargo de un suicida. Esto impide que el cuerpo pastoral asuma la situación sin saber nada de nada. También garantiza un nivel apropiado y efectivo de atención para aquellos que confían en que sus líderes espirituales brindarán una guía sabia y confiable para navegar por las aguas traicioneras de los impulsos suicidas.

La planificación con anterioridad a una crisis establece que el cuerpo pastoral desarrolle relaciones con consejeros locales, asistentes sociales, psicólogos y doctores a quienes éste pueda recomendar con la confianza de que la persona será bien atendida.

Esto libera a los líderes espirituales de tener que centrarse en las necesidades espirituales inmediatas de personas con luchas y tomar mejores decisiones en cuanto a cuándo y a quién debe contactarse en busca de ayuda en una crisis.

Nota especial: Este librito es de naturaleza informativa y no pretende reemplazar a la terapia o la asesoría.

NOTAS AL PIE

1. Albert Y. Hsu, *Grieving A Suicide* (Llorando un suicidio) (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2002), p. 22; 2. J.I. Packer, *I Want To Be A Christian* (Quiero ser un cristiano) (Wheaton, IL: Tyndale, 1977), p. 62; 3. Fred C. Chay, *Pastoral Reflections On Suicide And The Local*

Church (Reflexiones pastorales sobre el suicidio y la iglesia local), en *Suicide: A Christian Response* (El Suicidio: Una respuesta cristiana) (Gran Rapids, MI: Kregel Publications, 1998), p. 443;

4. Kay Redfield Jamison, *Night Falls Fast: Understanding Suicide* (La Noche cae rápido: Entendiendo el suicidio) (New York: Vintage Books, 1999), p. 309;

5. *Suicide Prevention Resource Center* (Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio) SPRC, *acerca del suicidio* (www.sprc.org); **6.** *Ibíd.*; **7.** *Ibíd.*;

8. *National Center For Injury Prevention And Control* (Centro Nacional para la Prevención y Control de Daños), (www.cdc.gov/nciipc/factsheets/suifacts.html); **9.** SPRC, *acerca del suicidio* (www.sprc.org); **10.** NCIPC, (www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suifacts.html); **11.** Carla Fine, *No Time To Say Goodbye* (Sin tiempo para decir adiós) (New York: Broadway Books, 2007), p. 4;

12. *Ibíd.*, p. 157; **13.** C. S. Lewis, *A Grief Observed* (Una pena observada) (New York: Harper 7 Brothers, 1961), p. 19;

14. Hsu, p. 32; **15.** Margaret Atwood, *The Blind Assassin* (El asesino ciego) (New York: Doubleday, 2000), p. 473;

16. Jamison, p. 294; **17.** C. S. Lewis, *A Grief Observed* (Una pena observada), p. 75; **18.** Dunne, McIntosh y Munne-Maxim, *Suicide And Its Aftermath* (El suicidio y sus secuelas) (Norton & Co., 1987) p. 179; **19.** Jamison, p. 295; **20.** Fine, p. 214; **21.** Hsu, p. 78; **22.** Jamison, p. 280; **23.** *Ibíd.*, p. 86; **24.** *Ibíd.*, p. 100; SPRC, *acerca del suicidio*, p. 1; SPRC, *Role Of Clinical Social Workers And Mental*

Health Counselors In Preventing Suicide (El papel de los asistentes sociales clínicos y los consejeros de salud mental en la prevención del suicidio), p. 1; **25.** Atwood, p. 494; **26.** T. S. Eliot citada en *Suicide* (Suicidio), p. 443; **27.** Jamison, p. 94; **28.** *Ibíd.*, p. 83; **29.** Fine, *No Time* (Sin tiempo), p. 151; **30.** *Ibíd.*, p. 215; **31.** C. S. Lewis, *A Grief Observed* (Una pena observada), p. 76; **32.** Jamison, p. 292; **33.** *Suicide And Its Aftermath* (El suicidio y sus secuelas), p. 107

34. Hsu, pp. 136-137; **35.** *Suicide And Its Aftermath* (El suicidio y sus secuelas), p. 89; **36.** Fine, p. X; **37.** Charles Ballard, *Pastoral Reflections On The Suicide Of A Family Member* (Reflexiones pastorales sobre el suicidio de un miembro de la familia), en *Suicide: A Christian Response* (Suicidio: Una respuesta cristiana) (Grand Rapids, MI: Kregel Publications, 1998), pp. 451-455; **38.** *Suicide And Its Aftermath* (El suicidio y sus secuelas), p. 158; **39.** SPRC, *Recognizing The Warning Signs* (Reconociendo las señales de advertencia) (www.sprc.org); **40.** Edwin S. Shneidman, *The Suicidal Mind* (La mente suicida) (Oxford University Press, 1996), p. 6; **41.** Kathleen Norris, *Dakota* (New York: Houghton Mifflin, 1993), p. 101; **42.** SPRC, *The Role Of The Clergy In Preventing Suicide* (El papel del clero en la prevención del suicidio) (www.sprc.org).

Tim Jackson es un consejero con licencia para ejercer en Michigan y trabaja en el departamento de correspondencia bíblica de RBC.