



## ¿Está pensando en el suicidio?

“Bendito el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que según su grande misericordia nos hizo renacer para una esperanza viva, por la resurrección de Jesucristo de los muertos.” I Pedro 1:3

Artículo escrito por: Nancy MacKeeth

Mi amiga se sentó en la silla de plástico ubicada a lado de la puerta. Mentalmente cerré mi “laptop” donde estaba trabajando y le dí mi atención. Empezó la conversación hablando de su salud, los vegetales y los refrigeradores. Los temas cotidianos, la conversación amena e interesante. Después de un tiempo, la pregunté: “¿Y los muchachos? ¿Cómo están?” Su cara cambió. Empezó a hablarme de su hijo, su desanimo en el colegio, su novia, las llegadas tarde a la casa. Temía que iba a hacer decisiones equivocadas. Una pausa. Otro cambio en su cara. Lagrimas llenaron sus ojos. Temía que su hijo iba a desesperarse. La palabra *suicidio* había cruzado sus labios. “Una broma, mamá, no se preocupe.” Pero, sí, mamá estaba preocupada. Estaba atemorizada.

En muchas partes del mundo, el suicido es una epidemia. En el país donde vive mi amiga, 7 de cada 1000 personas se suicidan y la mayoría son personas jóvenes, entre las edades de 15 y 34 años. ([www.hisats.com](http://www.hisats.com)) Y no es un problema de una sola cultura. Las dos naciones con más suicidios son la China (150,000 por año) y la India (57,000 por año).

El suicidio de un ser querido tiene que ser uno de los eventos más trágicos que una familia puede experimentar. Aún la sugerencia da escalofríos. Cuando estamos en cualquier situación difícil, tenemos que buscar un punto de partida. ¿Dónde empezamos a enfrentar lo que parece insoportable? En cuanto al suicidio, el punto de partido para un creyente está en la verdad que **no estamos solos**. Hay soluciones, porque Dios ha prometido estar con nosotros. Mi amiga y yo oramos por su hijo. No era toda la respuesta que ella necesitaba para ayudar a su hijo, pero era la manera apropiada para empezar.

Recuerdo que cuando mis hijos eran muy pequeños, les encantaban ir a jugar donde sus primos, quienes vivían a ocho cuadras de nosotros. La ida era fácil, pero después la caminata de regreso a la casa les costaba. Vivíamos encima de una pequeña colina, pero para mis hijos era como escalar Mt. Vesuvio, especialmente en el calor del día. Gracias a Dios, había como cuatro árboles sembrados a lado de la calle en camino a la casa, y con algunas palabras de aliento, los niños se esforzaban para llegar al siguiente pedazo de sombra. Así, poco a poco llegábamos a la casa. No sé que hubiera hecho yo sin estos árboles de esperanza.

La esperanza es la confianza de que vamos a lograr lo que deseamos. La esperanza da ánimo y vigor para seguir adelante en los momentos difíciles de la vida. La falta de esperanza trae la incertidumbre, la desilusión y el desánimo. Hay muchos caminos que dirigen a una persona hacia el suicidio, y gran porcentaje de ellos tiene como señal vial: *No hay esperanza*.

Una de las razones que una persona pierde la esperanza es que está buscándola en el lugar equivocado. Cuando pensamos que vamos a lograr lo que deseamos por los méritos que tenemos, sea la inteligencia, la belleza, o la fuerza física, es probable que en un momento u otro, fracasemos. Cuando el dolor de sueños perdidos o relaciones dañadas hace que el futuro parezca insoportable, necesitamos algo fuera de nosotros para poder seguir adelante. Dios nos invita a confiar en El. Con los ojos puestos en Cristo, podemos encontrar las fuerzas para tomar el siguiente paso. Dios proveerá los árboles de esperanza que necesitamos para llegar, poco a poco, "a casa".

Cuando la preocupación de mi amiga para su hijo me conmovió, empecé a investigar el tema del suicidio. *¿Cómo podemos saber si un ser querido está contemplando el suicidio?* Busqué información tanto secular como cristiana. Lo explico para que sepan que no soy una experta. Un sitio web cristiano de ayuda fue: [http://sigueme.net/consejeria/temas/0021\\_jovenes\\_en\\_crisis.htm](http://sigueme.net/consejeria/temas/0021_jovenes_en_crisis.htm)

Concordaban todos que aunque no siempre es posible saber si alguien está contemplando el suicidio, en la mayoría de los casos, sí, hay aviso. **Cambios del comportamiento** como el aislamiento, regalando posesiones apreciadas, y la depresión pueden ser señales que alguien está pensando en quitarse la vida. Lo que no esperaba en mi búsqueda de información era la respuesta: "pregúntale". Me chocó como un balde de agua fría. ¿Preguntar a alguien si está pensando en el suicidio? Me sonó fuera de sentido común.

Claro que no va a preguntar: "*¿No estás pensando en algo tan estúpido como el suicidio, verdad?*" Más bien, puede empezar con algo así: "Hijo, has pasado un tiempo muy difícil recientemente. Durante este tiempo que te has sentido tan mal, ¿has tenido pensamientos malos?" Si la respuesta es "sí", puede indagar más, "¿has pensado una vez en el suicidio?" Usando las preguntas qué, cuándo, cómo, cuánto, cómo, y por qué puede entender hasta donde han llegado sus pensamientos. Entre más planeada este la idea, más riesgo hay. No dude ni tarde en buscar ayuda.

Es por tiempos así que el Señor nos dio la promesa de Santiago 1:5 "*y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídale a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada.*"

***ObreroFiel.com- Se permite reproducir este material siempre y cuando no se venda.***