

Ensayos

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021

ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660

<https://doi.org/10.31948/Biumar>

Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

REVISTA
BIUMAR
Vol.5
No.1

Patología silenciosa

Omar Alfonso Narváez Obando¹

Atrás de un escritorio, un profesional tratando de dar una respuesta sensata a la cruda realidad que enfrentan personas que caen en este túnel sin salida, jóvenes que toman una decisión apresurada sin medir los efectos, causas y consecuencias de este acto lamentable del suicidio. Son emociones encontradas, con sentimientos de impotencia, con desasosiego, falta de control sobre la situación; otras que despiertan en llanto al escuchar testimonios, historias que lamentan una pérdida y todas las sensaciones de desesperanza al escuchar día a día que alguien, ya no está compartiendo con nosotros.

¿Alguna vez pensó que un familiar, un amigo o un conocido suyo podría estar en riesgo de suicidio? Si no lo pensó, es lo normal; casi nadie lo hace. Tal vez usted no sepa que, a nivel mundial, son muchas las personas que mueren por suicidio cada año; y que éste, es la segunda causa principal de muerte en la población entre los 15 y los 29 años de edad. Tal vez usted cree que solo se suicidan personas muy enfermas o en situaciones límite muy evidentes; que si alguno de sus seres queridos o las personas que usted conoce estuvieran en riesgo de suicidio, lo ‘notaría’.

Pero la realidad es que, cuando una persona muere a causa de suicidio, sus familiares, amigos y conocidos, en general, se muestran sorprendidos; no pueden creer que haya hecho ‘algo así’. Luego, mirando en retrospectiva, tal vez puedan identificar algunas señales que, en su momento, no supieron reconocer, y quizás, hasta un pedido de ayuda al que no supieron responder. También esto es normal. No nos enseñaron como hacerlo. Éste es el sentido de esta nota: aprender a reconocer las señales de la conducta suicida y a brindar ayuda antes de que sea demasiado tarde; aprender a escucharnos y a cuidarnos entre nosotros, para que nuestra familia, nuestros grupos sociales y la sociedad, sean todos, lugares más seguros.

¹ Especialista en Pedagogía Lúdica Educativa; Psicólogo. Líder Bienestar Universitario de la Escuela Superior de Administración Pública –ESAP. Territorial Nariño– Alto Putumayo. Correo electrónico: Omar.narvaez@esap.edu.co

Figura 1

El suicidio



El suicidio Un enemigo silencioso

Gracias a las redes sociales, estamos más comunicados que nunca, pero con la ironía de que ya no hay ocasión de mirar a alguien a los ojos y decirle lo importante que es para nosotros; gracias a los medios de comunicación estamos cada vez más informados, pero ya no sabemos qué les pasa a nuestros seres queridos. **Tendremos que volver a aprender a mirarnos y a escucharnos.**

En primer lugar, cualquier cambio en la conducta habitual de una persona, que no obedezca a causas evidentes, puede ser síntoma de un problema emocional. No solo si se muestra triste o apesadumbrado; también puede verse nervioso, hiperactivo, irritable, quejoso. Nada de esto implica necesaria y obligatoriamente una crisis emocional y, mucho menos, ideación suicida, pero nunca está de más preguntar: '¿Qué te está pasando?' La persona en cuestión podrá decirle 'nada' o, inventar una excusa. Especialmente los adolescentes, son reacios a contar sus problemas, pero en este caso es más importante la pregunta que la respuesta; al menos, sabrá que a alguien le importa lo que le está pasando.

Así mismo, se dice que el que piensa en el suicidio, siempre lo dice. Y puede ser que así sea, pero rara vez lo hace textualmente. Debemos prestar atención a frases como 'quisiera desaparecer'; 'me quiero ir de viaje y no volver más'; o, simplemente, 'estoy cansado de todo esto', en un contexto donde no se entiende de qué. Estas frases son como pedidos de ayuda; quien las dice, necesita ser escuchado.

Por ello, preguntarle al otro 'qué te está pasando' y mostrar interés genuino por sus problemas y sus sentimientos, es la base de la prevención del suicidio. Sin duda, si todos fuéramos un poco más atentos, si nos preocupáramos más por las personas con quienes interactuamos todos los días, si nos cuidáramos más unos a otros, habría menos casos de suicidio.

Si la persona a quien invitamos a contarnos lo que le está pasando accede, ¿qué debemos hacer? Escuchar, por supuesto, pero ¿cómo?

Debemos prestar atención a la privacidad; las personas que atraviesan una crisis emocional pueden sentirse avergonzadas de sus propias emociones o sentimientos; es muy difícil que puedan contar lo que les está pasando frente a varias personas, aun cuando todas ellas sean muy cercanas. También debemos garantizar confidencialidad; es importante asegurarles que lo que le cuenten, quedará entre ustedes; lo más importante es no traicionar su confianza. Lo último que necesita una persona en crisis, es sentirse traicionada por alguien en quien confió.

Mostrar interés es esencial; las personas que están atravesando una crisis emocional pueden sentir que a nadie le importa lo que les está pasando o lo que están sintiendo; por ello, es fundamental que sepa que nos importa; que valoramos su vida y que nos preocupa su situación; lo que le está pasando y lo que siente. La forma más simple de comunicar esto es, simplemente, decirlo; pero, debemos cuidar que nuestros gestos y las palabras que utilizamos, no evidencien lo contrario.

Los problemas humanos son muy variados y hay pocas recomendaciones que pueda aplicarse a todos; buscar ayuda es una de ellas. Tal vez, hablar con usted pudo haber sido el primer paso en la recuperación de una crisis emocional; en el resto del camino, seguramente la persona tendrá que tomar otras decisiones importantes para su vida; pero hoy, haberla escuchado, cuenta como algo primordial.