

El suicidio: una decisión para siempre

Paul G. Quinnett

Aclaración

Tanto el autor como el editor desean hacerle saber al lector que este libro no ofrece tratamiento psiquiátrico y que, bajo ningún concepto, debe considerarse como una alternativa a la consulta ofrecida por un profesional.

Las identidades de las personas acerca de las cuales se ha escrito en este libro han sido ocultadas cuidadosamente, de acuerdo con los estándares profesionales de confidencialidad y sus derechos al privilegio de comunicación con el autor.

Contenidos

Introducción	3
1. Usted no tiene que estar loco	5
2. Una idea que mata	10
3. "¿No tengo derecho a morir?"	13
4. ¿Está usted completamente seguro?	20
5. Un paso atrás, por favor	25
6. El insecto en la taza	28
7. La soledad	31
8. La buena noticia sobre la depresión	40
9. ¿Enojado como para suicidarse?	47
10. Al máximo de estrés	54
11. Demasiado desesperanzado para tener esperanzas	65
12. Drogas, alcohol y errores fatales	77
13. Después de muerto tampoco lo amarán	84
14. Para los que lo han intentado	92
15. ¿Y si no lo consigue?	98
16. Las personas que abandona	103
17. El tiempo cura	108
18. En busca de ayuda	111
19. Una filosofía de la vida	120
Epílogo	126

Introducción

Estimado lector,

No sé quién es usted o por qué está leyendo estas líneas. Solo sé que usted ha escogido este libro y, por el momento, lo está leyendo. Espero que si usted lo necesita continúe leyéndolo.

Como autor, me ayudaría mucho si supiera más acerca de usted. Pero no es así, y nunca podremos saber más uno del otro a menos que nos encontremos algún día en algún lugar. Así que estamos atrapados aquí justamente en el comienzo. Somos desconocidos y así serán las cosas entre nosotros. Pero eso no debe detenernos. Al menos a mí no me detendrá.

Voy a escribir este libro dirigido a usted, como si estuviera sentado conmigo en mi consulta. Mi consulta es un lugar cálido. Es tranquila y tiene privacidad. Tenemos sillas cómodas y el teléfono no suena. Nadie puede molestarnos en mi consulta. Esta es la consulta en que yo hago lo que los psicólogos hacen por lo general—escucho a las personas, les hablo y trato de ayudarlas con sus problemas.

Debo comenzar por suponer un par de cosas acerca de usted. Y aunque es peligroso suponer cosas acerca de otras personas, tendré que hacerlo debido a nuestra relación. Voy a suponer que usted está leyendo este libro porque ha pensado suicidarse, o tal vez ya lo haya intentado. En cualquier caso, voy a suponer que usted es una persona que está muy perturbada y ha pensado ponerle fin a su vida.

Suponiendo que eso sea cierto, le voy a hablar sobre el dolor de vivir y las consecuencias de morir, según lo que sé al respecto. Le voy a hablar sobre el suicidio. Y como su vida está en juego, no le voy a andar con rodeos. No le voy a tomar el pelo. Tampoco voy a andar con remilgos. Más bien, trataré de ser lo más honesto y directo posible.

Como he conocido a muchas personas que han querido suicidarse y otras tantas que lo han hecho, tengo una noción de cómo usted se siente en este momento. Sé que es posible que usted no tenga deseos de leer un libro. Pero tal vez pueda leer este. Seré breve.

Una de las razones por las que he escrito este libro es porque el suicidio es un tema desagradable. A las personas no les gusta hablar de eso. Tampoco les gusta escuchar que otro

ser humano está tan perturbado como para pensar en su autodestrucción. Pero este silencio no es bueno para nosotros. No es bueno para la persona perturbada, ni para quienes podamos estar interesados en evitar que otra persona a quien conocemos, se encuentre tan desesperada y sola que le parezca que la única solución sea terminar con su vida. Es hora de que hablemos y lo hagamos sinceramente.

Algunas personas podrían esgrimir que un libro como este no debiera escribirse y que, de un modo u otro, hablar abiertamente sobre el suicidio puede contribuir a aumentar la probabilidad de que un lector se suicide. No creo que eso sea cierto y muchas investigaciones corroboran mi opinión. Por el contrario, pienso que entre más aprendemos sobre cómo morir, más aprendemos también sobre cómo vivir. Y, cuando hayamos aprendido más sobre ambas cosas, tal vez estaremos mejor preparados para vivir plenamente nuestras vidas.

Otra razón por la que he escrito este libro es porque muchas personas se suicidan sin llegar a saber que lo que los separaba de haber podido recibir ayuda era una simple llamada telefónica. En estos tiempos modernos uno se pregunta, ¿cómo puede ser eso? Pero es cierto. De modo que es posible que este libro llegue hasta las manos de alguien que no se había enterado de que existe ayuda ni dónde encontrarla. Es posible que este libro le dé a alguien ese poquito de valor que se necesita para pedir ayuda o para vivir un día más o una semana más o hasta que sus vidas mejoren y los pensamientos suicidas comiencen a desaparecer.

Una cosa más. No tengo respuestas mágicas ni soluciones rápidas para los problemas de la vida. No creo que alguien las tenga. Así que no espere que le ofrezca formas fáciles de vivir o soluciones simples para el dolor y el sufrimiento que parecen ser parte de todas nuestras vidas. Pero como este libro trata sobre el suicidio y nada menos que el riesgo de su vida, no voy a disculparme por las cosas que tengo que decirle y que pudieran no gustarle. Por lo que sé, este libro podría ser la última cosa que usted lea.

Paul Quinnett

Capítulo 1... Usted no tiene que estar loco

Lo primero que quiero decirle sobre el suicidio es que usted no tiene que estar loco para pensar en ello o, incluso, intentarlo. El suicidio es una solución. No importa lo que le digan, el suicidio sí resuelve problemas, al menos *sus* problemas. Si lo consigue, los resuelve de una vez y por todas. Como ya seguramente usted lo ha pensado, después que uno se muere ya no hay nada que pueda herirlo.

Después de muerto, nunca más se sentirá mal. Después de muerto, posiblemente no le importe más lo que suceda. Cualquier dolor que usted tenga desaparecerá tan pronto como deje de respirar. Como no sirve de nada que nos tomemos el pelo aquí en el comienzo, no le voy a decir que el suicidio no funcione. Funciona. O al menos eso parece.

Me atrevería a afirmar que antes de llegar a la actual situación de su vida, cuando usted escuchaba a algunas personas decir que tenían deseos de suicidarse, usted pensaba que estaban locas. Si ahora usted está en ese mismo lugar, tal vez pueda darse cuenta de cómo ellas se sentían. Ahora la mayoría de las personas dirán que usted está loco para pensar en suicidarse. Y, si se suicida, dirán que usted debió haber estado loco para hacerlo.

Pero la verdad es que la mayoría de las personas que se suicidan no están locas, al menos de la forma en que vemos a las personas que están “fuera de sus cabales.” Sí, las personas psicóticas a veces se suicidan, pero la mayoría de las personas que mueren a consecuencia del suicidio son personas como usted y como yo; personas que, por razones que espero exploremos juntos, han decidido que no vale la pena seguir viviendo.

La gran mayoría de las personas que intentan suicidarse o se suicidan están tan tristes, desesperanzadas o enojadas que simplemente no soportan continuar viviendo. O han sido golpeadas tan duramente por la vida que están abrumadas y no ven otra forma de ponerle fin a sus sentimientos de pérdida, detener el sufrimiento y retomar el control de su futuro. Pero no están locas. Y lo más probable es que usted tampoco lo esté.

Más adelante en este libro me referiré en detalle a la depresión, al enojo, a la desesperanza, al estrés y a cómo estos estados mentales pueden influir en nosotros y desencadenar pensamientos suicidas. Pero por el momento, lo exhorto a que trate de leer el libro de principio a fin para que pueda comprender los cómo, por qué y todos los riesgos y consecuencias que trae consigo el

intentar suicidarse.

Una de las cosas que ocurre cuando usted comienza a pensar en el suicidio como una salida es que usted comienza a sentirse mejor, unas veces un poco mejor, otras veces mucho mejor. Después de todo, cuando usted ha estado atascado en un problema que parece no tener solución, encontrar finalmente una solución es un gran alivio. Y usted se preguntará, "¿Cómo puede ser?"

Pues porque nosotros los humanos somos capaces de imaginar que hacemos cosas que nunca hemos hecho, o que estamos en lugares en los que nunca antes hemos estado. Somos capaces de imaginar cómo sería estar muerto o, al menos, cómo sería no estar vivo. Solamente el hombre es capaz de imaginar su propia muerte. Podemos representar nuestra muerte como si fuera un papel en una película. Podemos cerrar los ojos y ver que estamos tendidos, sin vida, en un ataúd. Admitámoslo o no, casi todos nosotros en algún momento hemos imaginado cómo sería estar muerto.

Es esta poderosa capacidad de imaginar el fin de nuestros problemas lo que nos hace pensar en la posibilidad del suicidio. Y no hay forma de que alguien pueda evitar que pensemos en suicidarnos. Es *nuestra* mente, *nuestra* imaginación, *nuestra* capacidad de anticipar cómo sería la muerte la que nos hace seres humanos y nadie, pero nadie, puede evitar que seamos humanos.

Desde mi punto de vista, usted tiene todo el derecho a pensar en el suicidio como una forma de resolver cualquiera sea el problema que está enfrentando en este momento. El suicidio es una decisión en la que todo ser humano puede pensar. Y para algunas personas, en algunas circunstancias, el suicidio podría ser la decisión correcta. Pero no soy yo el que decide qué personas y bajo qué circunstancias.

Así que por ahora, durante este momento entre nosotros, me gustaría poner la decisión del suicidio en el estante y pedirle que se quede conmigo hasta el final de este libro. Como podrá suponer, no estoy escribiendo este libro para apresurar a nadie. Por el contrario, estoy escribiendo este libro para ayudarle a examinar el suicidio con cierto nivel de detalle y probablemente desde perspectivas en las que usted no había pensado.

También tengo otra convicción que necesito compartir con usted de inmediato. Esa convicción es simplemente la siguiente: cada vez que uno de nosotros tiene que tomar una decisión, siempre tomamos la mejor decisión posible. Ninguno de nosotros comienza a resolver un problema y dice,

"Creo que esta vez voy a tomar una pésima decisión."

En mi opinión, esto nunca sucede. Lo que sucede es que cada vez que tenemos que tomar una decisión, tomamos en cuenta toda la información de que disponemos, la procesamos en nuestros pequeños cerebros y entonces, a veces con los dedos cruzados, decidimos lo que vamos a hacer. Y es ahí donde está el problema. ¿Y si no disponíamos de toda la información necesaria para tomar una decisión verdaderamente buena? ¿Cuántas veces usted ha pensado en una decisión que ha tomado y se dicho, "Caramba, no debí haber hecho eso? No sabía que iba a salirme de esa forma. ¿Cómo pude ser tan necio?" Si usted es como yo, entonces debe haber hecho esto cientos de veces, tal vez miles de veces. Tomar decisiones de las que posteriormente nos arrepentimos es inherente al ser humano.

Entre otras cosas, la vida exige que cada uno de nosotros tome decisiones, cientos de ellas cada día. Existen pequeñas decisiones como qué ropa ponerse para ir al trabajo o a la escuela cada mañana, y grandes decisiones como qué se quiere ser en la vida, con quién casarse o, incluso, si debemos seguir viviendo si las cosas salen mal. Todo el mundo tiene que tomar las mismas decisiones. El problema es que no siempre disponemos de toda la información que necesitamos para tomar la mejor decisión posible en cada caso. Si contáramos con esa información, tomaríamos decisiones perfectas. Pero como no es así, tomamos decisiones imperfectas todo el tiempo, decisiones de las que más tarde nos arrepentimos. Francamente, en este sentido no veo ninguna salida para ninguno de nosotros.

Pero hay esperanza. A medida que las personas avanzan en edad, por lo general son un poco más listas. Esto se debe a que entre más viven, mayor es la información que acumulan y tienden a tomar mejores decisiones. Piense en el pasado cuando era un niño. Piense en las decisiones que tomó entonces y que no volvería a tomar dado su nivel de información actual. Por ejemplo, si usted es fumador, teniendo en cuenta lo que sabe ahora sobre el hábito de fumar, ¿habría fumado el primer cigarrillo? Probablemente no. O tal vez se peleó con su mejor amigo o uno de sus progenitores y decidió no volver a hablarles jamás. ¿Actuaría exactamente igual hoy? Tal vez no.

El hecho es que todos nosotros podemos arrepentirnos de algunas de nuestras decisiones pasadas. Todos nosotros podemos mirar atrás y ver que fuimos necios, o tal vez ignorantes sea un término mejor. Ignorantes (no disponer de toda la información) es lo que la mayoría de nosotros somos la mayor parte del tiempo.

Pero para mí eso está perfecto. No tengo ningún inconveniente en ser ignorante. No me gusta sentirme en una situación embarazosa por algo que desconozco, pero nunca nadie me prometió que siempre sabría todo lo que necesitaría saber cuando necesitara saberlo. Y, a menos que usted tuviera una garantía diferente a la mía, no creo que esté en mejores condiciones.

Pero creo que todos nosotros podemos tener la esperanza de que algún día seamos un poco más listos. Y siempre me ha parecido que puedo mirar atrás a alguna decisión torpe que tomé en el pasado y decirme a mí mismo, "Paul, esa fue una decisión necia," y así, al menos no me estoy volviendo más torpe.

¿Pero qué tiene que ver todo esto con el suicidio? Lo que tiene que ver es lo siguiente. Cuando las personas comienzan a pensar en ponerle fin a su propia vida, por lo general no tienen toda la información. Como la mayoría de las personas suicidas están deprimidas y no piensan con claridad, tal vez piensan que tienen toda la información y no sea así. Y, debido a que el suicidio es una solución para siempre y uno no puede volver atrás y tomarla otra vez entonces, en consideración a usted mismo, tal vez debería tomar la decisión solo después de estarse sintiendo bien nuevamente y haber tenido en cuenta todos los hechos. Y me refiero a todos y cada uno de ellos.

Algo que he aprendido de las personas que han pensado en el suicidio y finalmente han decidido llevarlo a cabo es que, una vez que lo han decidido, repentinamente se sienten mejor. En realidad, algunas de ellas me han dicho que se sienten de maravilla. "¡Ahora sé qué hacer!," han dicho. Y esto es exactamente lo que le sucede a cualquiera de nosotros cuando finalmente hemos encontrado una solución a un problema que hemos estado enfrentando. Es como si nos quitáramos un gran peso de encima y sintiéramos un gran alivio.

¡Pero un momento! Sin duda, el suicidio no dejará de doler. El suicidio hará que todos los problemas desaparezcan. El suicidio pondrá fin a la pesadilla en que se ha convertido la vida. ¿Pero es realmente tan simple como parece? ¿No es un poco aterrador? ¿No es atrozmente terminante?

Usted puede pensar que esa última pregunta es una pregunta tonta. Por supuesto que el suicidio es terminante. Pero usted se sorprendería de saber que entre más joven es la persona, menos sabe sobre la muerte y su carácter terminante. Entre más edad usted tiene, más muertes ve y, en ese proceso, usted llega a saber que un intento suicida que termina en la muerte es verdaderamente una *decisión terminante*.

Como dijera recientemente un amigo mío que trabaja con jóvenes suicidas, "Algunos jóvenes piensan que el suicidio es una moda. Tienen un problema grande y dicen, "Creo que voy a intentar suicidarme esta semana. Si no funciona, probaré con otra cosa la próxima semana"."

¡La próxima semana!

Si hay una tarea que tengo por delante en este libro es, más que otra cosa, convencerlo a usted de que lo que parece una solución rápida y fácil realmente no es ni tan rápida ni tan fácil. Con frecuencia, el suicidio es un asunto complicado y sucio y crea tantos problemas como los que resuelve.

Es cierto, usted no tiene que estar loco para pensar en el suicidio o tal vez incluso intentarlo pero, si me disculpa la broma, el suicidio puede ser peligroso para su salud.

Capítulo 2... Una idea que mata

De lo que quiero hablarle en este capítulo es sobre el origen de la idea de suicidarse. Esa idea no apareció de repente en su cabeza un día de la nada. Pero como no puedo preguntarle de dónde la sacó, tendré que esforzarme para ayudarle a que lo comprenda por usted mismo. Tómese un minuto ahora mismo y pregúntese, "¿Cuándo comencé a pensar en suicidarme?" Y ahora pregúntese, "¿Conozco a alguien que lo haya hecho?"

Debido a que los seres humanos aprenden mucho unos de otros, todos nosotros estamos sujetos a los ejemplos que nos dan las personas que conocemos, los desconocidos y las personas famosas. Aprendemos qué tenedor debemos utilizar en una cena formal mirando a la persona que tenemos al lado. Aprendemos a vestirnos para ir a un baile mirando como otras personas se visten para los bailes. La mayoría de nosotros llevamos el pelo largo o corto, en dependencia de lo que la mayoría de las personas de nuestra edad hacen con su pelo.

Todos los que vivimos en Estados Unidos, sabemos que Marilyn Monroe se suicidó. Sabemos que el novelista Ernest Hemingway se suicidó. Leemos todo el tiempo sobre personas que se suicidan. Y a veces pensamos, "Si alguien como Marilyn Monroe, con toda su belleza, dinero y éxito pudo suicidarse, ¿por qué no debo hacerlo yo?" O tal vez algún miembro de nuestra familia se suicidó. Si uno de nuestros padres se suicidó, entonces podríamos preguntarnos, "Si mi papá no pudo con eso, ¿cómo voy a poder yo?"

O tal vez uno de nuestros mejores amigos o alguien en la escuela murió suicidándose. Si miramos a nuestro alrededor en nuestra propia ciudad y leemos los periódicos o vemos las noticias en la televisión, una cosa es muy obvia: la gente se suicida todo el tiempo. Aunque no es exactamente un pasatiempo, las personas que nos rodean atentan contra sus vidas. En el tiempo que le tomó leer esta pequeña sección, alguien en algún lugar del mundo se suicidó y unas docenas más lo intentaron.

Según la Organización Mundial de la Salud, el suicidio es una de las principales causas de muerte prematura. Se estima que más de un millón de personas se suicidan cada año en el mundo, o más de 2,700 personas por día y, aproximadamente 80 de estas son estadounidenses.

¿Qué nos dice esto? Lo que nos dice es que la idea de suicidarnos nos llega de otra persona. No pensamos en esta solución por nosotros mismos. El suicidio no es una idea nueva y las personas

se han suicidado desde que surgió el hombre. Y de ese modo, si de alguna manera nos ha pasado por la mente la idea de resolver nuestros problemas mediante el suicidio, es porque nos llega de otra persona—un amigo, un familiar, una persona famosa. Alguien, en algún lugar nos ha enseñado que el suicidio es algo a lo que nosotros también podemos recurrir. Y cuando otra persona nos ha mostrado el camino, ¿no es más fácil para nosotros tomar la misma ruta?

La investigación sobre el tema demuestra que cuando una persona famosa como Marilyn Monroe se suicida, las tasas de suicidio aumentan. Es como si las personas que han estado pensando que sus problemas no tenían solución vieran, en el ejemplo de Marilyn, que la autodestrucción es una posibilidad real. Tal vez dijeron, "Si fue bueno para Marilyn, será bueno para mí."

Y cuando una adolescente japonesa ídolo se suicidó saltando hacia su muerte, al menos otras seis adolescentes también se suicidaron en los días siguientes. Algunas de ellas también saltaron al vacío y casi todas dejaron una nota diciendo que habían seguido el ejemplo de su ídolo.

Lo mismo ocurre más cerca del hogar. Cuando uno o dos chicos de una escuela se suicidan, es muy probable que se suiciden más chicos. Y si alguien se suicida en una familia, el resto de los miembros de la familia tienen mayor probabilidad de suicidarse. Correcto o incorrecto, todos aprendemos del ejemplo.

Un hombre suicida con el que trabajé tomó muy en serio su suicidio. Su esposa había tenido una relación extra-matrimonial con otro hombre, sus hijos tenían problemas y a él no le iba bien en su trabajo. Le pregunté de dónde le había surgido la idea de suicidarse. "Bueno," dijo, "mis padres se suicidaron."

Yo nunca había conocido a un hombre cuya madre y padre se hubieran suicidado. Pero sabía que cualquiera fuera el argumento que le diera acerca de por qué él debía continuar viviendo, yo iba en contra de las dos personas más poderosas e influyentes en su vida, su mamá y su papá. "Yo solo tenía cinco años cuando ellos se suicidaron," dijo. "Así que no creo que eso me afectara mucho."

Pero por supuesto que sí. A medida que fuimos trabajando juntos, fue capaz de decirme que cada vez que enfrentaba un problema en la vida, le venía a la mente la idea de suicidarse, casi contra su voluntad. Era como si, a pesar de su promesa de nunca suicidarse como sus padres lo había hecho, no podía dejar de pensar en ello. Y ahora que le iba tan mal en la vida, no podía librarse de esos pensamientos.

Así que de cierta forma, este hombre no podía evitar pensar en el suicidio. Ese pensamiento lo había acompañado desde sus primeros recuerdos. Era como si sus padres le hubieran dado un regalo terrible. Le habían enseñado eso, cuando la vida se hace insoportable, esto es lo que uno hace.

Así que tengo que preguntarle otra vez, ¿de dónde sacó la idea de suicidarse? ¿Alguien cercano a usted le enseñó cómo hacerlo? ¿Le dio ese ejemplo uno de sus padres, uno de sus abuelos, un tío, una tía, o un amigo? ¿O usted ha comparado su desdicha con la de alguien que usted pensaba que conocía y decidió que si el suicidio fue bueno para esa persona, será bueno para usted? Si su respuesta es sí, le voy a hacer una pregunta sencilla: ¿Es su vida, su problema, su dolor, exactamente como el de aquella persona? ¿Es usted una persona idéntica en una crisis idéntica?

Creo que su respuesta tiene que ser no. Porque, gústele o no, todos nosotros somos seres humanos completamente distintos, diferentes y únicos. Nunca antes ha existido alguien exactamente como nosotros en el planeta y tampoco existirá en el futuro. Aunque no nos guste mucho ser como somos, o aunque nos arrepintamos mucho de lo que hemos hecho o de aquello en lo que nos hemos convertido, al menos somos personas únicas, de un tipo que el mundo no volverá a ver jamás.

Y, siendo criaturas únicas, ¿no deberíamos tomar también decisiones únicas?

Capítulo 3... "¿No tengo derecho a morir?"

Muchas de las personas suicidas con las que he trabajado me han hecho esta pregunta y, francamente, no tengo una buena respuesta. De cierta forma, me alegro de no tenerla. Pero como imagino que usted debe haberse hecho la misma pregunta, voy a decirle lo que les he dicho a otras personas.

En primer lugar, no me corresponde, como psicólogo, decirle si usted tiene derecho a morir. No hay nada en mi formación, bagaje profesional o experiencia personal que me brinde un conocimiento especial sobre el tema. No soy pastor, sacerdote, ni ningún tipo de autoridad eclesiástica. No soy juez. Solamente he sido entrenado para salvar vidas, no para ayudar a las personas a acabar con ellas. Al menos desde el punto de vista legal, creo que puedo darle una respuesta parcial: No, usted no tiene absolutamente ningún derecho a suicidarse.

En este momento en la historia de los Estados Unidos y la mayoría de los demás países, el suicidio todavía es ilegal y si usted lo intenta, puede haber consecuencias legales desagradables. Aunque en la actualidad casi nunca sucede, hasta no hace tanto se enviaban a prisión a las personas que intentaban suicidarse. Pero en las últimas décadas, el suicidio ha dejado de ser un crimen para convertirse en un síntoma de que algo anda desesperadamente mal en las personas que lo intentan y que, si se ayudan, pueden renunciar a la idea y continuar viviendo.

Francamente, existe una gran confusión sobre este asunto del derecho a morir. De un lado están quienes plantean que nadie tiene derecho a morir bajo ninguna circunstancia y, del otro, están los que dicen que todos nosotros tenemos derecho a morir cuando lo decidamos, lo que incluye la muerte mediante el suicidio.

La mayor parte del debate sobre el derecho a morir se centra en si una persona con una enfermedad terminal o muy añosa y enferma, la cual no se espera que mejore mediante tratamientos a veces dolorosos, tiene derecho a rechazar la atención médica y solicitar asistencia médica para morir.

Existen grupos de personas que se han organizado para promover una legislación que permita que aquellas personas que tienen enfermedades terminales tengan una "muerte con dignidad", con asistencia médica. Y existen los que se oponen a cualquier forma de suicidio o muerte asistida bajo cualquier circunstancia. Aunque algunos pudieran no estar de acuerdo, a mi me

parece que los objetivos de ambos grupos son humanitarios y ninguno, que yo sepa, defienden el derecho a suicidarse si uno es joven y saludable. Tal vez si todos pudiéramos contar con una atención médica competente y un manejo del dolor sofisticado al final de nuestras vidas, este debate se evaporaría.

Así que, a menos que usted haya conocido recientemente que tiene una enfermedad terminal y que morirá en algún momento en un futuro cercano, asumiré que usted está pensando en el suicidio por razones diferentes. Usted podría preguntarse, "¿Qué sucede si intento suicidarme y no lo consigo?"

Cada estado y la mayoría de los países tienen un tipo de ley para el tratamiento involuntario que le permite a un juez, sobre la base de un testimonio profesional, ponerlo a usted en un hospital para recibir tratamiento y para prevenir nuevos intentos contra su vida. El gobierno tiene que probar que usted tiene una enfermedad mental y, por tanto, necesita tratamiento, pero por lo general lo hace sin mucha dificultad. Cuando esto sucede usted pierde, aunque solo sea temporalmente, sus derechos civiles.

Sin embargo, como ya hemos planteado, aunque la mayoría de las personas que se suicidan están deprimidas o sufren de un trastorno mental, usted no tiene que ser un paciente psicótico para suicidarse. En realidad, la mayoría de las personas que se suicidan no son legalmente "locas." Así que al parecer tenemos un problema muy interesante.

Para evitar que alguien como usted se suicide, los doctores como yo nos paramos ante un tribunal y decimos a tal efecto que, debido a su enfermedad mental, usted es un peligro para sí mismo y necesita tratamiento. Pero—y esto es lo extraño—usted puede, en cuestión de horas o de un par de días, levantarse una mañana y decir, "A pesar de todo, he decidido no suicidarme." Y si usted puede convencernos de que está diciendo la verdad, usted puede abandonar el hospital e irse a casa. Pregunta: ¿Está usted ahora completamente curado de su mal llamada enfermedad mental?

Obviamente no, ya que es probable que usted nunca haya tenido una "enfermedad mental." Pero eso no significa que usted no pueda estar deprimido o enojado, o en una importante crisis en su vida y esté necesitando tratamiento. Estar encerrado en un hospital producto de un pensamiento suicida, o después de haber llevado a cabo un intento suicida solo significa que, en la opinión de personas como yo, usted estaba tan confuso, desequilibrado o enojado que—al menos durante ese momento—usted estaba en peligro de tomar una decisión muy mala. De modo que usted

tiene todo el derecho de preguntarse, "Si no estoy "loco", ¿por qué pensar en el suicidio es un síntoma y, si es un síntoma, es un síntoma de qué?"

Como he dicho antes, no creo que uno tenga que ser un enfermo mental para pensar en el suicidio. Las investigaciones han demostrado que la inmensa mayoría de las personas ha pensado en el suicidio en algún momento de sus vidas, y me refiero a pensarlo en serio—tal vez tan serio como usted. Y estas han sido personas normales, así como usted. He hablado con muchísimas personas que han pensado en el suicidio seriamente. Algunas dicen que en el momento en que estaban pensando suicidarse deben de haber estado "locas temporalmente." Tal vez esa sea una buena explicación por ahora.

De momento, aceptemos el hecho de que en la actualidad en los Estados Unidos y la mayor parte de los países civilizados, no es correcto intentar suicidarse y que, si usted lo hace, puede perder su libertad—aunque sea por unos días.

Las personas que tienen autoridad para tratar de evitar que usted se suicide son personas como yo: psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, enfermeras, médicos generales, y todo tipo de especialistas en salud mental y en el tratamiento del alcoholismo y las adicciones. La policía también tiene responsabilidades en esto. A esos profesionales, a falta de una palabra mejor, se les llama el sistema de salud mental. Y es con ese "sistema," ya sea bueno o malo, con el que usted entrará en contacto si intenta suicidarse, no lo consigue y es descubierto. Si usted lo consigue y muere por su propia mano, bueno, creo que sabrá qué "sistema" se hará cargo de sus restos.

Una palabra de advertencia. Por muchas razones con las que no lo voy a aburrir, uno no siempre puede esperar que el sistema responda perfectamente. Si usted atenta contra su vida y falla, tenga esto en cuenta: a veces la policía investiga y acomete cualquier acción que considere necesaria. Es probable lo lleven a un hospital, o tal vez no. Es posible que lo dejen irse bajo promesa de que no volverá a intentar suicidarse. Puede incluso que lo lleven preso, sobre todo si en su intento puso en peligro la vida de otras personas.

Si usted va solo o lo lleva al hospital un amigo, un familiar o la policía, a veces los médicos lo atienden y lo dejan irse a casa. A veces lo ingresan en una sala de psiquiatría del hospital. O, si no cuentan con una sala de psiquiatría, es probable que hagan una coordinación para enviarlo a un hospital psiquiátrico. Esto depende del hospital y de cómo funcione el sistema en su ciudad o localidad.

A veces, si los médicos consideran que usted necesita cuidados de psiquiatría intra-hospitalarios y usted se niega a aceptarlos de forma voluntaria, lo ingresan en una institución psiquiátrica, incluso contra su voluntad. Como he dicho, la mayoría de los gobiernos tienen leyes que les permiten hacerlo. Y, como dije también, usted puede perder su libertad, al menos por algún tiempo.

Ahora bien, si usted está leyendo muchos "a veces" aquí es porque, a pesar de contar con las leyes para prevenir el suicidio, estas leyes no siempre se aplican de la misma forma en todos los lugares, e incluso pueden variar de un día a otro. Las personas que forman parte del sistema—psicólogos, psiquiatras, las personas que laboran en los cuerpos de guardia, policías, etc.—todas tienen opiniones diferentes acerca de las personas que intentan suicidarse. A algunas, para ser honesto, no les gustan las personas que tratan de suicidarse. Algunas quisieran que usted lo lograra lo antes posible para terminar con eso.

A otras personas(y esto no debe ser noticia para usted), les importa un bledo si usted vive o se muere. He escuchado a algunos decir, "De todas formas, tarde o temprano lo van a hacer, ¿así que para qué preocuparse?"

Mi punto de vista es este: el intento suicida es un asunto riesgoso.

Y no lo digo como una broma. Hay una cosa de la que usted debe estar seguro: si usted atenta contra su vida y las autoridades correspondientes lo descubren, tomarán algún tipo de medidas. Y si consideran que usted está pensando seriamente en suicidarse, harán todas las acciones legales posibles para evitarlo. Sus razones para desear morir, aunque a usted le parezcan muy buenas, no cambiarán nada.

Correcto o incorrecto, usted tiene que ver las cosas desde nuestro punto de vista. Si realmente pensamos que usted representa un peligro para sí mismo, simplemente no vamos a creerle que usted no volverá a intentar hacerse daño. Aunque no lo conozcamos, por lo menos sabemos que usted es un ser humano como nosotros, que se siente tan mal que no desea continuar viviendo. Y si sabemos eso, no vamos a quedarnos con los brazos cruzados.

También necesito advertirle que incluso algunos profesionales de salud mental no logran un consenso sobre qué medidas tomar para evitar que una persona suicida pueda llevar a cabo su intención. Algunos profesionales consideran que cada persona, siempre que obviamente no padezca de una enfermedad mental, es completamente responsable de su vida o de su muerte.

Así que, si por casualidad usted cae en manos de uno de esos profesionales, es posible que no trate de detenerlo, ni se preocupe porque usted vaya a un hospital. Pueda que esté de acuerdo con usted en que usted tiene derecho a morir si usted lo desea y que, si ésta es su decisión, entonces usted será el máximo responsable de su propia muerte.

Pero la inmensa mayoría de los ayudantes profesionales ven cualquier gesto o amenaza suicida como algo serio y harán todo lo que consideren necesario para tratar de detenerlo. Con suerte, usted encontrará profesionales a los que realmente les preocupe su vida.

Usted también debe saber que los médicos, terapeutas, hospitales y centros de salud mental son demandados todo el tiempo por cometer errores con las personas suicidas. Si usted sabe que alguien es suicida y no toma todas las precauciones razonables, incluyendo la hospitalización de esa persona contra su voluntad y esa persona se suicida, entonces puede iniciarse un proceso judicial. Por eso, la mayoría de nosotros somos conservadores cuando tenemos en nuestras manos a una persona suicida activa; la encerramos. Si es por "su bien" o por "nuestro bien", no lo sé—tal vez sea por el bien de ambos.

En la mayoría de los estados y países las autoridades pueden hospitalizarlo a uno contra su voluntad solo por un tiempo—por lo general durante unos días o unas semanas. Pero si uno continúa intentando suicidarse, pueden mantenerlo hospitalizado hasta tanto lo consideren necesario. Nada hace sentir peor a un trabajador de la salud mental que darle de alta a un paciente que ha sido suicida y luego enterarse de que esa persona se suicidó al día siguiente.

Desde nuestro lado, nos parece que le estamos dando la oportunidad de pensar en otras alternativas, buscar ayuda y pensar de nuevo si usted realmente desea morir o no. Sabemos que la mayoría de las personas que toman la decisión de suicidarse mejoran, sus crisis pasan y, tarde o temprano, vuelven a desear vivir. Conociendo eso, nosotros siempre tratamos de ganar tiempo, aunque insistan en que no quieren nuestra ayuda. Es así de simple.

Un par de cosas más sobre el derecho a morir. En la Antigua Grecia, las personas que pensaban suicidarse podían ir al senado y argumentar por qué se les debía permitir morir. Si lograban hacer una fundamentación convincente, se les permitía ingerir veneno. Hoy no existe una autoridad gubernamental tan alta.

Las religiones, en su conjunto, han considerado el suicidio como un pecado. Muchas todavía lo hacen, aunque cada vez más iglesias y religiones ven el suicidio como un síntoma de una

enfermedad. En nuestras religiones más importantes, la creencia es que como Dios es quien concede el milagro de la vida, solo Él puede disponer de ella. Y usted, como uno de sus hijos, no tiene derecho a destruir algo que Dios creó. En la mayoría de las religiones el suicidio está en contra de la voluntad de Dios.

Durante todos los siglos en que el suicidio se consideró un pecado, uno no podía ser enterrado en suelo sagrado si se había suicidado. Y en algunos lugares y épocas, el cuerpo del suicida se exhibía públicamente como un mal ejemplo, o simplemente se tiraba en un foso fuera de la ciudad. En muchos países durante la Edad Media e incluso en el Siglo de las Luces, a los suicidas se les castigaba después de su muerte; se les confiscaban sus propiedades y se le hacía pagar a su familia por el “crimen.”

Pero en otras culturas, el suicidio no se considera específicamente en contra de la ley y, bajo circunstancias especiales, incluso una forma honorable de salir de esta vida. Los japoneses son los más conocidos por sus actos suicidas, los cuales, en su cultura y bajo ciertas circunstancias, pueden considerarse formas buenas y apropiadas de abandonar este mundo.

Y, finalmente, están las personas que sacrifican sus propias vidas para que otros puedan vivir: el soldado que se lanza encima de una granada de manos para salvar a sus compañeros, el piloto que se queda en su avión para no caer en el patio de una escuela llena de niños, y toda clase de personas quienes, a sabiendas, ponen sus vidas en peligro para salvar las vidas de otras personas.

Estos, según mi forma de pensar, no son actos suicidas sino actos de heroísmo. Pero aquí en los Estados Unidos, y en la mayoría de los demás países, no es correcto suicidarse, especialmente si sus motivos para querer hacerlo no se consideran suficientes. Incluso si se hace por motivos muy buenos—usted sufre dolor físico permanente, usted va a morir pronto de todas formas, etc.—es probable que usted no encuentre a nadie con autoridad que asuma la responsabilidad de decir, sí, puede suicidarse.

Pero puedo escuchar su pensamiento, "¿Qué rayos sabe él? Él no sabe como yo me siento. Él no sabe lo que yo he pasado. Y, posiblemente, él no sepa qué es lo mejor para mí." Bueno, en eso tiene razón. Todo lo que usted pueda haber pensado es completamente cierto. Yo no lo conozco a usted. No conozco sus circunstancias. No sé qué es lo mejor para usted.

Pero sí sé una cosa: si usted se suicida, esta conversación habrá terminado, como también habrá terminado cualquier otra conversación que pudiera tener alguna vez. Y una vez que usted haya partido, no importará mucho si usted tenía derecho a morir o no.

Así que por ahora vamos a estar de acuerdo en algo. Vamos a estar de acuerdo en que, a pesar de que el suicidio está en contra de las leyes civiles del país y contra cualquiera sea el Dios en que usted cree, y contra lo que sea en lo que sus amigos y familiares creen, usted y yo sabemos que usted aún puede suicidarse.

Si usted realmente desea ponerle fin a su vida, puede hacerlo. Yo realmente no puedo detenerlo, sus amigos no pueden detenerlo, sus padres no pueden detenerlo, y la policía tampoco puede hacerlo. Incluso si lo ingresaran en un hospital durante unos días o unas semanas, usted podría dejar de hablar del suicidio y prometerles a los médicos que no lo hará y entonces, cuando ellos lo dejen salir, usted puede suicidarse.

De modo que usted y yo sabemos algo. Sabemos que llegado el momento, hay una sola persona que puede decidir si usted va a vivir o va a morir. Y esa persona no soy yo. ¿Correcto? Correcto.

Capítulo 4... ¿Está usted completamente seguro?

Cuando le conté a un amigo que estaba escribiendo este libro dijo, "Bueno, creo que siempre y cuando continúen leyéndolo, no habrán tomado la decisión final de morir." Y, como usted todavía me está prestando atención, voy a suponer que aún no ha tomado su última decisión. O tal vez, incluso si lo ha hecho, podría querer reconsiderarlo. Como dijera alguien una vez acerca de una persona que había decidido finalmente, de una vez y por todas, suicidarse, "Él murió hace diez minutos."

Lo que realmente espero de usted en este momento es que aún esté indeciso con respecto a la idea de suicidarse. Y como he hablado con cientos de personas suicidas, puedo suponer que usted, incluso en su hora más oscura, mantendrá su decisión dividida entre terminar con su vida o tratar de continuar con ella. Es así como debe ser y, aunque no lo haga sentirse mejor, casi todas las personas que piensan suicidarse se muestran inseguras a la hora de quitarse la vida, incluso hasta el mismo momento en que hacen el intento. Todavía recuerdo cuando entrevisté a una mujer que sobrevivió después de arrojarse desde un puente a un río con una fuerte corriente. Ella llevaba puesto un impermeable porque, según dijo, "No quería mojarme."

Si me permite hacer otra suposición acerca de lo que ha estado sucediendo dentro de su cabeza y de su corazón, esa sería que usted ha tenido largas y difíciles discusiones con usted mismo sobre si vivir o morir. En el mundo de la psicología le llamamos a eso ambivalencia.

La ambivalencia no es más que el bregar de una persona con una decisión mientras examina los aspectos positivos y negativos de un acto u otro, tratando de anticipar el mejor resultado posible. Significa que existen dos sentimientos opuestos al mismo tiempo—uno desea hacer una cosa y, al mismo tiempo, no desea hacerla. A veces morir parece ser la mejor opción, a veces vivir parece ser lo mejor. Esta ambivalencia, como usted bien sabe, es muy difícil de soportar. Es pensar en un equilibrio precario entre la vida y la muerte, algo que absorbe todas nuestras energías. La ambivalencia viene y va, como un dolor de dientes.

No es mi intención darle una conferencia acerca de la ambivalencia ni de su significado, pero sí quiero que sepa que estar indeciso con respecto a la decisión de suicidarse es perfectamente natural y que aunque a usted le parezca que se está volviendo loco porque habla con usted mismo sobre el suicidio, eso es algo necesario y tal vez esencial.

Lo que a mí más me preocupa de su ambivalencia es su similitud con una delicada balanza en la cual su deseo de vivir está de un lado y su deseo de morir del otro. Ambos deseos son fuertes, están equilibrados de esa manera y ninguno de nosotros sabe, ahora mismo, qué haría falta para que la aguja de la balanza se incline en una dirección u otra.

Me preocuparía por usted si, por ejemplo, una carta que usted ha estado esperando no llegara hoy. Una decepción como esa, por pequeña que parezca, podría mover la aguja de la balanza hacia la dirección negativa. Por el contrario, esa llamada telefónica de una persona que usted ama podría producirse esta noche, moviendo la balanza en dirección opuesta y todo podría mejorar. Eso es lo tenebroso de la ambivalencia y el delicado acto de equilibrar que usted pudiera estar experimentando.

Pienso que entre más ha pensado en el suicidio una persona, más fuerte será para resistir esa tentación. Ha pensado en la opción de la muerte en detalle y ha decidido, después de sopesar las cosas, que por dura que la vida pueda ser, vale la pena vivirla. Como me dijera un joven, "Yo una vez pensé en el suicidio, incluso llegué a cargar la pistola. Pero entonces me percaté de que era demasiado cobarde para apretar el gatillo." "¿Cobarde?" le pregunté.

"Bueno, creo que tenía miedo de morir en ese momento," dijo. "Aunque no le tengo miedo a la muerte ahora. Después de todo, estuve cara a cara con la muerte."

Tal vez, hasta que uno no ha estado cara a cara con la muerte, no es capaz de vivir la vida realmente. Y tal vez, después que lo hemos hecho, somos más fuertes por eso. Tal vez solo después de haber estado tan cerca de la muerte, podamos acercarnos a la vida. Para mí, así parece.

Usted puede ver su ambivalencia de esta forma: como ninguno de nosotros ha estado muerto, es más fácil ser negativos hacia la vida (algo que sí conocemos), que ser positivos hacia la muerte (algo que no conocemos). Y es solo después de haber enfrentado nuestras propias muertes que la muerte pierde su promesa de ser mejor.

Hay una historia sobre un hombre que se arrojó a un río para suicidarse pero no lo consiguió. Mientras braceaba en la corriente, un policía le tiró una cuerda para que pudiera salvarse. El hombre se negó a tomar la cuerda. Entonces el policía sacó su pistola y le apuntó al hombre, amenazando con dispararle. El hombre, ante una muerte más segura y la negatividad de esta, agarró la cuerda.

Esto podría ayudarle a comprender que por cada persona que ha decidido ponerle fin a su vida y no tiene dudas de ello, hay muchas docenas que, como usted, se mantienen inseguros, indecisos y vacilantes. Y si usted estuviera en mi consulta conmigo, esperarí­a que estuviera de esa forma. Esperarí­a que ambos tuviéramos el valor de mirar a la muerte de frente y no temer hablar de ella. Porque si pudiéramos hacerlo, es probable que comenzáramos a ver que todos vamos a morir algú­n día y, si hablamos sobre eso, podrí­amos llegar a una mejor comprensión de lo que es la vida y lo que podemos hacer con los días que nos quedan.

Jugando con la muerte—el juego más peligroso

Cuando tenemos un dolor y estamos en problemas a la hora de tomar una decisión, a veces coqueteamos con la muerte. Jugamos con el suicidio. Hacemos cosas que pueden matarnos, pero no asumimos la responsabilidad de lo que pudiera ocurrir. Nos decimos, "Si muero, que así sea." O, "Si sobrevivo, será porque no me corresponde morir ahora." Es como lanzar una moneda fatal, si cae cara viviré, si cae escudo moriré.

Recuerdo a un joven llamado Joel, quien condujo su auto tan veloz como pudo por una carretera montañosa y serpenteante. Estaba enojado y herido porque su novia lo había abandonado por otra persona. Pensaba que mejor estaría muerto. Se deslizaba a gran velocidad entre los vehículos que venían de frente hasta que finalmente se impactó. Su auto quedó completamente destrozado, pero él sobrevivió. Cuando vi a Joel en el hospital, dijo, sí, tal vez había sido suicida. "¿Deseabas morir?" le pregunté. "No lo sé. Creo que sí," respondió.

"¿Deseas morir ahora?" "Claro que no," dijo Joel. "Eso fue una estupidez. Ahora las tarifas del seguro se incrementarán para mí." Entonces se rió y dijo que él se había cerciorado de tener bien puesto el cinturón de seguridad antes de partir para las montañas, "Por si acaso." Esto es ambivalencia.

Aunque he dicho que uno no tiene que estar loco para pensar en el suicidio, en mi opinión este tipo de juego con la muerte es loco. Es como la persona que carga un revólver con una bala, hace girar el cilindro, se apunta a la cabeza y aprieta el gatillo. Es como decir, "No sé si en realidad quiero morir, pero le voy a dar una oportunidad a la muerte." O la persona que se toma un puñado de pastillas, sin saber si serán suficientes para conseguir su objetivo. Puede despertar o no. El desenlace final queda en manos del destino.

Al menos para mí, estos son juegos terribles y aunque sé a qué niveles de desesperación pueden llegar las personas en sus vidas, poner nuestra única vida en manos del destino puede ser la peor solución de todas. (Hablaré en otro capítulo de lo que puede suceder si uno falla en un intento

suicida.)

Estar inseguro sobre si uno desea morir o no es normal en personas con una crisis suicida y no quiero que usted piense ni por un minuto que esa inseguridad es algo que va a desaparecer tranquilamente en uno o dos días. Pero sí desaparece. A la mayoría de las personas en esas horas desesperadas de ambivalencia les parece que el tiempo se ha detenido o que casi no camina. Es como si el resto del mundo continuara a un ritmo normal, pero para uno el tiempo se hubiera detenido. Y hasta que las cosas comiencen a cambiar, sería bueno saber que lo que uno está experimentando es lo que otras personas han experimentado cuando han estado en el mismo estado mental que uno se encuentra ahora . Es así.

Hay otra cosa de la que quiero que usted esté consciente: la lógica suicida. Cuando uno está atrapado en esa sensación de no saber a dónde ir y en la ambivalencia de si vivir o morir, uno puede creer que está pensando con claridad. Lo más probable es que no sea así. Lo más probable es que uno esté deprimido y las personas deprimidas a veces no piensan ni tan bien ni con tanta claridad. (En un capítulo más adelante encontrará más información acerca de la depresión.)

Piense en esta idea: "O mi vida mejora, o me suicido." Si este ejemplo de forma de pensar le resulta familiar, pregúntese, "¿Es esta la única forma en que pueden ser las cosas, o son A o son B?" Si su respuesta es sí, entonces usted está atrapado en una suerte de lógica unidireccional. Y esa es una lógica muy peligrosa. Por un momento, voy a estar de acuerdo con usted en que su vida tal vez no mejore, que continuará siendo desdichado y se sentirá desesperanzado y que, si se deprime, su depresión le durará mientras viva. La opción A, que su vida mejore, queda descartada.

Pregunta: ¿Usted tiene realmente que optar por la opción B y suicidarse?

Respuesta: Bueno, no necesariamente. Siempre habrá una opción C. Con la opción C usted podría, por ejemplo, continuar deprimido y desdichado. Las personas lo hacen todo el tiempo. Lo que es ilógico del pensamiento suicida es que usted solamente tiene en cuenta dos formas de ver sus problemas—arriba o abajo, vida o muerte. Es posible que usted no haya pensado en la opción C, continuar sintiéndose desdichado. Recuerde, la única persona que dice que si la vida no mejora tengo que suicidarme es usted.

He aquí otra lógica suicida peligrosa. A esta le llamamos la lógica circular. Esta conversación tiene lugar en nuestras cabezas y funciona de este modo: "Me voy a suicidar." "¿Por qué?"

"Porque mis problemas no tienen solución." "¿Cómo usted sabe que sus problemas no tienen solución?" "¿Usted está loco? ¿Usted cree que si mis problemas tuvieran solución yo estaría a punto de suicidarme?"

Este tipo de lógica es como tener un zapato clavado al piso y estar dando vueltas a toda velocidad: entre más rápido corre, más mareado se siente. A usted nunca se le ocurre sentarse, desamarrarse los zapatos, quitárselos y caminar descalzo en una nueva dirección. A veces es necesario hablar con otra persona para romper la lógica circular, alguien que esté fuera del problema.

Sé que estos ejemplos de lógica suicida no le van a servir de mucho y que, de todas las cosas que podrían mejorar su situación o estado de ánimo, lo que menos ayudaría de las cosas que yo pudiera decir es algo como, "¡Anímese, usted tiene todos los motivos del mundo para vivir!" Así que no voy a decir eso.

Pero quiero que sepa que si usted le dice a cualquier persona promedio que usted conozca que está pensando suicidarse, lo más probable es que le responda con un "Anímese." Este es el argumento lógico de esa persona para tratar de contrarrestar el suyo. Ese argumento es tan sencillo como el suyo. Desafortunadamente, cuando usted se siente desesperado por tener que vivir un día más, ninguna lógica es de mucho valor. Hay un viejo chiste en que alguien está tratando de animar a una persona deprimida y le dice, "¡Anímate, las cosas podrían ser peor!" La persona deprimida se animó y, seguramente, las cosas empeoraron.

De modo que no voy a tomarle el pelo diciéndole que sea fácil salir de una crisis suicida y ponerle fin rápidamente a la ambivalencia que lo tiene obsesionado. Después de todo, usted puede haber llegado finalmente al punto en que usted ha comenzado a pensar seriamente en el suicidio después de una larga batalla, la cual está perdiendo, una batalla sobre la que yo nunca podré saber nada.

Las decepciones pueden acumularse y tal vez eso lo esté llevando a la muerte. O tal vez usted ha tenido grandes pérdidas y no tiene idea de cómo vivir sin eso que ha perdido. Cualquiera sea el caso, una vez que la crisis suicida se instala, no se trata de que yo (o cualquier otra persona) pueda decir, "¡Bingo! ¡Se acabó su crisis!"

Por otra parte, quiero que sepa que ninguna crisis dura toda la vida y que estar inseguro sobre si realmente desea morir es correcto y normal hasta que las cosas comiencen a cambiar. Y que, si usted no se suicida antes, las cosas *van* a cambiar—muchas veces favorablemente.

Capítulo 5... Un paso atrás, por favor

Por la forma en que he decidido escribir este libro, voy a suponer otra cosa sobre usted; voy a suponer que si usted ha estado pensando suicidarse, entonces también ha estado pensando en cómo hacerlo. Tarde o temprano, cuando cualquiera de nosotros entra en ese estado mental, comenzamos a pensar en cómo realmente lo haríamos. El suicidio no es solo la decisión final, es también el proyecto "cómo" final.

Pero como no puedo adivinar en qué punto está su pensamiento, tendré que intentar saberlo basado en mi entrenamiento profesional. También voy a pedirle que piense en hacer algo—no por mí, sino por usted mismo.

Permítame volver atrás solo un momento. No es fácil matar a un ser humano. Incluso si piensa hacerlo solo, usted tiene que pensar un poco en cómo va a hacerlo. En mi profesión le llamamos a esto el método. Y cuando estamos trabajando con una persona suicida, le preguntamos, "¿Cómo piensa suicidarse?" Si la persona dice, "No sé todavía," consideramos que el riesgo es mucho más bajo que si la persona dice, "Con una pistola 45 automática, el viernes por la tarde, a las tres en punto."

En resumen, entre más claro es el plan, mayor es el riesgo. Como no tengo la posibilidad de saber qué tipo de plan usted pueda tener en mente o en qué punto de su cronograma se encuentra, tengo una sugerencia que puede parecer un poco loca (Si usted siempre ha pensado que los psicólogos son muy locos, aquí está la prueba.)

Lo que quiero que haga, al menos por ahora, es dar un pasito atrás con respecto a la decisión suicida. Esto no significa que usted no pueda continuar adelante después, pero por ahora, al menos por hoy, aléjese del precipicio dando un pasito atrás. Usted puede echar al inodoro esas pastillas que tiene guardadas, darle su pistola a un amigo, botar esas navajas o dejar de ir a ese puente o a ese edificio alto a donde se dirige cuando trata de pensar las cosas. En resumen, haga lo que tenga que hacer para disminuir la disponibilidad de medios con los cuales usted pudiera suicidarse.

El motivo por el que le pido que haga esto es sencillo—cualquiera de nosotros podría estar tentado por una oportunidad perfecta. Sé que cuando estamos confundidos, infelices o enojados, es aún más difícil de resistir la tentación y entonces, si ponemos lo que nos está tentando fuera de

nuestra vista o fuera de nuestro alcance, es como si pusiéramos un poquito de tiempo entre nosotros y nuestros impulsos. Y, una vez que uno ha dado un paso atrás, a veces uno puede ver las cosas de forma diferente. A veces uno no puede, pero a veces sí.

De mis conversaciones con personas que han intentado suicidarse sé que cuando una persona suicida ha puesto un plan en marcha, a veces es muy difícil detener ese impulso. Incluso ha habido personas que me han dicho que, en el último minuto antes de intentar suicidarse, les parecía que tenían que continuar adelante e intentarlo. "Después de todo", me dijo una de ellas, "ya había ido tan lejos que no podía retornar."

Tal vez podría ayudar pensar en las cosas de esta forma. Ninguno de nosotros va a salir de este mundo vivo. El reloj camina para todos nosotros. De modo que nunca es un asunto de "si" va a morir, sino más bien solo un asunto de *cómo* y *cuándo*.

Esta afirmación podría parecer un poco siniestra, pero no lo sería si no estuviéramos hablando de cosas serias aquí. Por más que uno lo intente, ninguno de nosotros puede evitar morir. No es como diría una vez en broma el comediante Woody Allen, "No tengo miedo de morir. ...solo que no quiero estar allí cuando eso suceda." No. El encuentro con la muerte es la única cita que ninguno de nosotros puede cancelar.

Muchas de las personas que están pensando en suicidarse han decidido que, si no son capaces de controlar ninguna otra cosa en sus vidas, al menos pueden controlar cómo y cuándo morir. Esta sensación de tener el control es buena, muy similar a la primera vez que usted aprendió a montar bicicleta sin las rueditas de entrenamiento. Y esta sensación de tener el control de nuestro propio destino es muy importante para nosotros, tan importante que muchas personas que se suicidan lo hacen con el objetivo de reafirmar eso, en realidad tienen el control de algo al menos.

Pero lo malo de los planes suicidas que se han puesto en marcha es que a veces pueden adquirir fuerza propia, una fuerza sobre la cual la persona pierde el control. El suicidio puede ser el último ejercicio de poder personal, pero nunca debe convertirse en una obligación.

Una madre joven que conocí, una vez planeó suicidarse el mismo día de la muerte de su hija. Su hija adolescente había muerto de cáncer hacía un año. El esposo de la mujer la había abandonado y ella se había sentido desdichada y triste y había estado deseando morir durante varios meses. En su pensamiento suicida, ella había decidido que sería conveniente y adecuado para ella morir el mismo día que su hija. Pero a medida que el día se acercaba y su vida

mejoraba, ella tenía menos deseos de suicidarse. "Pero yo me prometí a mí misma que lo haría el día 14," dijo. "Y una promesa es una promesa."

Afortunadamente para ella, no era muy buena cumpliendo promesas y no lo hizo, al menos esta vez. Y había algo más en esta historia. En los planes privados de la mujer para terminar con su vida, ella le había prometido a su hija muerta que se reuniría con ella el día catorce. Cuando hablamos sobre todo esto, supimos que cuando la señora se puso en el lugar de su hija, en realidad, la hija no hubiera querido que ella muriera. Aliviada de este peso, la mujer fue capaz de hacer un tipo de promesa diferente.

Por favor, comprenda que no estoy diciéndole que abandone sus planes de morir o sus ideas de cómo hacerlo. Eso sería tonto de mi parte. Ni yo ni nadie puede controlar su pensamiento. Todo cuanto estoy pidiendo es que usted retroceda un poquito, que se conceda un poquito de espacio para respirar y un poquito de tiempo para pensar las cosas otra vez.

En otra parte de este libro encontrará algo que le permitirá cambiar de idea. O, en las próximas horas, días o semanas, puede suceder algo que usted no esperaba, algo que le dará motivos para vivir. Entonces, por su propio bien, un paso atrás por favor.

Capítulo 6... El insecto en la taza

Ahora que llevamos un poco más de tiempo juntos, deseo que en los próximos capítulos usted haga un poco de exploración conmigo. Quiero que imagine, solo por un momento, que durante las últimas semanas o meses usted ha sido como un insecto atrapado en el fondo de una taza. ¿Cómo cayó en la taza? No lo sé. ¿Cómo va a salir de la taza? Lo más probable es que dependa de algo que usted haga o de lo que otra persona le ayude a hacer. Y, tal vez, yo pueda ayudarle un poco.

La idea del insecto en la taza no es mía. La tomé de otro psicólogo quien, en sus conferencias, solía utilizar el ejemplo del insecto atrapado en la taza para ilustrar un gran problema que todos nosotros enfrentamos de vez en cuando, a saber, que una vez que estamos atrapados en una situación, nuestras soluciones están limitadas por lo que podemos ver. Hemos caminado en círculos dentro de la taza y, al no ver una salida, decidimos que se acabó toda esperanza y que estamos atrapados para siempre. Trepamos, pero volvemos a resbalar hasta abajo. Todo lo que intentamos falla. Entonces, cuando estamos convencidos de que no tenemos escapatoria posible, nos convertimos en seres deprimidos, desesperados, desesperanzados y, a veces, suicidas.

Aún cuando los seres humanos son más grandes y supuestamente más inteligentes que los insectos, no estoy tan seguro de que cuando se trata de salir de las tazas en las que nos encontramos, siempre logremos hacerlo mejor. Una vez que nos encontramos en una serie de problemas particulares, no estoy tan seguro de que todos nosotros seamos capaces de pensar cómo salir de ellos—al menos nosotros solos.

En el periódico de esta mañana leí el relato de un campesino que se suicidó. Dejó a la esposa y a la familia. Durante la mayor parte de su vida había sido un hombre de éxito pero ahora, con la caída de los precios del ganado y del trigo, estaba enfrentando enormes deudas que no podía pagar. Había heredado la granja de su padre y tal vez pensaba, solo podemos suponerlo, que perder la granja era perderlo todo. Y así, con buena salud y aún joven, se suicidó.

Mientras leía esa historia, pensaba en el insecto en la taza. Pensé en este hombre atrapado en una situación para la cual no veía ninguna salida. Y cuando volví a leer la historia, me quedó claro que el campesino no le dijo a su esposa o a sus amigos que estaba atrapado en una taza. Todo el mundo estaba "consternado" por su suicidio. Llegué a la conclusión de que quienes lo conocían y lo querían tenían razones para estar "consternados" si él *nunca* les había dicho cuán atrapado se

sentía. Y, al menos por la historia, me pareció que él se había suicidado sin buscar otras soluciones posibles, otras formas posibles de salir de la taza. En resumen, él se había "guardado sus problemas" y murió con su honor intacto.

Tal vez usted, como yo, piense que es una tragedia que un hombre se suicidara porque no pudo pagar una deuda. Tal vez usted esté pensando que si hubiera sido él, habría hecho algo diferente. ¿Habría vendido la granja y habría abierto un negocio? ¿Se habría mudado a California y se habría convertido en artista? ¿Habría vuelto a la universidad para hacerse ingeniero? Solo podemos imaginar lo que podría haber hecho con los años que le quedaban por vivir.

Pero de una cosa estoy seguro; siempre que nos echamos nuestros problemas a cuesta y tratamos de resolverlos solos, la calidad de la solución será limitada. Imagine conmigo, si lo desea, que vamos a hacer un viaje a un planeta distante. Ya nuestro vuelo está reservado y partimos el martes próximo.

Tenemos pocos días para hacer las maletas y los encargados del vuelo nos han informado que debemos estar listos dentro de tres días. Como nos van a suministrar los alimentos y el agua, cada uno de nosotros puede llevar diez cosas. Vamos a estar lejos de la Tierra durante un año. ¿Cuál sería nuestro primer paso?

¿Debería, por ejemplo, cada uno de nosotros ir a casa y hacer una lista de las diez que más nos gustaría tener con nosotros durante ese viaje y empacarlas? ¿O deberíamos reunirnos primero y entre los dos decidir las *veinte* cosas que debemos llevar *juntos*?

La respuesta es obvia para cualquiera que haya participado en este juego. En resumen, usted no querrá viajar a un planeta distante con dos guitarras, dos televisores y dos copias del mismo libro. Por el contrario, si lo decidimos juntos, elaboraremos una lista mucho mejor, que no repita las mismas cosas y que nos permita llevar más variedad dentro de las que nos gustaría tener en ese viaje. Mi punto de vista es el siguiente: Si usted cree que puede resolver solo todos los problemas, entonces más le vale que sea sumamente inteligente.

En mi experiencia, las personas (me incluyo) no son tan inteligentes como a veces se creen. Pensamos que, porque nuestros ojos, oídos y cerebros funcionan bien, sabremos qué hacer en todo tipo de situaciones, aún cuando no las hayamos enfrentado antes. Pero esto simplemente no es cierto. Todos nosotros somos como insectos en una taza—podemos ver el interior de nuestra taza, pero no por encima del borde. No podemos ver qué hay más allá. Y lo que no podemos ver,

no podemos ni imaginar que lo haremos.

También es una cuestión de información. Como ya he dicho, creo que todos nosotros tomamos las mejores decisiones posibles—en dependencia de la información que tengamos a mano al tomar la decisión. Por ejemplo, no tengo duda de que la decisión de cometer suicidio es la *mejor* decisión al alcance de las personas que deciden hacerlo. Lo han pensado todo, lo han sopesado todo y, cuando analizaron toda la información disponible en la computadora de sus cabezas, el suicidio fue *la respuesta*.

Pero un momento. ¿Disponían esas personas de toda la información necesaria para tomar esa decisión? ¿Sabían, por ejemplo, que la depresión que estaban experimentando probablemente era transitoria? ¿Sabían que en sus vidas futuras vendría alguien para amarlas y protegerlas? ¿Sabían que unos días más tarde las cosas comenzarían a mejorar y que su fórmula debió haber incluido esos cambios? ¿O simplemente, como la persona en nuestro juego del viaje espacial, fueron a casa y empacaron diez cosas?

No estoy sugiriendo que el suicidio siempre sea una decisión necia, estoy sugiriendo que antes de tomar la decisión de suicidarnos, tal vez deberíamos darnos un poco de tiempo para saber algo que no sabíamos antes, algo que pudiera darnos una visión diferente—tal vez incluso una visión por encima del borde de la taza.

En los próximos capítulos, le brindaré una información que tal vez usted no posea. Esa información puede cambiar las cosas o no, pero apuesto a que sí.

Capítulo 7... La soledad

Me ayudaría mucho saber cuántos años usted tiene. Porque si yo supiera su edad, tendría una mejor idea de cómo hablarle acerca de lo que usted pueda estar pasando. Pero como no puedo saberlo, le hablaré lo mejor que pueda, como si usted tuviera cualquier edad. Y, por si acaso, le hablaré como si usted fuera más joven que yo.

Yo estoy próximo a los cincuenta años. Como he vivido tanto, sé algunas cosas acerca de cómo es ser muchacho, adolescente, estudiante universitario, soldado, joven recién casado, padre y, ahora, un hombre de mediana edad. Pero justo porque estoy en la mitad de mi vida, no sé mucho sobre cómo es cuando uno tiene sesenta, setenta u ochenta años y tampoco sé cómo es estar próximo al final de la vida.

Como estoy más cerca de los sesenta que de los veinte, no recuerdo exactamente cómo es ser mucho más joven. Pero no me voy a disculpar demasiado por el lugar en que me encuentro en el viaje de mi vida, sobre todo porque realmente no cambiaré nada si lo hago.

Si usted es mucho más joven que yo, podría estar pensando, "¿Qué puede decirme este viejo sobre la soledad que tenga algún sentido para mí?"

O, si usted es viejo, podría estar pensando, "¿Qué puede decirme este joven que yo realmente no sepa?" Como no soy una mujer, si usted es mujer, puede preguntarse, "¿Cómo puede un hombre saber cómo es la soledad para mí?" Para todas las preguntas anteriores yo tengo una respuesta sencilla: Yo no puedo saber cómo es su soledad y no pretendo hacerlo.

Pero como vine solo a este mundo, como usted, y me iré solo, como usted, y como sé que todos nosotros hemos experimentado la soledad, creo que puedo compartir con usted algo de lo que sé sobre la soledad. La soledad, cuando uno se detiene a pensar en ella, es una experiencia humana universal. Es la condición necesaria que todos compartimos y gracias a la cual, tal vez, podemos comprendernos mejor mutuamente.

A todos nosotros nos afectan las estadísticas de la vida. Estamos atrapados en nuestra edad, nuestra generación, nuestra raza y nuestro sexo. Gústenos o no, todos somos prisioneros de nuestro tiempo, lugar y accidentes especiales de nacimiento. En tanto que todos somos prisioneros de quienes somos, estamos necesariamente limitados y, por ello, estamos completamente solos en lo que sabemos de la vida. Nuestra visión es limitada, nuestra

comprensión del demás imperfecta. De esta forma todos estamos ciegos y vamos dando tropezos, sin nunca llegar a saber cómo es la vida para otra persona. No puede ser de otra manera.

Yo no tengo forma de saber cómo es ser pobre y negro. No puedo saber cómo es ser criado en un territorio reservado para los indios, o que me llamen por un sobrenombre debido al color de mi piel. Nunca podré saber cómo es nacer y vivir en el lujo. Pero aunque nunca podré saber esas cosas, no significa que no pueda tratar de entenderlas. Que no pueda experimentar lo que experimenta otro ser humano. No significa que no pueda apreciar o llegar a sensibilizarme con los problemas de su vida.

Así que yo le preguntaría lo siguiente: ¿Habría alguien en algún lugar que haya experimentado exactamente lo que usted ha experimentado? ¿Habría alguien en algún lugar que pueda realmente conocer su dolor como solo usted lo conoce? Creo que su respuesta debe ser no. Porque es así como funciona con nosotros los humanos. Nos conocemos muy bien nosotros mismos, conocemos bastante bien a las personas cercanas a nosotros y no conocemos a los extraños. Pero a pesar de estas limitaciones, la mayoría de nosotros hacemos lo que podemos para comprendernos unos a otros y, hasta donde podemos, tratamos de hacernos entender por los demás.

Es por esto que debemos hablar de la soledad. Este es, de cierto modo, el lazo común entre nosotros. Cada uno de nosotros tiene pensamientos y sentimientos que hemos mantenido en secreto durante toda nuestra vida. Cada uno de nosotros tiene esperanzas, temores y sueños privados que negaríamos aunque nos preguntaran sobre ellos las personas más cercanas a nosotros. Entonces hablemos acerca de la soledad.

La soledad es una asesina. En su peor forma, es nuestra enemiga número uno. Usted lo sabe, yo lo sé, cualquiera que se haya detenido a pensar en el sentido de la vida de uno lo sabe. Es esa sensación terrible de que, en todo el universo, no hay nadie a quien le podamos preocupar suficientemente como para venir hasta nosotros y ponerle fin a nuestra soledad. Es la cosa más dolorosa del mundo. Es la sensación de que nadie nos quiere, de que a nadie le importa realmente si existimos.

No voy a engañarlo, la soledad es el lugar con mayor probabilidad de que aparezcan pensamientos suicidas. Es producto de la soledad que las personas comienzan a pensar que la muerte puede ser mejor que la vida. "Yo no estaría más solo que ahora si estuviera muerto,

entonces, ¿por qué no morir?" Esta es la lógica terrible del suicidio, la cual nace y crece en la soledad.

Cuando usted está solo, puede mirar a su alrededor y ver, no importa cuán buena o mala sea su visión, que otras personas no parecen estar solas. Y es esta diferencia entre lo que usted ve que otros tienen y usted no, que hace a la soledad tan terrible.

Como no puedo saber la profundidad de su soledad, tal vez yo no sea capaz de decirle algo que le saque el aguijón de la soledad que usted pueda sentir. Pero como sé que la soledad es un estado tan terrible, es posible que sirva de algo si le hablo sobre lo que yo pienso que es la soledad y lo que creo que usted podría ser capaz de hacer con ella.

Estar solo versus soledad

En primer lugar, creo que hay un poco de confusión con relación a la soledad. No tener compañía no significa necesariamente estar solo. Usted puede estar sin compañía en lo más alto de una montaña y no estar solo. Usted puede vivir en una ciudad llena de personas y estar rodeado por miles de ellas y, sin embargo, estar muriendo de soledad.

O usted puede ser un miembro de una familia y estar con personas todo el día y toda la noche y, aún así, su corazón puede estar solo. Esto no es, por tanto, un asunto del lugar donde usted se encuentre, sino de cómo usted esté conectado con las personas que le rodean, de cómo usted habla con ellas, de si le escuchan y de cuánto lo conocen es lo que hace la diferencia entre no tener compañía y estar solo.

Muchas personas con las que he trabajado no resisten estar solas. Para ellas estar solas es lo mismo que soledad. Me han dicho que cuando están solas comienzan a sentirse vacías, huecas e incompletas, como si estar en presencia de otras personas les diera un significado que de otra forma no tienen. Harían cualquier cosa por contar con la compañía de otras personas. "Yo voy a los bares todas las noches," me dijo una mujer joven, "porque no resisto quedarme sola en casa." Yo le pregunté, "¿Es usted tan mala compañía para usted misma?" La mujer me miró fijamente. "No había pensado en eso de esa manera," dijo. "Me parece que sí."

Después de haber conversado un poco más, supimos que ella nunca se había considerado muy interesante, simpática o brillante. Tenía una autoestima muy baja y realmente no podía creer que alguien quisiera compartir su tiempo con ella, excepto, tal vez, para tener sexo. En resumen, ella no estaba muy satisfecha consigo misma. Por tanto, cuando estaba sola, estaba en compañía de

alguien que a ella no le interesaba mucho. Y luego se rió conmigo de que era mejor que la quisieran para tener sexo a que no la quisieran para nada.

Pero como puede ver, es un círculo vicioso. A ella no le gustaba el sexo casual, pero como necesitaba estar con alguien, cualquiera que le afirmara que no estaba sola, sacrificaba su autoestima, la cual cada vez era más baja. Porque, como dijera ella, "Solo un ser muy bajo haría las cosas que yo he hecho."

De modo que al menos un motivo para experimentar la soledad es que no nos aceptemos a nosotros mismos. Yo no puedo, de forma sencilla, ayudarlo a comenzar a aceptarse. Ojalá yo pudiera. Pero si yo no puedo, otros tal vez puedan. O tal vez, usted pueda ayudarse a sí mismo. Lo que sí sé es que hasta que usted no se acepte a sí mismo, no podrá haber grandes avances contra la soledad.

Hasta que usted no comience a identificar, a saber y a aceptar que usted tiene valores, propósitos y cualidades positivas como ser humano, encontrará que estar solo es una forma terrible de pasar sus días.

A otras personas solitarias muchas veces les he recomendado pasar un tiempo solas. Sé que eso pueda parecer absurdo, pero piense en el caso del presentador de un programa musical radial.

Eduardo era el presentador de un programa musical radial. Siempre estaba muy ocupado, pero nunca dejaba de salir al aire con una voz alegre y feliz. Tenía admiradores. Era bien pagado y tenía una novia. Desde afuera, su vida parecía maravillosa. Pero vino a verme porque, según dijo, "Debo estar loco." "¿Por qué estás loco?," le pregunté. "Porque a pesar de lo que aparento, estoy terriblemente solo. No resisto no tener personas a mí alrededor. Son como el aire para mí. Si estoy solo aunque sea por unos minutos, comienzo a sentir pánico, como si no pudiera respirar. Mi novia y yo queremos casarnos, pero siento que no estoy preparado. Es como si la necesitara demasiado. Es como si temiera que, si me caso con ella, nunca seré capaz de estar sin ella. Y eso no le parece justo a ella."

A medida que fui conociendo a Eduardo, me percaté de que él se había convertido en un hombre vacío. Sin los admiradores, amigos y personas que le decían cuán inteligente, brillante y entretenido era, se sentía vacío y solo. Supimos que él nunca había dedicado tiempo a sí mismo, por sí mismo, o tratando de conocerse o aceptarse a sí mismo. En algún lugar, en lo profundo de su mente, creo que él pensaba que necesitaba a las personas demasiado y que, sin ellas, podría morir de soledad.

Por tonto que a él le pareciera, le sugerí caminar desde mi oficina hasta el parque que está al cruzar la calle y sentarse allí durante una hora sin hablarle a nadie, excepto a sí mismo, si acaso. La próxima vez que nos encontramos se rió y dijo que no lo había logrado. "¿Alguna vez ha intentado sostener una conversación con un pato?" Luego añadió, "Esa ha sido la hora más larga de mi vida. Casi dolorosa. Y los patos no se ríen con los chistes de uno."

Pero el efecto fue bueno. Gradualmente, según pasaba más y más tiempo solo, comenzó a darse cuenta de que podía sobrevivir sin las personas a su alrededor todo el tiempo. Podía respirar fácilmente, pensar las cosas por sí mismo y familiarizarse con sus pensamientos y sentimientos. Comenzó a sentir que podía arreglárselas solo y que no tenía que temer estar solo de la forma que lo había hecho antes.

Al final de nuestras sesiones, le pregunté a Eduardo si podría intentar algo que no hubiera hecho nunca antes, algo que le diera la fuerza para vivir solo, si un día tuviera que hacerlo. La sola idea lo llenó de pavor. "¿Qué usted sugiere?," preguntó. "¿Qué *usted* sugiere?" dije. Eduardo quedó pensativo por un momento. "Siempre he querido hacer un viaje salvaje en canoa. Tal vez pueda hacer eso." "¿Solo?," "¿Hay otra manera?" "Creo que no," dije.

Así que Eduardo alquiló una canoa y se fue solo durante tres días a un río salvaje. Cuando regresó, estaba radiante. Había sobrevivido la soledad y no estaba solo. Terminamos nuestras sesiones y, antes de que pasara un mes, Eduardo se había casado y se había conseguido un nuevo empleo en otra ciudad. El mensaje de la historia de Eduardo es el siguiente. Estar solo no es el enemigo, sino el miedo de estar solo. Y, aunque no quiero hacer que parezca demasiado fácil, pienso que todos debemos buscar la forma, no de soportar la soledad, sino de disfrutarla y crecer con ella.

Creamos nuestra propia soledad. He aprendido de otras personas que muchas veces la soledad la creamos nosotros mismos. En algún lugar, de alguna manera, llegamos a creer que eso es incorrecto. Creemos que otras personas, de alguna forma, son responsables de no dejarnos padecer la soledad. Creemos que solo porque somos seres humanos, otras personas vendrán a nosotros a interesarse por nuestros pensamientos y sentimientos. Aunque esto a veces sucede, no creo que sea bueno contar con eso. Más bien, las personas tienden a evitarnos si parecemos o actuamos como solitarios.

¿Alguna vez se ha dicho, "No le importo a nadie"? Estoy seguro de haberlo hecho y muy seguro

de que todo el mundo lo ha hecho en algún momento. Es una sentencia de soledad. Decirlo una o dos veces porque nos sentimos solos es una cosa, pero creer que sea cierto ahora y siempre es otra cosa.

Desde mi punto de vista, la sensación perdurable de que nadie nos quiere—y que *nadie nos querrá en el futuro*, equivale a una sentencia de muerte que nos imponemos nosotros mismos. Si verdaderamente creemos que es así como son las cosas hoy y que así serán en el futuro, ¿entonces qué esperanza podemos tener de que seremos capaces de vencer la soledad? Ninguna.

Pero analicemos un poco esta creencia. ¿De dónde la sacamos? ¿Será porque cuando hemos estado solos las personas no han venido a nosotros para aliviar nuestra soledad? ¿Habrán estado nuestros padres tan ocupados y los llamados amigos nuestros demasiado preocupados por ellos mismos? Probablemente. ¿Pero eso será así siempre? ¿O somos como pequeños científicos con una teoría favorita que tratamos de probar? ¿Habremos establecido la hipótesis de que, "Las personas no me quieren y la prueba es que estoy solo y nadie hace nada para ayudarme"?

Creo que existe una forma de probarlo. Pensemos por un momento que usted no es la persona más solitaria del mundo, que en algún lugar hay alguien que está más solo que usted. Sé que es difícil de creer, pero siga conmigo.

Ahora supongamos que usted, que es la segunda persona más solitaria en el mundo, decide tratar de encontrar a la persona más solitaria del mundo. ¿Cómo usted lo haría? Hay una sola forma. Usted tendría que salir y tratar de encontrarla. Y podría hacerlo acercándose a alguien, preguntándole si ha tenido un buen día, si le gustó una película que acaba de ver o cualquier otra cosa que se le ocurra. Como ya usted sabe que es la segunda persona más solitaria del mundo, usted no se molestará en decírselo, más bien tratará de saber más sobre ella. Usted podría interesarse por sus sentimientos, pensamientos, esperanzas y temores.

Ahora, ¿qué sucedería? Lo primero que ocurriría es que usted inmediatamente pasaría a ser la persona número tres o cuatro en la lista de solitarios. Y si usted hablara con un mayor número de personas, llegaría el momento en que probablemente ni siquiera haría una lista. Sé que esto puede parecer muy sencillo. ¿Pero se le ocurre otra manera? A mí no. Y sé que si usted se pone a esperar a que el mundo venga a usted para ponerle fin a su soledad, es probable que tenga una larga espera realmente.

Las personas solitarias me han dicho, "Pero eso es más difícil de hacer de lo que usted piensa. Yo no puedo ir donde un extraño y ponerme a hablar con él." Y yo he dicho, "¿Por qué no?" "Porque no tengo nada que decir."
"Está bien," he dicho. "Usted no tiene que decir nada acerca de usted. En realidad, no debe. Usted ya sabe que es la segunda persona más solitaria del mundo y no tiene mucho que contar. La tarea es indagar sobre esas personas, no hablarles sobre usted..."

He utilizado esta sugerencia muchas veces con muchas personas y nunca ha fallado. He aprendido que si una persona solitaria da este pequeño paso, al hacerlo, aprende algo que no sabía. Y el hecho es que todo el mundo está solo en cierta medida y que, de todas las cosas que hacemos en este mundo, una de las mejores es hablar sobre nosotros mismos. Si se presenta una oportunidad, podemos hablar, hablar y hablar acerca de nosotros mismos. El truco es lograr que alguien nos escuche.

Cuando una persona comienza una conversación como esta con nosotros, generalmente suceden dos cosas: (1) nos comienza a caer bien esta persona que nos motiva a hablar de nosotros mismos, y (2) queremos saber más de ella y comenzamos a hacerle preguntas. Más rápido de lo que usted pueda imaginarse, comienza a surgir una amistad. Y si la soledad es el enemigo número uno, la amistad es el FBI.

Esto no es nada nuevo. Las personas inteligentes han sabido durante siglos que la forma más rápida de conseguir amigos y nunca estar solo es indagar sobre la otra persona y lograr que hable de ella. Usted contiene el deseo de hacer lo que le gustaría (hablar de usted), mientras escucha y conoce a la otra persona. Es así de simple.

Así que si se siente solitario y está deseando intentar otro tipo de experimento (que no sea demostrar que otras personas no le quieren), entonces puede hacer algo hoy para poner a prueba esta idea. Usted puede elegir a cualquier persona que se siente a su lado en el autobús, la muchacha sentada a la mesa frente a usted en la cafetería, el empleado que encera el pasillo, a cualquiera y pregúntele cosas sencillas "¿Cómo le va?" "Hizo mucho calor ayer, ¿verdad?" O cualquier cosa que sirva para provocar una conversación.

Luego, hágase el propósito de conocer solamente tres cosas acerca de esa persona: su nombre, de dónde es, y a qué se dedica o qué está estudiando. Sobre la base de estas tres cosas, las personas pueden comenzar a descubrir si existe algo en común entre ellas. Pueden comenzar a percibir la posibilidad de una amistad.

Y el problema de lograr que alguien nos escuche, de romper nuestra soledad, se solucionará solo porque la persona que hemos buscado pronto querrá saber sobre nosotros. Simplemente no puede evitarlo a menos que, claro está, esté tan encerrada en sí misma que no le interese nadie más—y en ese caso, probablemente tampoco valdría la pena conocerla.

La clave para hacer que eso funcione es no hablar de nosotros mismos hasta que se nos pregunte algo y, entonces, dar respuestas cortas. Luego, cuando tengamos una relación, podremos hablar sobre nosotros con mucha más libertad. Esto es en esencia lo que los psiquiatras, psicólogos y terapeutas como yo hacemos todo el tiempo—es por eso que por lo general llegamos a agradarles a las personas. A todo el mundo le gusta tener a alguien que sepa escuchar, o al menos eso parece.

Por supuesto, es posible que algunas personas lo miren a usted como si usted estuviera loco cuando comience una conversación como esta, pero ese es su problema. En mi experiencia y en la de las personas solitarias con quien he trabajado, el temor a ser rechazado es solo eso—un temor. Si vivimos dentro de los límites de nuestros temores, entonces nos mantendremos prisioneros de nuestra soledad y nada cambiará.

Así que creo que usted debe hacerse esta pregunta: ¿He tenido alguna ayuda para enfrentar mi soledad? ¿Habré sido como el pequeño científico, tratando de probar que los demás realmente no me quieren? ¿He tratado de encontrar pruebas de que, a pesar de que existen cinco mil millones de personas en el planeta, ninguna de ellos podría ser mi amiga?

Porque si lo ha hecho, entonces usted ha estado creando las condiciones para optar por la muerte en detrimento de la vida. Y, hasta que usted (y digo *solamente* usted) dé el primer paso para salir y alejarse de la soledad, las cosas probablemente no mejorarán.

Podría tratar de adivinar lo que está pensando ahora mismo. "Sí, y si lo intento, volveré a salir lastimado. Trataré de buscar a alguien y no seré aceptado. No funcionará." Y es probable que tenga toda la razón. Pueda que no funcione. Pueda que las personas lo vuelvan a lastimar. Y usted tendría más pruebas de que las personas realmente no lo aceptan y que nunca podrá salir de la taza.

Pero yo le preguntaría, ¿en qué parte de su certificado de nacimiento dice que usted tenga alguna garantía contra la soledad, o que si usted se arriesga a conocer o tal vez a amar a alguien siempre saldrá vencedor? En ningún lugar. Lo siento, amigo, pero a ninguno de nosotros se nos

garantiza que la vida no será dolorosa o que no nos lastimarán.

Entonces le pregunto, ¿qué alternativas tenemos? ¿Podemos sentarnos a esperar que alguien venga a ponerle fin a nuestra soledad? ¿O tenemos que dar el primer pequeño paso?

Reconozcamos que es un juego. Pero gústenos o no, a menos que queramos entregar las fichas a cambio de nuestro dinero y abandonar el juego completamente, es un juego que todos debemos jugar.

Y trate de recordar que allá afuera en algún lugar, entre esos cinco mil millones de personas hay alguien, probablemente como usted, que está a punto de jugar el mismo juego. Quién sabe, en cinco mil millones de almas, podría haber incluso tres o cuatro, o tal vez incluso una docena que, en este mismo momento, están optando por el juego. Si por casualidad se encuentran, luego podrán discutir quién era la más solitaria.

Capítulo 8... La buena noticia sobre la depresión

¿Qué pensaría usted si yo le dijera ahora mismo que, independientemente de lo deprimido que pueda estar hoy, su depresión va a desaparecer y que, tarde o temprano, se sentirá mejor? ¿Y si le dijera que si usted es como la mayoría de las personas deprimidas, usted se recuperará de su depresión y esta será solo un mal recuerdo? Usted probablemente diría que yo necesito que un psicólogo calificado me haga un examen mental. Pues bien, usted estaría equivocado.

La buena noticia sobre la depresión es que, salvo raras excepciones, es algo pasajero. Es el catarro común de los problemas emocionales y entre unos cuatro u ocho millones de estadounidenses la padecen diariamente, Y, como el catarro común, la mayoría de las depresiones pasan y las personas vuelven a la normalidad.

Si usted se detiene un minuto a pensar en su vida pasada, creo que se dará cuenta de que usted ha estado triste y deprimido antes y se ha recuperado. Tal vez más de una vez. Tal vez nunca antes ha estado tan deprimido como ahora, pero seguramente esta no es la primera vez que usted se ha sentido en el piso, inseguro y sin esperanzas. A menos que usted haya llevado una vida maravillosa, habrá tenido que pasar por lo que el resto de nosotros ha pasado de vez en cuando—ésa es la sensación de depresión.

Sin hacerlo demasiado complicado, quiero decirle algunas cosas acerca de la depresión. Como sé que alrededor del sesenta por ciento de las personas que intentan suicidarse están deprimidas cuando lo hacen, estoy casi seguro de que usted está deprimido. Como sé que tal vez usted no sea un experto en el tema de la depresión, voy a tratar de brindarle un poco de información sobre el más común de los problemas emocionales. (Si usted no está deprimido, enojado, solo, al máximo de estrés, se siente desesperanzado y desesperado, puede saltarse esos capítulos y dejarnos las personas deprimidas a nosotros. Si, por el contrario, se siente desesperanzado y desesperado, tal vez sea mejor que se quede con nosotros.)

Como he trabajado con cientos de personas deprimidas y yo mismo he estado deprimido en una o dos ocasiones, sé lo difícil que es leer algo sobre la depresión cuando lo que realmente uno desearía hacer es dormir un par de días o poner la televisión y dejar que alguien lo anime. Así que prometo ser breve e ir al grano.

Estar deprimido es un estado mental que constituye una amenaza para la vida. Estar seriamente

deprimido es un estado mental y somático que constituye una amenaza para la vida. Es una experiencia humana única que, cuando no desaparece, nos enferma cada vez más hasta que, cuando vamos llegando al fondo del hoyo negro, no podemos imaginar que algún día podamos mejorar. Una vez le pregunté a un joven muy deprimido si estaba ansioso por algo. "No," suspiró, "Estoy demasiado deprimido para estar ansioso."

De modo que sé que cuando uno está deprimido, todos los demás sentimientos comienzan a perder fuerza. Cuando estamos deprimidos nada tiene buen sabor, nada nos parece bueno, nada nos parece divertido. Las cosas por las que tenía sentido vivir pierden su valor. Estar deprimido es no preocuparle a uno si está respondiendo a la vida o no. Y eso es lo que significa la depresión—dejar de responder enérgicamente a las exigencias de la vida.

Cuando uno está realmente deprimido, es como si no pudiéramos imaginar que algo volverá a ser bueno. Uno no solo se siente deprimido, sino que comienza a *pensar* deprimido. Ese "pensamiento maloliente" lo sume a uno cada vez más profundamente en el hoyo negro hasta que, finalmente, le parece que no existe ninguna salida. La depresión, en la peor de sus formas, es una suerte de parálisis mental y física.

Las pérdidas

Existen muchos motivos para que las personas se depriman, más motivos de los que incluso nosotros, los llamados expertos, pensamos que conocemos. Pero algunos de esos motivos son obvios y no hace falta ser un genio para entenderlos. Podemos comenzar con las pérdidas.

Cada vez que sufrimos una pérdida, tendemos a deprimirnos. Algunas personas no, pero la mayoría sí. Si perdemos un amigo allegado, sentimos la pérdida y sentimos dolor por no tener a esa persona con nosotros. Si perdemos un trabajo que queríamos, también sentimos eso y muchas veces de la misma forma. Si el novio de una chica la abandona por otra, eso es una pérdida y su reacción es dolor, enojo, y probablemente depresión. El mismo sentimiento aparece cuando se pierde la salud, el prestigio, o cosas que queríamos pero que ya no podemos conservar. Incluso reprobado un examen importante es una pérdida—una pérdida de nuestra autoestima. Cada vez que sufrimos una pérdida, existe la posibilidad de que nos deprimamos.

Pero debemos pensar en dos cosas. Obviamente, existen pérdidas y *pérdidas*. Una cosa es perder el dedo meñique; otra muy diferente perder una mano—sobre todo si uno es pianista. Hay pérdidas grandes y pérdidas pequeñas y aunque casi todos estemos de acuerdo en que perder un brazo es una gran pérdida, nunca sabremos cuán grande es si uno no es pianista. Mi punto de

vista es que nunca sabré cómo usted interpretará su pérdida y, por ese motivo, ninguna otra persona tampoco lo sabrá.

Hace algunos años conocí a una anciana que tenía que ingresar a un hospital para hacerse unos exámenes y descubrió que estaba muy enferma y que tendría que permanecer hospitalizada durante un mes por lo menos. Su esposo había muerto hacía un año y la única cosa viviente que le quedaba en casa, y que significaba algo para ella en este mundo, era su gato. Pero no le permitían tener el gato en el hospital. Así que cuando le pidió a su único hijo que cuidara de su gato, él hizo lo que le pareció correcto: hizo que se lo pusieran a dormir para siempre. La señora cayó en una inmensa depresión y dejó de alimentarse. A los tres días había muerto.

Ahora usted puede decirse a sí mismo que esta señora era una tonta, que es una necedad que alguien muera por la pérdida de un gato. Pero no importa lo que usted piense. Lo que importa es lo que nuestra señora pensó acerca de la pérdida de su gato. Y eso funciona de ese modo con todas nuestras pérdidas—lo único que importa es lo que estas significan para nosotros. Pero veamos algunas de las grandes pérdidas, las que pensamos que nunca tendremos pero que, como la vida es como es, es probable que tengamos que enfrentar—gústenos o no.

Podemos perder personas a las que amamos. Pueden abandonarnos, pueden mudarse, pueden hasta morir. Es ineludible. Perder a alguien que uno ama siempre será doloroso y, a menos que usted esté hecho de un material más fuerte que el resto de nosotros, usted sentirá esa pérdida y experimentará lo que pasa por depresión.

Podemos perder nuestra salud. Hasta que no hemos enfermado, nunca comprendemos lo que significa tener buena salud. La mayoría de nosotros pensamos que vamos a vivir eternamente, pero cuando enfermamos todo eso cambia. Cuando uno se enferma o sufre una lesión y pierde alguna función importante, uno deja de creer que está hecho de acero inoxidable. El dolor físico permanente, dicho sea de paso, es una de las principales causas de depresión. Casi nadie que ha sufrido dolor durante un período de tiempo lograr evitar deprimirse.

Podemos perder nuestro dinero. Uno podría pensar que perder dinero no puede causar depresión, pero sí. El dinero, en nuestra sociedad, es igual a poder personal, y el poder personal es igual a control sobre nuestras propias vidas. Cuando perdemos mucho dinero, o posiblemente todo lo que tenemos, perdemos el control de lo que nos sucede. Y cuando perdemos el control de lo que pueda sucedernos, la pérdida puede ser insoportable y causarnos depresión.

Estos son ejemplos de grandes pérdidas y existen muchos más. A veces las personas sufren más de una gran pérdida en un corto período de tiempo y es seguro que comiencen a aparecer las nubes de la depresión, las cuales vienen seguidas de una tormenta larga y oscura.

Probablemente usted se esté preguntando...si estos tipos de pérdidas pueden causar depresión, ¿entonces qué? Entonces esto: ¿Y si usted ha tenido un mal año? ¿Y si mientras repasamos la lista de cosas que podemos haber perdido algún día se ha sorprendido diciendo, "Sí, yo perdí eso?" Y, "Sí, perdí eso también." ¿Y si, a medida que pasan los años en su vida, usted tiene una pérdida inusualmente dolorosa? ¿Tal vez la peor que pueda tener en su vida?

Entonces, por favor, piense en esto. ¿Y si la peor pérdida que usted va a tener en su vida es tan dolorosa como lo ha sido esta de este año? ¿Y si nunca volviera a tener otra tan seria como esta? Entonces, aunque usted esté deprimido ahora, ¿se imagina si alguna vez volviera a estar tan deprimido? Esperemos que no. Así que, suponiendo que está deprimido, tal vez merezca estarlo.

Es probable que cualquiera exactamente en su lugar estaría deprimido. Su depresión muy bien podría ser una reacción *normal* a las pérdidas que ha sufrido. Entonces tal vez usted no sea tan diferente como piensa. Porque si usted cree que está acorralado en la depresión, no podría estar más equivocado. Recuerde que dije que hasta esta mañana, debe haber alrededor de ocho millones de sus compatriotas padeciendo los mismos síntomas. El grupo de los deprimidos es muy grande.

Como todo el mundo pierde algo alguna vez, la depresión se propaga como un virus malo y cualquiera que no esté deprimido hoy puede haberlo estado en algún otro momento, o es probable que lo esté en algún momento en el futuro. Ninguno de nosotros puede apearse o abordar el planeta y evitar deprimirse a veces—a menos que, por supuesto, hayamos encontrado la forma de ir por la vida sin sentir el dolor de perder algo que queremos.

De modo que, si usted ha sufrido una pérdida o pérdidas terribles, es cierto que yo no puedo saber de qué se trata o cómo, exactamente, usted va a tomarlo. Pero sé esto: Usted no es diferente al resto de nosotros. Si se corta, sangra. Si lo hieren, siente dolor. Si pierde mucho, le duele. Si pierde algo muy importante para usted, a partir de ese momento se convierte en una persona deprimida o en un facsímile razonable. Es así como debe ser y nadie, mucho menos yo, pretenderá que usted no se sienta como se está sintiendo ahora.

No es incorrecto estar deprimido. No es una necedad estar deprimido. No es un pecado estar

deprimido. Estar deprimido es, más bien, la forma de reaccionar los seres humanos (y quiero decir de forma *natural*) a las pérdidas que todos tenemos que sufrir. Ahora, vayamos un poquito más allá. Supongamos que usted ha estado deprimido durante algún tiempo—tal vez una semana, tal vez un mes, tal vez varios meses. Usted probablemente se ha preguntado, ¿cuándo voy a comenzar a sentirme mejor?

Si usted se ha estado respondiendo su propia pregunta últimamente, sabemos cual ha sido su respuesta—¡nunca! Así es como piensan las personas deprimidas. Pídale a una persona deprimida que le hable del suceso más feliz de su vida y lo más probable es que le diga que una vez le hicieron un tratamiento pulpo radicular. Cuando uno está deprimido uno piensa deprimido, y es posible que no encuentre cómo salir de la taza. Como el insecto atrapado, uno simplemente no imagina que alguna vez pueda salir de allí.

Y conozco sus síntomas. A usted no le interesan las cosas que solía gustarle hacer. Tiene dificultad para concentrarse. Se siente sin energía. Le parece que no logra hacer nada en el trabajo o en la escuela. Su voluntad tiene los cuatro neumáticos desinflados y su ambición está sin combustible. Sus ánimos no solo no pueden volar, ni siquiera pueden despegar del suelo. ¿Entonces por qué no podría empezar a pensar que nunca podrá salir de la taza?

Pero espere. ¿Y si yo le dijera que la gran mayoría de las depresiones mejoran solas? ¿Y si yo le dijera que casi todas las depresiones desaparecen solas en cuestión de pocos meses? ¿Y si yo le dijera que su depresión podría desaparecer dentro de unas semanas o unos meses con un poco de tratamiento y algún medicamento? ¿Y si yo le dijera que su depresión podría no ser culpa suya en absoluto? ¿Y si yo le dijera que es posible que usted haya heredado una tendencia a deprimirse, que había algo en la química de su organismo que estaba en mal estado y que, de alguna manera, terminó dañándose y ahora su cuerpo está provocando que su mente se deprima? ¿Se sorprendería si supiera que debido a que su cuerpo presenta un déficit de cierto tipo de sal (el carbonato de litio), usted no puede evitar deprimirse? ¿O que, una vez que esto se descubriera, usted podría literalmente tomar una tableta de sal diariamente y es probable que no vuelva a deprimirse nunca más?

Pues bien, todo lo anterior es científicamente cierto. Las investigaciones sobre la depresión son muy claras. Algunas depresiones son de carácter biológico y se curan con medicamentos. Otras depresiones pueden revertirse mediante dieta y ejercicios. Y otras desaparecen solas, por razones que ninguno de nosotros comprende muy bien.

Recuerde esto, la mayoría de las personas dejan de sentirse deprimidos dentro de un período de seis meses, con o sin tratamiento. La psicoterapia es un antídoto poderoso para muchas depresiones. Las depresiones que no mejoran con la psicoterapia, mejoran con medicamentos. La combinación de la psicoterapia y los medicamentos combaten la peor de las depresiones. En la mayoría de los casos, las personas que reciben psicoterapia combinada con medicamentos antidepresivos comienzan a sentirse mucho mejor a los diez días o antes.

Ciertamente, hay algunos tipos de depresiones en las que no hay mucho que hacer. No sabemos por qué algunas personas continúan deprimidas, aún después de haber intentado con todo lo que tenemos. Pero es un número pequeño de ellas. Y no se trata de que los investigadores no estén descubriendo todos los días nuevos tratamientos para la depresión. Usted pueda estar pensando, "Él está hablando de la depresión de otra persona, no de la mía. Él no tiene idea de cómo es mi depresión."

En parte usted tiene la razón, pero en parte también está equivocado. A menos que usted sea un visitante de otro planeta o un androide, su depresión no puede ser tan diferente de las del resto de nosotros. Es posible que usted no tenga apetito y no pueda dormir. Probablemente usted despierte con pesadillas en medio de la noche. Pueda que usted esté acostado a las cinco de la mañana escuchando en su cabeza lo que me gusta llamarle "los disquitos sucios"—ya sabe, los que dan vueltas y vueltas y vueltas en torno a algún problema que al parecer usted no es capaz de resolver y luego, cuando el disco está llegando al final y usted no ha encontrado la solución, vuelve a comenzar desde el principio y usted tiene que pasar por todo eso otra vez.

Cuando usted se levanta, ya ha pasado una jornada de trabajo completa. Pueda que a usted no le interese el sexo, el cine, su comida favorita, o cualquiera de las cosas que solían gustarle, pero lo siento, usted es solo como el resto de nosotros cuando estamos deprimidos. Así que aún cuando usted tenga una depresión colosal en sus manos y no sepa qué hacer, no significa que no vaya a mejorar. Y si yo tuviera que apostar—aún sin conocerlo a usted o la situación en que se encuentra—apostarí a que usted va a recuperarse. Y ganaría la apuesta.

Como sé que usted ha puesto su vida en la balanza y está pensando en el suicidio como una forma de salir de la depresión y de la taza en que se encuentra, quiero que recuerde algo que vale la pena repetir. Cuando por fin tomamos la decisión de suicidarnos, repentinamente comenzamos a sentirnos mejor. Al optar por el suicidio como nuestra mejor solución posible, sentimos una sensación de alivio maravillosa y es probable que por primera vez en semanas, una oleada de energía y una renovación de vigor. Ahora, por fin, tenemos suficiente fuerza física y emocional

para poner en práctica nuestra decisión.

Pero un momento. ¿No es esto un cruel engaño a nosotros mismos? ¿No hemos inventado la cura que mata al paciente? Nuestra decisión de morir puede liberarnos del dolor y de padecer nuestra depresión, pero también nos libera de la existencia y de todas las cosas que podrían ser algún día. Según mi forma de pensar, el suicidio es una medicina demasiado fuerte para algo que no es más que una enfermedad pasajera.

Capítulo 9... ¿Enojado como para suicidarse?

Cuando usted era un niño pequeño y se enojaba con sus padres, ¿alguna vez los amenazó con dejar de respirar para morir? ¿O los amenazó con irse y no regresar nunca más sabiendo, hasta dónde puede saberlo un niño pequeño, que una forma de hacer que las personas le digan a uno que lo quieren es amenazándolas con abandonarlas?

Ahora volviendo a eso mismo, dejar de respirar para morir o amenazar con irse de al lado de las personas que amamos puede parecer infantil y tonto pero, le pregunto, ¿una amenaza suicida no será una versión adulta de la misma cosa? ¿Podríamos nosotros, cuando estamos enojados y frustrados con las personas que nos rodean, comenzar a pensar de la misma forma—que si las abandonamos de una vez y por todas y para siempre, lo sentirían? Y no digo que lo sentirían solo un poco, digo que lo sentirían de verdad, profundamente.

Pienso que sí. En otro capítulo hablaré sobre cómo podríamos tratar de controlar a otras personas bajo amenaza de suicidarnos, pero en este capítulo deseo hablar con usted acerca del enojo—tal vez ayudarle a comprender que el enojo puede ser su aliado, no su enemigo.

Es muy posible que en este momento usted piense que no está enojado. Usted podría estar perturbado, pesimista, amargado, incómodo, agraviado, irritado o, como me dijo un cliente, "Estoy demasiado deprimido para estar enojado." El enojo toma muchas formas y tiene muchos nombres. Pero con el nombre que sea, los efectos del enojo nos hacen daño, sobre todo si descargamos ese enojo sobre nosotros mismos. Por tanto, es importante conocer sobre el enojo, su origen, lo que nos causa y cómo afecta nuestra manera de pensar y sentir.

Es posible que usted nunca se haya visto como una persona enojada. Tal vez usted pueda decir, "Yo nunca me enojo." Pero me parece que si usted puede decir eso de usted, es posible que usted no esté en contacto con lo que le está causando problemas. Es posible que, incluso, usted ni siquiera sepa qué cosa lo está haciendo enojarse. O, si lo sabe, pueda que esté ignorando, menospreciando o subestimando esos obstáculos o personas que se interponen entre usted y sus sueños. Debido a que aprendemos a expresar nuestro enojo a una edad temprana, es posible que en su familia no fuera correcto enojarse

A través de los años he conocido a muchas personas que decían, "No nos permitían enojarnos en casa. Eso no estaba permitido." Si esta fue su situación de niño, entonces es posible que usted no

esté en contacto con su enojo. Como muchos otros, es posible que usted ni siquiera se percate de cuán enojado está. Y, como el suicidio es a menudo un acto de enojo generado por la frustración y un resentimiento que nos quema, pienso que es importante que usted luche a brazo partido con la posibilidad de que pueda estar suficientemente enojado como para matarse.

Pregúntese usted mismo lo siguiente: "¿Mi deseo de morir se debe en parte a que estoy frustrado por la forma en que las cosas están sucediendo?" Si su respuesta es sí, entonces usted está más enojado de lo que piensa. Por lo tanto, hablemos del enojo.

De todas las emociones, el enojo es tal vez la menos complicada. Es parte de nuestro maquillaje biológico y una parte necesaria de la vida. A menos que todo le salga bien todos los días, usted debe experimentar frustración en algún momento. Y si usted experimenta frustración, también debe experimentar enojo—aunque lo llame de otra manera.

Esto es lo que sucede dentro de nosotros cuando nos sentimos frustrados y comenzamos a sentirnos enojados: nuestro corazón late más rápido, nuestra tensión arterial se eleva, se libera azúcar hacia nuestro torrente sanguíneo, nuestros músculos se tensan, y nuestros cuerpos se preparan para el combate físico. Nos estamos preparando biológicamente para enfrentar dolor, amenaza o temor y, aunque intentemos evitar el ataque de ira, realmente no hay mucho que podamos hacer para evitar la reacción. O al menos eso parece.

He conocido a muchas personas que ni siquiera saben que están enojadas. Dicen que están "indispuestas." O dicen que están "abatidas." O dicen que desearían que las dejaran solas. Aunque están experimentando una emoción fuerte (y uno puede darse cuenta por la forma en que se les distienden las venas del cuello, por el enrojecimiento de sus caras, o por las formas en que aprietan sus puños o mandíbulas), suelen sonreír y decir, "No, por supuesto que no estoy enojado. Estoy bien." Es posible que estén negando su enojo o simplemente no sepan cómo llamarle a lo que les está sucediendo.

Eso no es muy importante para nuestro propósito en este momento, excepto para ilustrar que muchas personas enojadas no saben qué está ocurriendo dentro de ellas, y si lo saben, intentan negar sus sentimientos. Poder saber cuándo estamos enojados depende en gran medida de la forma en que hayamos sido criados. En algunas familias las expresiones de enojo simplemente no se permiten. En otras, el enojo no solo se permite, sino que se estimula.

En las familias en las que el enojo se considera algo natural y, por ende, aceptable y válido para

una comunicación saludable, este sentimiento no es un enemigo. Pero en aquellas en las que los hijos son criados con temor a enojarse, como si el enojo fuera una especie de bestia furiosa que, cuando se suelta puede atacar ciegamente a todo el mundo y matar a todo el que se encuentre en su camino, este sentimiento puede convertirse en un enemigo.

Experimentar enojo en una familia así equivale a tener que aprender que los sentimientos de enojo no existen y, si existen, algo debe de andar mal dentro de uno. A través de los años he conocido a muchas personas que pensaban que sentirse enojadas era lo mismo que estar locas. Y cuando estaban extremadamente enojadas, a menudo les parecía que estaban a punto de perder el control y tal vez hacer algo terrible y atroz. No en pocas ocasiones lo que pensaron hacer fue dañarse ellas mismas.

El enojo en nuestra cultura

Si usted mira hacia nuestra sociedad en busca de orientación acerca del significado del enojo y cómo debe expresarse, de inmediato las cosas se tornan muy confusas. Es normal que un futbolista se enoje en un juego y trate de "matar" al sujeto del otro equipo. No es correcto que los aficionados hagan esto mismo con los aficionados que están de visita. Es normal que nuestros héroes de la televisión golpeen, estropeen, acuchillen y le disparen a cualquiera si lo tiene merecido; no es correcto que los televidentes hagan exactamente lo mismo con los sujetos malos que conocen.

Nuestro gobierno predica la paz, pero si nos enojamos lo suficiente, les lanzamos "golpes aéreos" vengativos y bombas enormes a quienes nos causan frustración. Incluso podríamos decir que nosotros, como país, enseñamos la paz pero practicamos la venganza.

Tal vez esto no sea importante, pero para mí que hay algo que es insensato en eso. Lo que me parece insensato es que muchos de nosotros estamos convencidos de que cuando nos enojamos tenemos que hacer algo agresivo. Decimos que odiamos la violencia, pero nos encanta en los deportes, en el cine y en los programas de televisión. Creemos que cuando estamos muy enojados se justifica que hagamos algo destructivo. Si alguien nos enoja mucho, parece que asumiéramos la posición de, "Está bien, lo lograste. ¡Ahora más vale que te cuides!"

Nuestros líderes religiosos tratan de hablarnos de hábitos de frustración, enojo y agresión pero, entre usted y yo, en mi opinión tienen las manos ocupadas. Parece que en la actualidad es difícil que alguien "ponga la otra mejilla." De modo que, usted probablemente se esté preguntando, ¿tiene esto alguna relación con pensar en suicidarse?

Supongamos por un momento que usted, como muchas otras personas, no conoce muy bien su enojo—cómo se siente, cuál es su origen ni qué hacer cuando aparece. Supongamos que cuando lo invade un ataque de enojo, usted comienza a sentirse cada vez más mal hasta que, al llegar a su máxima intensidad, usted se siente como si fuera a perder el control. Usted está furioso por algo y, antes de que su ataque de enojo haya pasado, alguien o algo debe pagar.

¿Pero quién debe pagar? ¿La persona con la que está enojado? No, usted no puede pegarle a un profesor, a un jefe, a un esposo o esposa, hermano o hermana. Si le pega a un amigo, encontrará la soledad. Además, no se supone que vayamos golpeando a los demás. Entonces, vestido y sin tener a dónde ir, ¿qué va a ser de su enojo? ¿A dónde irá a parar? Si el enojo *siempre* provoca una agresión, ¿cómo puede ser el enojo su amigo?

Personalmente no pienso que el enojo crudo y puro pueda ser amigo de nadie. El enojo incontrolable siempre es un enemigo. El enojo que no tiene a dónde ir puede conducir al suicidio.

¿Entonces qué puede hacer usted? Puede hacer lo que Carlos un cliente mío solía hacer cuando se enojaba incontrolablemente. "Yo solamente cierro el puño y golpeo la pared," decía. "¿Con qué frecuencia hace eso?" pregunté, "Un par de veces a la semana," respondió. "Es mejor que golpear a las personas. Además, la pared es de yeso y la mayoría de las veces la atravieso con el puño. Pero a veces golpeo la columna de la pared." Carlos se había roto los huesos de las manos tantas veces que había perdido la cuenta, y se rió cuando le dije que menos mal que no vivía en una casa de ladrillos. El enojo no era amigo de Carlos.

O usted puede aprender el arte de herir a las personas con sarcasmos. Usted puede aprender a decirles cosas bajas y desagradables a las personas para hacerlas sentirse mal. La agresión verbal, aunque es menos dañina que la física, si usted la utiliza, usted terminará sin amigos y despreciándose usted mismo. De todas las cosas que las personas hacen para herirse unas a otras, el sarcasmo es lo que deja las cicatrices más profundas. Y, otra vez, el enojo no es su amigo.

O usted puede guardarse su enojo hasta que, un día, comience a padecer de hipertensión arterial, dolores de cabeza, úlceras o cualquier otra enfermedad que, según los investigadores, pueden ser causadas por la tensión constante que crea el enojo que no es exteriorizado. Poco a poco, con el tiempo, ese enojo puede llegar un día a enfermarlo.

Pero la peor forma en que el enojo puede ser nuestro enemigo es cuando lo descargamos sobre nosotros mismos, cuando nos sentimos tan frustrados en nuestro deseo de tomar desquite con

alguien que, al no encontrar a quien herir, miramos al espejo en busca de una víctima. Es por eso que, aunque no me gusta el término, al suicidio se le llama a veces auto-asesinato—asumiendo que el suicidio es un acto destructivo dirigido hacia el mismo individuo.

Opciones para el enojo

Ahora permítame sugerirle algo. ¿Y si yo le dijera que, solo porque está enojado, usted no tiene derecho a ir por ahí rompiendo cosas, insultando o golpeando a las personas o auto-lesionándose? ¿Y si le dijera que el hecho de que usted esté enojado no significa que, automáticamente, como si fuera un robot, tenga que volarse y perder su auto-control? ¿Y si le dijera que, independientemente de que usted haya leído o escuchado que es bueno "exteriorizar su enojo," en realidad, hacerlo es la cosa más tonta que usted podría hacer, sobre todo, si usted se suicida en ese proceso?

Bueno, yo estoy diciendo todo eso. A pesar de lo que se pensó en un tiempo sobre el enojo, las investigaciones están demostrando que una vez que usted explota y pierde el control, tiene mayor probabilidad de que eso vuelva a ocurrirle. Las investigaciones también están revelando que la forma en que expresamos nuestro enojo es un hábito aprendido, como mismo aprendemos a leer o a montar bicicleta. Y si usted aprendió a expresar su enojo de forma que este se convierta en su enemigo, entonces, según yo lo veo, usted puede olvidar las formas anteriores y aprender formas nuevas. Puedo escuchar su pensamiento, "Ja. Ja. Ja. Él no conoce *mi* enojo. ¡Mi enojo es diferente!"

Si usted estuviera sentado en mi consulta ahora mismo y me dijera eso, tendría que prepararse para un debate. Yo le diría que como usted es de la misma galaxia, el mismo planeta y la misma especie que yo, usted no es diferente a mí o a otra persona en su enojo. Usted aprendió a expresar y a manejar su enojo de la misma forma que el resto de nosotros aprendimos a hacerlo. La lección puede haber sido diferente, pero el proceso fue el mismo. Y, como usted tiene un cerebro grande y útil, tal vez pueda hacer algo inteligente con su enojo. Puede aprender a enfrentarlo de forma diferente, tal vez de una manera útil y productiva.

Si usted quisiera aceptar la idea de que uno *no* expresa su enojo de forma automática y fuera de control, entonces creo que habría grandes posibilidades de que usted pudiera cambiar. Usted puede transformar a un enemigo en su amigo. Yo no puedo hacerlo por usted en un libro como este, pero sé que existe ayuda profesional. En algunas ciudades, hay agencias que incluso imparten talleres que llaman "Manejo del enojo." Y hay varios libros de auto-ayuda acerca del tema. La cuestión es que usted no tiene que continuar atrapado en una fórmula de

frustración+enojo+agresión.

Los principios para aprender a utilizar su enojo correctamente son los siguientes:

(1) Aprenda a identificar su enojo rápidamente. Si repentinamente siente un poco de tensión, siente mucho calor en la cara o se sorprende apretando las mandíbulas o pensando, "Maldición, esto me vuelve loco" entonces dígame, "Este es el primer signo de enojo. Te conozco."

(2) Entonces, dígame, "¡PIENSA!" Cuando estamos enojados, tendemos a bloquear nuestro cerebro y dejar que nuestras glándulas se adueñen del escenario. Dado el curso que el enojo puede tomar, esto es una total necesidad. Cuando uno está en un tren de carga en marcha y sin frenos, uno no le pide amablemente al ingeniero que abandone el tren. No, uno le pide que se mantenga a bordo y trate de hacer que los frenos funcionen. Pensar significa para el enojo lo que los frenos para un tren desbocado.

(3) Luego, pregúntese por qué está sintiendo enojo. Trate de determinar quién o qué lo está alterando. Pregúntese: ¿Tengo miedo? ¿Me siento amenazado? ¿Alguien ha dicho algo para herirme? ¿Me siento frustrado de alguna manera? Las respuestas a estas preguntas le ayudarán enormemente porque, al menos, comenzará a comprender el origen de su enojo. Y esto lo llevará a la siguiente pregunta.

(4) ¿Qué es lo que quiero y qué voy a hacer con toda esta energía? El enojo es una emoción poderosa y, mientras usted la está experimentando, se siente fuerte. Usted debe preguntarse, ¿qué puedo hacer con esta energía y esta fuerza? ¿Cómo puedo utilizarla en beneficio propio y de quienes me rodean?

Tenemos que admitir que saber qué hacer con el enojo es la parte más difícil y requiere de una gran creatividad. Fingir que no sucede nada, explotar, o permitir que el enojo nos invada internamente y se vuelva contra nosotros mismos no es bueno para nadie, mucho menos para la persona enojada. Lo que necesitamos cuando nos enojamos es trazarnos un objetivo, una meta a alcanzar. Necesitamos saber qué cosa nos está haciendo enojar y qué, a corto o largo plazo, queremos cambiar.

Cuando usted ha identificado que está enojado, sabe quién o qué lo está haciendo sentir de esa manera y se ha dado la orden de PENSAR, entonces eso es exactamente lo que debe hacer. Dé un paso atrás, cuente hasta diez y comience a pensar. Pensar cuando uno está enojado es difícil, pero no imposible. Y comienzan a suceder cosas maravillosas cuando las personas comienzan a

pensar en lugar de permitirse sentir cada vez más enojo.

Recuerde, fue producto de su enojo por la discriminación racial que Martin Luther King (hijo) pensó en cambiar una nación y, tal vez un día, el mundo. Martin Luther King (hijo) no perdió los estribos. No, él conocía su enojo, conocía la cara del enojo y la fuente de ese enojo. Y sabía que el enojo no tiene que estar seguido automáticamente de la agresión y la violencia. Él no golpeó a otras personas. Él no quemó cosas. Él no se enfermó y murió de enojo. Y tampoco lo usó contra sí mismo. No, Martin Luther King (hijo) hizo que el enojo se convirtiera en algo positivo. Y, al hacerlo, lo convirtió en un enojo formidable.

Es una triste ironía que un hombre que no pudo controlar su propio enojo asesinara a uno de los hombres más grandes, quien sí supo controlar el suyo.

Pero volviendo a usted, como su enojo es tan natural como su respiración, usted podría llegar a conocerlo. Usted podría caminar hasta él y darle la mano. El enojo es una gran fuente de energía y un gran maestro de lo que nos gusta y no nos gusta en este mundo. Nuestro enojo nos permite crecer. Nuestro enojo nos permite trazarnos objetivos y hacer cosas buenas para nosotros mismos y para los demás. Cuando aprendemos a conocer y a dominar nuestro enojo, este puede convertirse en un amigo fuerte y confiable. No tenemos que ser esclavos del enojo. Más importante aún, nunca tenemos que ser sus víctimas.

De modo que, si llegamos a ser capaces de conocer y nombrar nuestro enojo y saber quién o qué nos hace sentir esta poderosa emoción, no tenemos que atemorizarnos o dejarnos controlar por este. Más bien, debemos detenernos, pensar, proponernos un objetivo y planificar una acción que cambie la situación favorablemente.

Por favor, recuerde: estar enojado es natural. Estar enojados con nosotros mismos y con otras personas es normal. Estar tan enojado con otra persona al punto de llegar a lanzar ese imponente poder agresivo sobre uno mismo no es ni natural ni normal. Es, más bien, una expresión de la fórmula que plantea que la frustración conduce al enojo y el enojo conduce a la agresión. Y si usted no es más cuidadoso e inteligente que un oso promedio, usted puede convertirse en una víctima del enojo.

Así que antes de que usted se suicide para "demostrarle" a una persona lo cansado que usted está de ella, piense que, si lo consigue, su suicidio no habrá creado nada, no contribuirá a nada y no cambiará nada. Es cierto que habrá dicho cuán enojado estaba, pero pregúntese, "¿Tengo que decirlo de esa manera?" Yo espero que no.

Capítulo 10... Al máximo de estrés

Quiero comenzar este capítulo con una historia. Y quiero concluirlo con una historia. Entre una historia y otra quiero compartir con usted algunas cosas acerca del estrés. Sé que por estos días se escribe y se habla tanto del estrés que el tema se ha vuelto estresante. Pero espero que si usted últimamente ha estado experimentando mucho de eso, sea lo que sea, a lo que se le llama estrés (y esta experiencia ha provocado ideas suicidas), entonces es posible que encuentre algo de valor en las próximas páginas.

Amy tenía 21 años y era muy bella. Hacía un año se había casado con su novio del pre-universitario. Su esposo, que era ingeniero, había comenzado a trabajar en la ciudad donde yo trabajo. El trabajo del esposo requería que Amy tuviera que dejar su casa en Utah. La mudanza había sido difícil y Amy había tenido que dejar atrás muchas cosas importantes—su apartamento, su trabajo, su mejor amiga, su madre y su ciudad natal.

Poco tiempo después de mudarse, Amy supo que estaba embarazada. Ella estaba feliz, pero su esposo no. Chuck no quería hijos por el momento y estaba enojado con Amy por no haber evitado el embarazo. Tenían una enorme hipoteca por la casa nueva y él no creía que estuvieran en condiciones de comenzar una familia. Chuck empezó a llegar tarde y Amy sospechaba que él le estaba siendo infiel. Él se negó a ir a ver a un abogado cuando Amy le sugirió que debían hacerlo.

Amy, presintiendo que debía comenzar a ocuparse de ella, empezó a buscar trabajo. Mientras conducía hacia una entrevista de trabajo, confundida y distraída por lo que estaba sucediendo con su matrimonio, no se detuvo ante la luz roja del semáforo. Su auto fue impactado por el costado y Amy sufrió una fractura de clavícula y una lesión dolorosa en el cuello. El bebé estaba bien, pero tendría que tener mucho cuidado durante el resto del embarazo. Fue entonces que su hermana llamó para decirle que su madre no se estaba sintiendo bien. El diagnóstico, confirmado una semana después, era cáncer terminal.

Cuando Amy le comunicó a Chuck la noticia de la enfermedad de su madre y le dijo que ella quería regresar a Utah para estar con ella, él dijo, "Está bien. Puedes quedarte allá. De todas formas quiero el divorcio." Sola, desesperada, deprimida, con dolor físico y embarazada, Amy se cortó las venas de las muñecas. Fue después de eso que vino a verme.

No voy a dar detalles sobre cómo Amy finalmente resolvió sus problemas, pero lo hizo y

sobrevivió. Amy siempre había sido una persona fuerte y, una vez que la tormenta había pasado y las decisiones difíciles se habían tomado, fue capaz de enderezarse y volver a encarrilar su vida. Y le va muy bien ahora. La moraleja de la historia de Amy es esta: Aunque en la vida de todo el mundo debe llover un poco, a veces nos sorprende un huracán.

Una forma de pensar en el estrés

Como no sé cuánto estrés usted ha tenido últimamente, solo puedo imaginar que su historia sea parecida a la de Amy. O tal vez sea peor. O, tal vez, el estrés no ha llegado a su vida en grandes dosis, pero sí de forma permanente y está pulverizándolo lentamente. Trataré de referirme a ambos tipos de estrés.

En primer lugar, el estrés no es malo. No es nocivo. No es tóxico. Es sólo estrés. Está en todas partes y ninguno de nosotros escapa de él. Sin un poco de estrés no seríamos capaces de lograr nuestro potencial. Sin un poco de estrés nunca nos sentiríamos reatados a tratar de dar lo mejor de nosotros y conocer de qué material estamos hechos. Un poco de estrés, dicen los expertos, nos hace bien.

Pero también hay momentos en que el estrés a que estamos sometidos excede nuestra capacidad de asimilación. Y, suponiendo que usted ha estado pensando en la decisión del suicidio, también voy a suponer que usted está enfrentando lo que yo he decidido llamarle el estrés máximo. Y el estrés máximo es, simplemente, la cantidad de estrés que usted (y solo usted) cree que es intolerable.

Cuando de medir el estrés se trata, no importa lo que otras personas consideren que es o no estresante. Lo que importa es que *usted* piense que es estresante. Si usted considera que hablar en público es estresante, lo es. Si usted piensa que hacer un examen es estresante, lo es. Si usted cree que invitar a una muchacha a salir es estresante, lo es. Usted y sólo usted puede definir qué es estresante y puede hacerlo leyendo lo que dice su propio cuerpo—lo que dice su estómago, lo que dice su frecuencia cardíaca, lo que dicen sus glándulas sudoríficas. Su cuerpo no puede evitar responder a lo que su mente percibe como estrés. Su sistema nervioso autónomo entra en acción cuando usted enfrenta algo que le parece peligroso o posiblemente dañino, esto se conoce con el nombre de respuesta de lucha-huida.

La mayoría de nosotros conoce este tipo de respuesta corporal al estrés agudo. Y, si somos inteligentes, le prestamos atención. Podemos utilizarlo para prepararnos para una competencia u otro tipo de desafío o, si persiste e interfiere con nuestra capacidad para funcionar, buscamos

formas de evitarlo. Cambiamos de trabajo o de relaciones que nos resultan inevitablemente estresantes. Y, a veces, evitamos el estrés que no debíamos evitar. Pero, en cualquier caso, la mayoría de nosotros conoce el lado psicológico del estrés y sabe cuándo nuestro cuerpo está preparado para huir o luchar.

Pero no todos los signos de estrés son tan evidentes para nosotros. O, como es a menudo el caso, desconocemos qué es lo que está provocando el estrés en nuestras vidas. Y es el desconocimiento de lo que está causándonos el estrés lo que resulta más peligroso para nosotros. Porque cuando no sabemos qué es lo que nos está causando estrés, no hay mucho que podamos hacer para combatirlo.

En términos de lo que yo he decidido llamar el estrés máximo y los tipos de eventos que tienen lugar en las vidas de las personas que las hacen pensar en el suicidio, creo que sería de gran utilidad pensar en el estrés como cambio. (Esta no es una nueva forma de pensar en el estrés, pues los investigadores han estado trabajando en esta área durante un par de décadas.) Piense por un momento que un cambio, cualquier cambio, exige que nosotros nos adaptemos a él. Cuando algo cambia en nuestras vidas, no podemos continuar de la misma forma que siempre hemos sido. Por el contrario, tenemos que hacer algunos ajustes para tratar de adaptarnos a lo que es nuevo en nuestras vidas. Para esto hace falta energía. Y de acuerdo con la teoría, si tenemos que ajustarnos a demasiados cambios en un período de tiempo muy corto, es posible que experimentemos un estrés excesivo.

Si usted ve los cambios en la vida como eventos estresantes y acepta por el momento que los efectos del estrés pueden acumularse, ¿entonces qué le sucedería a usted si tuviera que ajustarse a un gran número de cambios en un corto período de tiempo? ¿Y si, en algún momento, usted llegara al máximo o excediera su capacidad para manejar el estrés acumulado? ¿No podría usted, como Amy, comenzar a sentirse abrumado por el estrés y buscar una salida a lo que pareciera una situación estresante imposible?

Este es un breve resumen de los factores de cambio o estrés que afectaron a Amy:

- (1) Su matrimonio.
- (2) Dejar las comodidades de su apartamento.
- (3) Alejarse de sus amigos, de su familia y otras fuentes de apoyo.
- (4) La pérdida de su trabajo al mudarse.
- (5) Asumir una gran deuda (la casa nueva).
- (6) Saber que estaba embarazada.

- (7) Los cambios negativos en su matrimonio.
- (8) El accidente automovilístico (pérdida de su salud física y de la sensación de bienestar).
- (9) La muerte prematura de su madre producto a una enfermedad terminal.
- (10) La separación y el divorcio, asociados a la pérdida de su autoestima.

Definitivamente, Amy no estaba teniendo un buen año. Tenía ante sí diez cambios importantes, diez realidades importantes a las que tendría que ajustarse. No es difícil de ver que si uno suma todos los cambios acontecidos en la vida de Amy en solo un año, aunque ella siempre hubiera sido una persona fuerte, excedían su umbral de adaptación al estrés—que es por lo que, según Amy, había hecho un gesto suicida.

"Yo no podía soportar más," dijo ella. "Era demasiado." Hablando conmigo, Amy admitió que le era imposible tener otro año en su vida tan estresante como el año que acababa de pasar. Y, dándose el beneficio de pasar revista a su vida, podía ver que las probabilidades de una serie similar de eventos eran casi imposibles. Así que, en poco tiempo, ella volvió a sentir la fuerza que siempre la acompañó y comenzó a mejorar. Sus ideas suicidas comenzaron a disminuir rápidamente y, como dijera Amy al final de nuestras sesiones, "Ahora yo ni soñaría con suicidarme."

La vida de Amy no es tan diferente de las nuestras. Todos nosotros podemos tener años malos, años de estrés máximo. El truco, según yo lo veo, es saber que ese año se nos avecina y recibirlo con una férrea determinación para lograr salir adelante. Y si logramos hacerlo, como Amy, seremos más fuertes. Y, aún cuando estemos destrozados, nuestra recuperación nos hará más fuertes.

Las sobrecargas repentinas

Yo tengo, sujeto con alfileres a un pedazo de corcho encima de mi buró de trabajo, un cintillo de papel que encontré un día mientras estaba enfrentando algunos cambios importantes en mi vida. En ese cintillo puede leerse: "La única cosa que es peor que un cambio es un cambio *repentino*."

Yo guardo esa pequeña nota pegada a la tablilla de mensajes encima de mi escritorio para que me recuerde que, aunque yo sé que puedo manejar un buen número de cambios en mi vida, podría llegar el día en que las cosas estén sucediendo tan rápidamente que voy a necesitar recordar la regla básica sobre el estrés. Y esa regla es la siguiente: Si el cambio es estresante, el cambio repentino puede ser catastrófico.

Si usted en este momento se encuentra atrapado en medio de cambios repentinos y catastróficos

de su vida, grandes pérdidas o reveses para los cuales no ve ningún alivio, entonces tal vez usted esté sufriendo una sobrecarga repentina de estrés. Y si es así, tal vez le convenga saber que es probable que estén ocurriendo ciertas cosas dentro de usted—cosas que, si las comprende, pueden ayudarle a controlar si no los eventos mismos, al menos su reacción hacia ellos.

En primer lugar, creo que hay momentos en nuestras vidas en que ciertos eventos pueden sumirnos en un torbellino emocional. Los cambios repentinos completamente fuera del alcance de nuestro control pueden barrernos como si fueran un tornado y no hay nada, pero nada, que podamos hacer para cambiar su curso. La bolsa de valores puede quebrar y, con ella, nuestros ahorros de por vida. Nuestro empleador puede caer en bancarrota y de repente podemos perder el empleo. Alguien que pensábamos que nos amaba nos anuncia que nos abandona por otra persona. Sin previo aviso nuestras vidas dan un vuelco hacia abajo y hacia atrás y nosotros estamos, como una persona que es arrastrada por un tornado, tambaleándonos, dando vueltas en todas direcciones y completamente perdidos.

Es durante estas repentinas sobrecargas de estrés que comenzamos a asirnos a las soluciones, a cualquier solución que nos traiga un poco de alivio en nuestra circunstancia actual. Necesitamos recuperar nuestra sensación de control sobre lo que está sucediendo. Y es entonces que la idea del suicidio parece mejor que nuestra confusión y sensación de desesperación actuales. Al menos con el suicidio podemos saber el resultado, podemos tener control de lo que va a suceder.

Pero quiero que usted piense algo por un momento. ¿Y si, a pesar de lo imposible que las cosas puedan parecer ahora y lo culpable, enojado, o deprimido que usted pueda sentirse, usted *no* tiene, en realidad, ningún control sobre esos eventos? ¿Y si en su lugar fueran a ocurrir ciertas cosas que ni usted ni nadie puede evitar? ¿Y si más bien usted simplemente fuera a sobrevivir esto y dejar que las cosas sucedan de la forma que van a suceder?

Las personas vinculadas a Alcohólicos Anónimos tienen una bella plegaria que los ayuda a mantenerse sanos y sobrios. Se llama Plegaria de la Serenidad y dice: "Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo cambiar, y la sabiduría para saber la diferencia."

De todas las plegarias que hacen que las personas vivan sus vidas, no recuerdo ninguna que tenga mayor sentido que esta. Porque, dentro de ella, está la idea de que hay cosas que nos suceden en la vida que, a pesar de lo mucho que desearíamos que fueran diferentes, no serán diferentes. Y que nosotros, para sobrevivir, debemos llegar a aceptar esas cosas como son y

debemos hacerlo con honor y dignidad.

Así que si por casualidad usted está sufriendo una sobrecarga repentina de estrés y se siente confundido y desorientado con respecto a su propósito, sus valores, sus creencias y sus tradiciones, entonces tal vez es hora de que se pare firme en el ojo de la tormenta y acepte lo que no pueda cambiar. Porque con esa postura, tal vez usted pueda encontrar eso que busca—una sensación de serenidad y paz.

¿Arriba o afuera?

Debido a la forma en que el mundo parece moverse en estos tiempos, quiero decir un par de palabras acerca de la vida y el estrés con el que todos tenemos que aprender a convivir.

Nosotros, todos nosotros, estamos obligados a cambiar y a adaptarnos constantemente. Algunos futuristas dicen que el mundo continuará cambiando nuestros valores, nuestras ideas, nuestra tecnología, donde vivimos, los trabajos que hacemos, las personas que conocemos. Y dicen los futuristas que estos cambios constantes tendrán lugar rápidamente, más rápidamente que nunca antes en la historia del mundo. Lo que es firme y seguro y está al derecho hoy, será inseguro y vacilante y estará al revés mañana. Y aunque no nos gusten estos cambios constantes, esta sensación de inseguridad, no hay nada que podamos hacer al respecto. Uno no puede detener el futuro y no puede detener los cambios.

¿Entonces qué debemos hacer? Mi propia apreciación personal es que ya que no podemos reducir significativamente muchas de las fuentes de estrés y las exigencias de cambio de las cuales somos víctimas debemos, entonces, llegar a una perspectiva diferente y más saludable de lo que significa vivir en estos tiempos. Debemos, pensando diferente sobre nuestras vidas, llegar a comprender que todos vamos a experimentar cambios: pequeños cambios, grandes cambios, cambios constantes. Y debemos aprender a crecer de tal forma que estemos preparados para el cambio, sí, incluso debemos aprender a deseirlo.

Pero para esto creo que necesitamos examinar algo que me parece muy insensato en nuestra sociedad en la actualidad. Y esa insensatez está relacionada con el estrés y las presiones a que nos sometemos como resultado de que pensamos que hay un solo camino hacia la felicidad y la satisfacción. La dirección de ese angosto camino está arriba.

“Arriba” significa que muchos de nosotros miramos a nuestras vidas desde una perspectiva que exige que siempre nos estemos moviendo en una dirección que nos lleve desde donde estamos

ahora hasta un lugar más alto y más exitoso. Si uno es un estudiante B ahora, debe convertirse en un estudiante A. Si ahora uno es miembro del equipo de baloncesto del pre-universitario, debe hacer tiros que le garanticen una beca en la universidad. Si uno está en el equipo de la universidad, no ha completado su misión hasta que no ingrese en la NBA (National Basketball Association). A uno le gusta su trabajo como artesano calificado, pero debe llegar a ser supervisor. A una mujer le gusta ser madre y ama de casa, pero no puede sentirse realizada si no regresa a la escuela para estudiar una carrera y poder ascender.

Arriba. Arriba. Arriba. Dondequiera que miro en mi trabajo de consejería, veo personas atormentadas e insatisfechas. Veo personas insatisfechas con ellas mismas porque no están subiendo. O si están subiendo, no lo están haciendo rápidamente. Pueden estar satisfechas con sus trabajos o sus escuelas, pero sus cónyuges, sus padres o sus amigos creen que debieran ascender. Los estudiantes universitarios se preocupan y sufren por sus notas porque, como habrá una vida después de la universidad, no les darán ascensos en la escalera corporativa si no tienen notas excelentes. Arriba. Arriba. El único camino es hacia arriba.

Y este no es el final de todo esto. En estos tiempos, trabajo con más y más hombres y mujeres cuyas vidas, según estándares razonables, son completamente exitosas. Tienen autos, hornos micro-ondas, grabadoras de video, buena salud, amigos y han alcanzado lo que todo estadounidense espera lograr algún día. Han llegado y han tomado el sueño americano con ambas manos. ¿Pero saben qué? No son felices. ¿Por qué? Porque ahora están arriba y no tienen hacia dónde escalar. Un abogado de éxito me dijo, "Quisiera poder volver a comenzar todo de nuevo, desde el principio." "¿Por qué?" le pregunté. "Porque así podría comenzar a subir otra vez." Lo interesante sobre este hombre era que, estando en la cima de su carrera, en la cima de sus facultades como abogado, en un momento en que su vida personal y familiar estaban marchando perfectamente y ganando más dinero de lo que el jamás pensó, estaba pensando suicidarse.

¿Por qué? Porque, a medida que llegué a conocer a Jaime y su visión de la vida, él había recorrido todo el camino *hacia arriba* hasta llegar a su lógico final. Había llegado y ahora estaba allí, no tenía nada más que hacer, nada más que anhelar, nada más que soñar, nada más que planificar, nada por lo cual trabajar. Él había, simplemente, vivido su vida hasta que sus sueños se agotaron. Ahora se sentía en bancarrota y quería salir de eso. ¿Y a dónde quería ir Jaime? Quería salir de todo. El suicidio parecía el destino lógico.

A veces me he preguntado si nuestra obsesión por mantenernos subiendo no crea el escenario para la depresión y el pensamiento suicida, tanto en el camino de ascenso como una vez que

llegamos donde pensábamos que debíamos llegar. El juego de mantenernos subiendo no nos permite detenernos a disfrutar lo que hemos alcanzado. No tenemos tiempo. Estamos demasiado ocupados. Como necesitamos subir, nos sentimos culpables si nos detenemos a disfrutar nuestros logros. Es como si nunca pudiéramos estar satisfechos porque, en nuestro viaje hacia otro lugar, no pudiéramos disfrutar de los lugares por donde vamos pasando. Demasiadas personas, al menos desde mi punto de vista, viven para trabajar en lugar de trabajar para vivir.

Y cada vez menos personas saben jugar. El juego es para los niños. En mi trabajo veo docenas de personas adultas, maduras quienes, al final de su vida laboral, repentinamente quedan a la deriva. No saben jugar. No saben qué hacer ahora que ya no tienen que trabajar más. La vida carece de sentido para ellas. Se deprimen. Y cuando se deprimen porque la vida no tiene sentido, comienzan a pensar en el suicidio. Un hombre me dijo, "No puedo trabajar, preferiría estar muerto."

La segunda parte de esta insensatez de arriba y afuera, está relacionada con salir. Si uno no puede subir, entonces es mejor que salga. La vida militar funciona de esa forma en los escalones más altos de los cuerpos de oficiales. Si uno no está subiendo, entonces está estancado y no está contribuyendo. Y por tanto, si uno no asciende, debe salir.

Se puede ver en los jóvenes a quien se les dice que si no tienen buenos resultados en sus estudios no podrán ir a la universidad. Y si no pueden ir a la universidad, no podrán tener un buen empleo que les permita comenzar a subir. Y así, si no se mantienen obteniendo buenas notas, es mejor que salgan. Muchos jóvenes hacen eso justamente—y "salir" significa tomar la decisión de suicidarse.

Japón, un país donde se presionan a los jóvenes estudiantes al máximo generación tras generación, tiene una tasa de suicidio espantosa durante el tiempo de los exámenes nacionales—los exámenes que determinan si uno tendrá o no la oportunidad de subir.

Esta filosofía de arriba o afuera, en mi opinión, es enfermiza. No les permite a las personas ser felices si son promedio. No les permite a las personas sentirse cómodas realizando el trabajo que les gusta. No le permite a un individuo obtener una calificación de C en la clase de historia y sentirse como si hubiera aprendido algo valioso. No nos permite tomarnos un poco de tiempo para relajarnos y disfrutar lo que hemos hecho. Más bien, esta filosofía de arriba o afuera nos obliga a ir cada vez más lejos y cada vez más rápido hasta que nos convertimos en víctimas de nuestra propia persecución implacable al querer estar siempre en otro lugar. Y, aunque nos quejamos del estrés, no nos percatamos de que ese estrés lo creamos nosotros mismos.

Si por casualidad usted ha comprado esta filosofía de la vida de arriba o afuera, ¿entonces qué va a suceder con usted si repentinamente se le presenta un estrés importante? ¿Y si, de repente, usted es víctima de una tragedia inesperada? Como atleta promisorio, usted sufre una lesión importante y no puede continuar en su deporte. Como ejecutivo en ascenso de una importante firma, queda desempleado al producirse un cambio en la junta de dirección de dicha firma. Muere en un accidente automovilístico el hombre de sus sueños, con quien usted está a punto de casarse. Cae en bancarrota y pierde la granja que heredó de su padre.

Estas cosas suceden. Le suceden a personas que conocemos y nos suceden a nosotros. Y cuando suceden, equivalen a una dosis de estrés máximo. ¿Pero estas cosas significan el final nuestras vidas? ¿Si no podemos continuar ascendiendo, tenemos que salir? ¿Tiene que ser nuestro camino por la vida tan angosto? ¿O tal vez, nuestro camino se bifurque en la próxima curva?

Le hago estas preguntas porque tengo la impresión de que demasiados de nosotros ven una sola forma de salir adelante en el mundo. Vemos nuestro futuro demasiado atado a nuestro pasado y a nuestro presente. Sin embargo, llegamos a creer que *tenemos* que lograr todo lo que nos proponemos y no lograrlo es fracasar—y me refiero a un fracaso total.

Esta idea de una cosa u otra, negro o blanco, ganar o perder, es una posición peligrosa cuando nos golpea algún tipo de cambio importante en nuestras vidas. Porque, si estamos atrapados en la idea de que podemos vivir de una sola forma, o con una sola persona, o haciendo un solo tipo de trabajo y que siempre tenemos que estar subiendo, entonces nos falta lo que tiene toda criatura que ha sobrevivido en este planeta—y eso es la adaptabilidad. Si no podemos esquivar los golpes, entonces hasta los golpes pequeños podrían sacarnos de combate.

Y de ese modo, si usted ha estado bajo algún tipo de estrés máximo que requiera de grandes cambios en su vida y, como resultado, usted siente que no es capaz de asimilar esos cambios, entonces es posible que usted esté atrapado en la filosofía de arriba o afuera. Tal vez, al analizar la parte del “afuera,” usted piense que cometer suicidio al menos le permitirá salir del estrés.

Si esto es cierto, entonces quiero que piense en algo. Quiero que usted piense que, a pesar de lo traumático que ha sido el estrés para su vida últimamente, al menos es posible que la forma en que usted está viendo ese estrés y la forma en que está reaccionado a él puedan estar relacionadas con su filosofía de la vida. Cuando nos suceden cosas malas (y estamos expuestos a

eso), debemos interpretarlas. Y la forma en que las interpretemos es parte de nuestra filosofía de la vida.

En el último capítulo de este libro me he tomado la libertad de pedirle que piense en su filosofía de la vida. Yo no le pido que comparta mi filosofía de cómo uno debe proyectarse en este mundo, es solo que un análisis de su propia filosofía de la vida podría ayudarle y, si no lo ha hecho recientemente, hágalo otra vez. Yo le pido que haga esto porque, aunque no podamos cambiar el mundo, hay una cosa que podemos cambiar—y es nuestra forma de pensar sobre eso y lo que hacemos con nuestras vidas.

Entonces, vuelvo a preguntar: ¿Lo que le está sucediendo a usted es realmente el final? ¿O será solo una crisis que pasará y habrá una nueva oportunidad, algo que usted nunca soñó que pudiera ser posible? Por último, espero que si usted inadvertidamente compró la filosofía de arriba o afuera sobre cómo se supone que uno deba vivir su vida y todo lo que eso implica, entonces tal vez usted como yo, sienta que esta no es una forma saludable de pensar—sobre todo si ha provocado en usted pensamientos de autodestrucción.

Al principio dije que terminaría este capítulo con una historia. Esta es una historia que me contó un amigo mío y no conozco su origen. Por tanto, pido disculpas de antemano si el autor se ofende porque yo la haya tomado prestada.

Esta es la historia de un viejo campesino llamado Iván quien, aunque pobre en cosas materiales, era rico en sabiduría. Él vivía en una pequeña granja con su esposa y su único hijo. Su riqueza, si se le puede llamar así, consistía en un único caballo padre, aunque muy bueno.

Un día al inicio de la primavera, el semental reventó la soga y huyó hacia las montañas. Al escuchar la noticia, un vecino y amigo de Iván se dirigió a su casa.

"Oye, Iván!" gritó su amigo. "He escuchado que tu caballo se ha ido. Ya no tienes nada. Se acabó tu riqueza. ¿Qué vas a hacer ahora que eres aún más pobre que antes? ¡Qué cosa tan terrible!"

"Tal vez," dijo Iván. "Es demasiado rápido para saberlo." Entonces, dos días más tarde, el semental regresó. Y con él cinco yeguas.

"Oh, hombre dichoso," dijo el amigo de Iván, lleno de envidia. "Ahora eres rico. Ahora tienes seis bestias. ¡Qué buena suerte! ¡Qué afortunado eres!"

"Tal vez," dijo Iván. "Ya veremos..."

Cuando las yeguas estaban amarradas y acorraladas, el hijo de Iván se dispuso a domarlas para

ensillarlas y arar. Pero al montarse en la primera yegua, la bestia salvaje lo lanzó contra la cerca y se le rompió una pierna.

"Ahhh," gritó el amigo de Iván cuando supo del accidente. "Después de todo tienes mala suerte. ¡Esto es terrible! ¡Esto es muy malo! ¡Tu único hijo con una pierna rota! ¿Quién te va a ayudar con la siembra y la cosecha? Lo siento por tí, Iván. Yo tengo dos hijos saludables que me ayudan y creo que ahora yo soy el de la suerte y tú el desafortunado. ¡Qué malas noticias!"

"Tal vez," dijo Iván.

Entonces, a la semana siguiente, los soldados del Rey vinieron al pueblo para llevarse a todos los jóvenes saludables a pelear en una nueva guerra del Rey. Por supuesto, al hijo de Iván no se lo llevaron.

Espero que el motivo por el que cuento esta historia esté claro. La enseñanza que nos deja esta historia es que, no importa cuán terribles y espantosas puedan parecer las cosas hoy, algo muy inesperado puede suceder mañana. Y, si esperamos a que pasen los malos momentos, las cosas podrían mejorar.

Al final, pienso que una buena vida no es aquella carente de tragedias, sino aquella en la que las personas se sobreponen a las tragedias y se levantan. Porque de algo estoy seguro, mirar atrás desde nuestro futuro nos enseñará que las tragedias de hoy son los recuerdos de mañana—algunos tristes, otros dulces, algunos incluso cómicos—y lo que tenemos que hacer, entonces, es mantenernos ahí. Mordernos las uñas de los dedos si es necesario.

Capítulo 11... Demasiado desesperanzado para tener esperanzas

En muchos campos de la medicina los investigadores están buscando ahora lo que le llaman "las balas mágicas". Una bala mágica es una droga que ataca y destruye específicamente la enfermedad, agente causal, virus o proceso que está amenazando la vida del paciente.

Desafortunadamente, la psiquiatría y la psicología modernas cuentan con pocas balas mágicas. Pero si los que trabajamos en profesiones destinadas a ayudar a otras personas pudiéramos elegir una entre todas las balas mágicas que puedan descubrirse algún día, puede apostar que todos rezaríamos porque la primera en descubrirse sea la que destruya la desesperanza.

De todas las emociones que usted pueda estar sintiendo ahora—depresión, enojo, soledad, o una terrible sensación de pérdida—ninguna me preocuparía más que la desesperanza. Y el motivo de mi preocupación es que a pesar de cualquier otro estado emocional en el que usted pueda encontrarse, el estado de desesperanza es el más peligroso. Porque estar desesperanzado es no tener ninguna esperanza de un futuro, de un alivio, de una cura o de una promesa de que las cosas pueden mejorar. Y es en este estado mental, esta sensación de total desaliento, que las ideas suicidas se fortalecen, se robustecen y toman la forma de una solución aceptable, aunque sea definitiva.

Así que si usted se siente demasiado desesperanzado para tener esperanzas, no lo voy a engañar, estoy preocupado por usted. Y, aunque no tengo una bala mágica para su desesperanza, quiero compartir con usted lo que sé sobre la desesperanza, su origen y lo que usted podría hacer para ponerle fin.

Como le he dicho a muchos clientes durante años, desearía poder prescribirles una inyección de esperanza o un puñado de pastillas, o mandarlos a leer un libro que les proporcionara ese alivio inestimable a su sensación de desesperación. Y desearía que cualquier cosa que pudiera hacer por ellos les hiciera efecto de inmediato, no a los días, a las semanas o a los meses. (Esas son las fantasías de los terapeutas). Pero, desafortunadamente, el contagio de la esperanza de una persona a otra no es tan fácil. Requiere de tiempo y las pérdidas, los fracasos y las derrotas repetidas caen en el hoyo de la desesperanza y, a su vez, se necesita tiempo y ganar y tener éxito para uno recuperarse. Pero puede lograrse. Se logra.

Como psicólogo profesional, éticamente no puedo recomendar una solución religiosa específica para la desesperanza. Pero estoy seguro de que, para algunas personas, esta es la solución. Y si

encontrar el camino a su Dios es lo que usted necesita, entonces lo exhorto a que comience ese viaje. Y que lo haga ahora.

¿Cuál es el origen de la desesperanza?

Una cosa que debe saber sobre la desesperanza es que usted no tiene que estar deprimido para sentirse desesperanzado. Muchas, si no la mayoría de las personas deprimidas, experimentan algún grado de desesperanza. Pero la desesperanza puede apoderarse de cualquiera de nosotros. Y la desesperanza, según demuestran las investigaciones, es el hilo común entre la mayoría de quienes elijen la opción del suicidio. Desesperadas por un futuro o una solución a sus problemas, las personas totalmente desesperanzadas frecuentemente piensan, "¿De qué vale? Mejor estaría muerto."

Para ayudarlo a comprender la desesperación, me apoyaré en el trabajo de varios psicólogos cuyas ideas e investigaciones han contribuido grandemente a comprender este molesto estado mental. Martin Seligman, Aaron Beck y muchos otros han estado trabajando para comprender un concepto que ellos llaman "la desesperanza aprendida." La desesperanza aprendida significa justamente eso: las personas, al experimentar fracasos repetidos, al intentar cambiar su mundo, llegan a aprender que no importa lo que hagan, serán incapaces de controlar los eventos que acontecen en sus vidas. Y una vez que se sienten impotentes para controlar sus propios futuros, caen rápidamente en estado de depresión y ese cuadro mental llamado desesperanza.

Aquí, en resumen, es dónde aparece la impotencia. Excluyendo a las personas cuyas depresiones tienen un carácter biológico, la gran mayoría de quienes nos deprimimos o nos desalentamos, lo hacemos como respuesta a la pérdida de un ser querido, o debido al fracasos laborales o escolares, o reveses financieros o, porque, por cualquier razón, llegamos a creer que no importa cuánto lo intentemos, nuestro esfuerzo no importa. Incluso las personas de éxito pueden llegar a creer que no es el esfuerzo, sino la suerte que uno tenga, lo que hace la diferencia en la ecuación de la felicidad.

Este sentimiento de que haga uno lo que haga no importa, está en el corazón de la desesperanza aprendida. Es como si después de uno haber sido golpeado una y otra vez por la vida, llegara a creer que las cosas malas *solo le suceden* a uno y no hay *nada* que uno pueda hacer para evitar que sucedan. Y, cuando uno ha llegado a este extraño mundo en que sus esfuerzos por cambiarlo o controlarlo no importan, está a un paso del sentimiento de la desesperanza.

Sheila, una mujer joven deprimida con quien yo había trabajado durante varias semanas, resumió

su estado de desesperanza e impotencia en pocas oraciones. "Es como si yo tuviera una maldición," dijo. "Traté de hablar con mi novio sobre nuestro problema. Pero él no me escuchó. Me he presentado a entrevistas para una docena de empleos, pero nadie me contrata, hago una dieta y aumento de peso. El otro día me caí y me fracturé un hueso del tobillo. Ahora, ni siquiera puedo salir a buscar trabajo. Me parece que entre más lo intento, menos lo consigo. Es la desesperanza, eso es lo que es."

Sheila, aunque ella no lo sabía, se ajustaba perfectamente al patrón de la desesperanza aprendida. Había estado tratando de organizar su vida, pero nada funcionaba. Y, después de intentarlo durante varios meses, había llegado a la conclusión de que no importaba lo que hiciera, iba a fracasar. Entonces, para tratar de reducir al mínimo su sensación de fracaso y contener la pérdida de su autoestima, comenzó a predecir que ella fracasaría incluso antes de intentarlo. "Ahora," dijo, "cuando vaya a una entrevista para obtener empleo, sé que no van a contratarme. Lo sé sin ir a su oficina y puedo verlo inmediatamente en sus caras. Y sabe, creo que también pueden verlo en mi cara..."

Sheila tenía razón. Después de experimentar una larga cadena de fracasos, es cada vez más fácil predecir nuestro propio futuro. La predicción más segura, según su propia historia, es que usted fracasará otra vez. Y cuando uno comienza a predecir sus propios fracasos, no se siente decepcionado porque, aunque uno no se dé cuenta, comienza a hacer cosas que garantizan esos fracasos. Como dijera la propia Sheila, "Incluso antes de que me hubiese ofrecido el empleo, le dije a la persona que me hizo la entrevista que lo entendería si me dijera que no tenía nada para mí. Creo que lo ayudé a tomar la decisión. ¿Estúpido, verdad?"

Lo que Sheila hizo pudo haber sido estúpido, pero tenía sentido para ella. Al anticipar el rechazo, ella amortiguó su próxima caída. Pero esta es la psicología de la desesperanza aprendida y, para ser más franco, la psicología del perdedor. Sheila no era una perdedora. Ella había sido una estudiante universitaria de mucho éxito. Había terminado exitosamente sus dos años de estudios en la escuela de comercio. Había aprendido sola a tocar la guitarra. Le había ayudado a su mamá a recuperarse después de la muerte de su padre. En una palabra, ella había hecho muchas cosas que, desde un punto de vista objetivo, podrían considerarse éxitos. Pero, y esta es la clave, ella pensaba que no había hecho nada recientemente que pudiera considerarse exitoso. Un fracaso había seguido al otro en cuestión de unos meses, ella había llegado a la única conclusión lógica a su alcance: estaba condenada a fracasar.

¿Perdedores de nacimiento?

Una de las grandes cosas que son capaces de hacer los seres humanos es volver a escribir sus historias. Todos nosotros lo hacemos todo el tiempo. Nos tomamos algunas libertades con las notas que "recordamos" haber obtenido en el preuniversitario. Al llenar una solicitud de empleo, "recordamos" que trabajamos en algo durante un año cuando, en realidad, fueron solamente nueve meses. "Recordamos" que dejamos plantada a nuestra primera novia y no al revés. Estas pequeñas distorsiones de lo que recordamos tienden a ajustarse a nuestras necesidades en ese momento. Mientras que lo que recordamos no dañe a nadie, a nadie le importará mucho realmente como volvemos a escribir nuestros propios pasados.

Pero, piense por un momento, ¿qué sucede cuando estamos teniendo pérdidas, reveses y fracasos a un ritmo sin precedentes? ¿Y qué sucede si, aunque lo intentemos, no somos capaces de controlar las cosas que nos están sucediendo? ¿Y qué sucede si estas cosas continúan ocurriendo durante semanas y meses? ¿No comienza a parecernos que somos impotentes o que las cosas son irremediables? Creo que sí.

Ahora, si estamos expuestos a volver a escribir nuestras propias historias, ¿no podríamos entonces, cuando las cosas están peor, comenzar a preguntarnos si somos perdedores? Y si somos perdedores hoy, ¿no lo habremos sido siempre? ¿Y si hemos sido perdedores siempre, no significa que somos perdedores de nacimiento?

Cierto o falso, lógico o ilógico, cuando nos convencemos de que nacimos perdedores, todo en la vida se torna más sencillo, más trágico y más desesperado, pero más sencillo.

Nadie espera mucho de los perdedores de nacimiento. Los perdedores de nacimiento no esperan nada de los demás. Los perdedores de nacimiento no tienen que intentarlo. Los perdedores de nacimiento no tienen que levantarse por la mañana. Los perdedores de nacimiento no tienen que preocuparse por ser amados o por amar a otras personas porque, como todo el mundo sabe, un perdedor de nacimiento también pierde en el amor. Un perdedor de nacimiento, por definición, no tiene esperanzas—porque hacerlo sería soñar con un mañana mejor. Y todos nosotros sabemos que los perdedores de nacimiento no merecen mañanas mejores porque, después de todo, nacieron para perder.

Si existe un lema para las personas que padecen de desesperanza es este, Nacidos para perder. Durante los años en que yo daba consultas en una prisión, vi este lema tatuado en el brazo de muchos reclusos. "Seguro que soy un perdedor," solían decir aquellos sujetos. "¿Por qué cree

usted que estoy cumpliendo condena?"

Pero se paga un precio muy alto por pensar que uno es un perdedor de nacimiento—y ese precio es la desesperanza. Además de comenzar a vivir en la profecía de autorrealización que dice, "Una vez perdedor, siempre perdedor," también hacemos todo lo que podemos para mantener esta identidad hasta que, un día, llegamos a un punto en que no tiene sentido continuar. No sé quien pare hijos perdedores, porque todavía no conozco los padres de ninguno. Es cierto que uno encuentra padres que les dicen a sus hijos, "No eres nada y nunca lo serás," pero creo que los perdedores de nacimiento se dan ellos mismos ese dudoso título, como resultado de la desesperanza aprendida, una sensación que, hagan lo que hagan, nada cambiará.

Así que si usted ha empezado a sentirse desesperanzado, por favor, no dé lo que sería aparentemente el próximo paso. No caiga en la trampa de decir, "Las cosas son irremediable, las cosas siempre han sido irremediables y, por tanto, siempre serán irremediables." Hacerlo requerirá que usted dé el próximo paso y comience a volver a escribir su propia historia de manera que tenga sentido. Si usted cree en la lógica de que "las cosas siempre han sido como ahora y siempre van a ser así," entonces algo debe andar mal con usted. Y eso debe ser que *"Usted está desesperanzado."*

Para calificar como un caso de desesperanza, usted necesitará una especie de etiqueta nueva, una suerte de título de perdedor. Hombre cero, fracaso, inútil, tonto y muchos más para escoger. Espero que usted no haya hecho esto todavía. Pero si lo ha hecho, tal vez sea el momento de repensarlo. Tal vez sea el momento de repensar cómo usted llegó a sentirse desesperanzado y hacer algo para cambiar este estado mental.

Problemas, problemas, problemas

Usted y yo sabemos que todos tenemos problemas. Problemas pequeños, los diarios y los que vienen en tallas enormes. Todo el mundo, pero todo el mundo, tiene problemas—el rico y saludable, el pobre y enfermo, todo el mundo. No es posible vivir la vida y no tener problemas.

Pero imagine por un momento que para una persona con esperanzas un problema es un desafío, una oportunidad para encontrar una solución que funcione. Pero para el desesperanzado un problema es solo una nueva oportunidad para el fracaso. Esta es la diferencia fundamental entre el esperanzado y el desesperanzado—uno ve el problema como una oportunidad para ganar, el otro como una oportunidad para perder.

Por tanto, en mi opinión, un problema es aquello en lo que uno lo convierta.

En mi trabajo profesional con los clientes, he llegado a reconocer las características del pensamiento desesperanzado y cómo las personas desesperanzadas ven los problemas en sus vidas. Estos son algunos ejemplos: "Sé que debo terminar mi matrimonio, pero es probable que me vuelva a casar con un alcohólico como Fred." "Sé que mi trabajo me está matando, pero a la mayoría de las personas no les gusta su trabajo. ¿Entonces para qué debo tomarme las molestias?" "Sé que tengo que bajar de peso pero, sé que volvería a aumentar de nuevo."

Estas personas están atrapadas en una actitud desesperanzada. Ven el problema, pero ya saben el resultado. Saben, sin duda, que van a fracasar. Y entonces se preguntan, ¿para qué intentarlo? Buena pregunta. Si yo creyera como algunos de mis clientes—que no existe otra solución para un problema que no sea el fracaso—entonces estaría convencido que mi trabajo es inútil y mejor estaría vendiendo carros de uso. Pero no creo que mi trabajo sea inútil. Y no creo que mis clientes estén tan desesperanzados como ellos creen estarlo. Mi trabajo con muchas personas desesperanzadas consiste en animarlas, desafiar la forma en que piensan sobre sus problemas y hacerlas que vean las cosas de manera diferente.

Yo no sé si usted está en esta situación o no, pero pienso que si se ha estado sintiendo desesperanzado por su situación, entonces es posible que haya asumido una actitud similar. Y, si usted ha estado pensando en la decisión del suicidio, entonces puedo estar casi seguro de que, al menos en algunos aspectos de su vida, usted ha optado por creer que el fracaso es el único resultado seguro que puede esperar.

Así que, en lo que resta de este capítulo, pretendo desafiar su forma de pensar. Quiero animarlo. Y, si me lo permite, quiero que piense que, como un ser humano que ha experimentado muchos reveses últimamente, usted podría haber vuelto a escribir su historia de acuerdo con los hechos según usted los ve hoy.

¿Se ha preguntado alguna vez por qué se suicidan algunas personas ricas y famosas? ¿Se ha preguntado en voz alta alguna vez, "Por qué lo haría ella?" Parecía tenerlo todo y todos los motivos necesarios por los cuales vivir."

Una mejor pregunta sería, "¿Qué le provocaría tanta desesperanza?" Porque al hacerse esta pregunta, usted probablemente podría encontrar la respuesta a esa importante pregunta. Sí, ella tenía un problema. Sí, le parecía insoluble. Y, sí, a pesar de su riqueza, su salud y su aparente éxito, ella decidió tomar la decisión de suicidarse. Creo que si pudiéramos saber la verdad acerca de esta persona, encontraríamos que una sensación de desesperanza la había abrumado y que,

en el fondo de su decisión final, veía que su problema tendría un único desenlace—el fracaso.

Es, entonces, esta sensación de fracaso la que provoca que las personas piensen en el suicidio. Es esta sensación de fracaso inminente, de catástrofe inevitable, la que nos crea este marco mental en que el suicidio nos parece tan atractivo. Podemos, literalmente, convencernos de que la derrota está asegurada y lo único que nos queda es evitarla suicidándonos.

Pero un momento. Me gustaría argumentar una alternativa. Me gustaría demostrar que un problema, cualquier problema puede tener más de una solución. Luego, me gustaría demostrar que no es la ausencia de problemas en nuestras vidas lo que nos hace felices, sino la sensación de que somos capaces de resolver esos problemas. Los problemas, en sí mismos, no tienen nada de especial. Son tan comunes como la lluvia. Y se nos presentan en cualquier estación. No son nuestros problemas los que nos derrumban, sino cómo los vemos y cómo los enfrentamos.

En defensa de la capacidad personal

¿Usted recuerda cuando aprendió a montar bicicleta por primera vez? ¿Recuerda qué difícil era mantener el equilibrio sobre ese aparato de dos ruedas cuando, obviamente, necesitaría tener cuatro? Usted tenía que desafiar nada menos que la ley de gravedad para mantenerse sobre ella. ¿Pero qué sucedió finalmente si usted continuó intentándolo? Seguro que se cayó. Seguro que se lastimó un codo o una rodilla. Y, sí, en los primeros intentos estuvo más tiempo en el suelo que sobre la bici. Pero, luego, poco a poco, logró el equilibrio. Descubrió que tenía que mantenerse pedaleando y mirando hacia delante para evitar caerse. Y, después, como por arte de magia, usted logró moverse unos metros en línea recta montado sobre el ridículo aparato. Luego unas decenas de metros. Después pudo darle una vuelta a la manzana. Y muy pronto, en cuestión de horas, usted se sentía como el dueño del universo, corriendo calle abajo como si fuera su dueño.

Este sentimiento, esa sensación de ser el dueño del universo, es lo que todos nosotros buscamos en todo lo que hacemos. No es más que el sentimiento más maravilloso que podemos conocer. Es poder. Es capacidad personal. Es control. Es agarrar el problema con ambas manos y hacerlo gritar, "¡Tío!" Es, en mi opinión, la primera, la mejor y la única cura para esa sensación de impotencia, ese estado de desesperanza.

Pero aprender a montar bicicleta es fácil comparado con otros problemas, pensará usted. Cualquiera aprende a montar bicicleta, usted dirá. Puede ser. Pero si pudiera recordar el primer instante en que trató de lograr el equilibrio sobre dos ruedas, creo que encontraría que ese sentimiento y los que tiene en estos momentos sobre algún otro tipo de problema "insuperable"

son exactamente iguales. La sensación de desastre inminente, la convicción visceral de que "no puede hacerse," y ese monólogo interior en el que nos decimos, "no puedo hacerlo"—todos estos sentimientos nos son conocidos. Ellos acompañan casi todas las cosas difíciles que intentamos hacer por primera vez. Yo diría que esos sentimientos son inherentes a nosotros como miembros de la raza humana.

¿Pero deben detenernos esos sentimientos? ¿Porque podemos caernos nunca vamos a intentar caminar, montar bicicleta o enamorarnos? ¿Porque surja un problema ante nosotros tenemos que buscar la forma de esquivarlo o evitarlo porque podemos salir lastimados? ¿Debemos decir, "No tiene solución, así que para qué intentarlo"? Si usted se hubiera dejado derrotar por esos sentimientos y temores al fracaso la primera vez que se montó sobre dos ruedas, ¿habría aprendido a montar bicicleta? No, por supuesto que no.

Si usted hubiera permitido que sus sentimientos tomaran la decisión de asistir o no a su primera cita amorosa, ¿lo habría hecho alguna vez? Probablemente no.

Si su maestro no le hubiera insistido o lo hubiera estimulado para que usted se parara a hablar por primera vez frente al resto de los estudiantes de su aula de primer grado, ¿lo habría hecho alguna vez? Probablemente no.

Y así sucedió con casi todas las cosas que nos causaron temor al hacerlas por primera vez. Tuvimos, usted y yo, que hacer lo que nos atemorizaba a pesar de cómo nos sentíamos. ¡Tuvimos que actuar! ¡Tuvimos que poner nuestros sentimientos a un lado y hacerlo! Sin importar las consecuencias. Y la próxima vez que lo hicimos, nos sentimos un poco mejor. Y la próxima vez aún mejor. Y la décima vez que lo hicimos, pensamos, "He, esto es fácil. ¿Qué era lo que me preocupaba?"

Y por último, quiero plantear que ninguno de nosotros puede darse el lujo de permitir que nuestros temores gobiernen nuestras vidas. Si les permitimos a nuestros temores que nos digan que no podemos solucionar un problema, entonces no es extraño que digamos, "¿Para qué intentarlo?" Si nuestra respuesta a esa pregunta es no intentarlo, ¿no estaremos admitiendo que somos un caso de desesperanza?

Sin la desesperanza

Ahora viene la parte difícil: ¿Cómo salir de la desesperanza? Mi madre era y es una estupenda terapeuta. Ella tiene una teoría sobre cómo vivir la vida que probablemente surgiera en su niñez, en una granja de Iowa. Dice así: Con independencia de todo lo demás que uno tenga que hacer

en el día, siempre debe hacerse algo antes del desayuno. De esa forma, si el resto de las cosas en el día salen mal, uno siempre puede mirar atrás y ver que, al menos, hizo algo productivo y que no perdió todo el día.

Y de todas las cosas que he leído sobre el tratamiento de la depresión y la desesperanza, este consejo es el que más se acerca a lo que los profesionales entrenados decimos sobre el tema al principio de una terapia. La fórmula de mi madre tiene dos ingredientes importantes.

En primer lugar, uno se propone alcanzar un pequeño objetivo. Puede ser fregar el automóvil, ponerle un botón que le falta a una camisa, escribirle una carta a un amigo, o leer un capítulo de un libro—cualquier cosa que uno tenga que hacer en beneficio de uno mismo o de otra persona. Sea lo que sea, no debe ser difícil o monumental. Solo debe ser algo necesario. ¡Y uno lo hace! ¡Lo termina! ¡Completamente!

Luego, en la segunda parte, al final del día (o a la hora que sienta que los dragones están a punto de devorarlo a uno), uno mira hacia atrás a la tarea que, aunque pequeña, logró concluir y se dice, “¡Al menos hice eso hoy! ¡Y con el estómago vacío!”.

Este pequeño antídoto contra la desesperanza no es tan pequeño. Porque al hacer algo pequeño, alcanzable y que una vez concluido podamos darnos una palmadita en la espalda, nos da un poco de valor que es inestimable. Y ese algo es una sensación de control y realización. No tengo palabras para expresar la importancia de estos sentimientos para cada uno de nosotros, especialmente para usted si está sintiendo una sensación de desesperanza. Hacer algo, aunque sea una cosa pequeña, le devuelve las fuerzas a nuestras vidas.

A veces es muy difícil sentir que cualquier cosa que hagamos pueda cambiar algo en el gran universo de las cosas. Si uno lee los periódicos y lo que está sucediendo o a punto de suceder con la contaminación ambiental, los accidentes nucleares, las guerras, las hambrunas, la crisis económica y que los alimentos que uno pensaba que eran sanos ayer podrán causarle cáncer mañana, es fácil caer en una sensación de impotencia y, si las cosas comienzan a salir mal en su vida personal, una sensación de desesperanza.

Pero en este momento no me interesa si toda la raza humana está en contra de sí misma o que si no cambiamos nuestras formas de vida pronto el planeta dejará de ser un lugar habitable. Esas son cosas que, aunque todos los días trato de hacer para que las condiciones mejoren, sé que al final tengo muy poco control sobre el camino que ha tomado la humanidad y sobre cómo podría

terminar todo esto. Más bien lo que me interesa es aquello sobre lo que usted y yo sí tenemos control. Lo que comemos, el tipo de trabajo que realizamos, cómo nos preocupamos por nosotros mismos y por los demás, lo que podemos hacer para que nuestras vidas sean más interesantes, gratificantes y exigentes y cómo vemos nuestro potencial real como seres humanos—esas son las cosas que me interesan. En una palabra, el mundo necesita más triunfadores, no perdedores de nacimiento o de otro tipo.

Así que si usted decide hacer algo con relación a su sensación de desesperanza, ¿qué tendría que hacer? Suponiendo que no vaya en busca de la ayuda de un terapeuta y que no esté tan deprimido que incluso la idea de intentarlo le parezca imposible, creo que podría hacer lo siguiente:

- 1) Propóngase un pequeño objetivo para mañana. Puede ser cualquier cosa. Limpiar el baño. Ordenar un armario o una gaveta que lo necesite. Escribirle una carta a alguien. Fregar, encerar y aspirar el automóvil. Arreglarse el cabello. Pulir los cubiertos. Llamar a un amigo a quien le gustaría saber de usted. En una palabra, proponerse una tarea que usted esté completamente seguro de poder concluir. Puede ser algo que usted haya hecho cientos de veces anteriormente.
- 2) Entonces, mañana, ¡hágalo! No titubee. No se detenga. No se convenza de no hacerlo. Solo hágalo. No es necesario que usted le ponga fin a la guerra fría, acabe con el hambre en el mundo, encuentre un nuevo empleo o una nueva amante, usted nada más necesita fregar el auto.
- 3) Después, cuando haya hecho lo que se propuso, recompénsese. No mañana. Ni tampoco la próxima semana. ¡Yo digo ahora mismo! Es posible que usted no tenga hábito de recompensarse, pero eso es exactamente lo que usted necesita hacer. Es bueno que otras personas nos recompensen por nuestras buenas acciones, pero si usted no se ha fijado últimamente, muchos de nuestros amigos y familiares parecen no darse cuenta de eso. Así que, más temprano que tarde, usted tendrá que hacerlo por sí mismo. Eso no duele nada. Puede parecer un poco extraño al principio, pero no duele.
- 4) Luego, al día siguiente, y al otro, y al que le sigue, quiero que se proponga nuevos pequeños objetivos. Y más. Y luego más. Y tal vez más rápido de lo que usted imagina tendremos toda la casa limpia, habremos botado los periódicos, habremos encerado el carro, las gavetas estarán limpias y organizadas, habremos leído esa novela y habremos llamado a tía Juanita.

5) Al final de cada día, no importa cuán mal hayan ido las cosas o cuán mal usted pueda sentirse, oblíguese a recordar que usted logró por lo menos una cosa que se propuso hacer en el día. Dígase a sí mismo que no importa que otras cosas no salieran bien, al menos logró hacer tal cosa. Será cierto. Y le hará sentir bien.

Si usted se ha percatado de mi intención, creo que se dará cuenta de adónde quiero llegar. Lo que quiero que le suceda no es otra cosa que usted se cure de la impotencia mediante un antídoto para la desesperanza. Porque (y usted puede llamarla terapia por esfuerzo propio si quiere) sé que usted va a comenzar a aprovechar estos pequeños y aparentemente insignificantes pasos para tomar el control de esa parte de su vida que usted puede controlar, comenzará a sentir que usted, en realidad, sí tiene algún control de su vida. Y así será cuando realice esas pequeñas tareas. Y nadie, pero nadie, puede impedir que usted se sienta de esa forma.

Lo más importante es que usted comenzará a sentir que esa sensación de dominio personal está regresando. Y el dominio personal, esa sensación de que somos dueños de nuestro propio destino es, en mi opinión, tan importante para su salud—mental o de otro tipo—como el alimento, el agua, el aire y el amor.

Entonces comenzará a suceder otra cosa. Cuando usted comience a tomar el control de los problemas pequeños de su vida, los problemas más grandes empezarán a parecer más pequeños. No porque sean más pequeños, sino porque usted no será la misma persona impotente de hace unos días o unas semanas atrás. Y si usted continúa resolviendo problemas pequeños, creo que descubrirá que los grandes empezarán a desaparecer también.

La razón por lo que esto ocurrirá no es complicada. Y el cómo ocurre no es un fenómeno psicológico nuevo y desconocido. Se ha estado escribiendo y hablando de este proceso durante años. Pero escribir y hablar acerca del desarrollo de la confianza en sí mismo y la autoestima (o incluso comprender cómo uno toma las riendas de su propia vida) no significa nada si las personas que lo necesitan hacerlo no actúan.

De modo que ese es el reto. Antes de desechar estas sugerencias mías, puedo adivinar que mientras usted ha estado leyendo esto, debe haber estado diciendo cosas como, "Ah, para él parece tan fácil. No lo es." O, "Si él me conociera, no diría esas cosas." O, "Este es un buen consejo para otra persona, no para mí."

Como puede ver, le conozco. Sé cómo piensan las personas desesperanzadas. Sé que las cosas que han experimentado recientemente les han provocado ciertos pensamientos negativos—una forma de pensar que no dista de ser mortal. Y yo sé que dentro de unos minutos usted tratará de convencerse de que no vale la pena intentar nada de lo que le he sugerido aquí porque, después de todo, no sé a ciencia cierta cuán desesperanzado pueda estar.

Eso es exactamente lo que espero que usted haga. Pero está bien. Ignórelo.

Cuando termine de tratar de convencerse, posiblemente no pueda proponerse alcanzar un pequeño objetivo, pero por favor piense en otra cosa. ¡Usted leyó este capítulo completo! Lo hizo, a pesar de usted mismo, termine esta pequeña tarea. ¿No sería un objetivo cumplido? ¿No es concluir algo que usted se propuso hacer? Y ahora que lo ha hecho, ¿no ha comenzado a sentir que tiene control de su vida y ejerce algún poder personal?

Su respuesta tiene que ser sí. Yo no quiero hacerme el listo ni engañarlo sugiriéndole que porque termine de leer este capítulo usted va a salir del hoyo de la desesperanza. Pero diría que si lo hace—aunque pueda parecer poco—será una tarea terminada, y eso es algo positivo. Y si está de acuerdo conmigo en que es algo positivo, entonces espero que también esté de acuerdo conmigo en que debe de quedar un átomo de esperanza en algún lugar dentro de usted. De lo contrario, ¿por qué continuaría leyendo?

Tal vez sería bueno que supiera que muchas de las personas más desesperanzadas que he conocido en mi vida han sido capaces de mantenerse recibiendo terapia conmigo. Ese solo hecho —a pesar de lo que decían sus ojos y sus palabras—eran para mí una prueba de que continuaban teniendo la esperanza de un mañana mejor.

Espero que así sea con usted y con su lectura de este libro. Sé que si usted se permite el beneficio de la duda y hace algo positivo—aunque sea pequeño, insignificante, una vieja rutina familiar—lo importante es que usted lo haga. Porque cuando lo haga, cuando usted comience a actuar por si mismo, comenzará a sentirse más fuerte, a actuar con más fuerza y habrá comenzado a dar los primeros pasos para salir del hoyo de la desesperanza.

Capítulo 12... Drogas, alcohol y errores fatales

Si usted no consume drogas ni alcohol, nunca lo ha hecho y no piensa hacerlo, podría saltarse este capítulo. Pero si usted usa drogas, alcohol o medicamentos bajo prescripción facultativa (especialmente pastillas para dormir, antidepresivos o sedantes menores), entonces quédese conmigo.

El motivo por el que este capítulo es importante para usted es que si usted usa cualquiera de esas sustancias químicas (especialmente si usa drogas y consume alcohol al mismo tiempo) y está pensando en el suicidio, entonces usted está caminando por un alero muy estrecho y con los cordones de los zapatos desamarrados.

Primeramente quiero pedirle que haga algo. No lea este capítulo si en este momento está intoxicado o ha ingerido cualquier cantidad de cualquiera de las sustancias mencionadas. En mi consultorio tengo una regla que dice: Solo atiende a personas que traen todo su cerebro a la consulta. Ya es bastante difícil llegar a comprendernos nosotros mismos y aprender nuevas formas de salir adelante en este mundo sin complicar la tarea intoxicándonos con sustancias químicas. Usted estará pagando por toda mi atención y yo quiero toda la suya.

Así que si usted está bajo los efectos de alguna de esas drogas en este momento, hágase el favor de cerrar este libro por el momento. Retómelo cuando su cabeza esté clara. (Si usted está tomando medicamentos bajo prescripción facultativa, está bien. Sobre eso hablaré un poco más adelante.)

Bien. Ahora tenemos dos cerebros completos en el mismo lugar. Usted ya sabe que el alcohol y las drogas son poderosas y maravillosas. De lo contrario, tal vez no estaría utilizándolas. Pueden hacer con nuestro estado de ánimo lo que ninguna otra cosa haría. Podemos ingerirlas, fumarlas, beberlas, aspirarlas por la nariz o inyectárnoslas en las venas y el efecto es milagroso. Y logramos ese efecto en segundos o minutos. Con una dosis suficiente de lo que nos gusta, podemos sentirnos como dioses. Nos sentimos volar, reímos y olvidamos las penas, podemos estar con personas y sentir que nada volverá a herirnos. Con una dosis suficiente de lo que nos gusta, podemos sentirnos tan bien que nos preguntamos, "¿Por qué tendría que volver a sentirme mal?"

Ahora puedo adivinar lo que usted está pensando. Está pensando, bueno, ahora viene la conferencia: las drogas son malas, las drogas son peligrosas, la bebida mata, etc. Usted está pensando que yo voy a subirme a una tarima para comenzar a predicar contra los males que

ocasiona el uso indebido de drogas y cómo, si usted despertara y se percatara de las realidades de estas peligrosas sustancias, dejaría de utilizarlas en este mismo instante.

Pues bien, lo voy a desilusionar. No puedo ni siquiera pensar que pueda convencerlo de no usar drogas y alcohol en un libro como este. Si creyera que podría hacerlo, lo haría. Pero sé que no. Yo he estado trabajando en el campo de las adicciones durante más de veinte años. Veinte años. Si hubiera una cura rápida para las personas que han encontrado alivio o una vía de escape en las sustancias químicas, yo la habría inventado y hubiera registrado la patente hace mucho tiempo. Hace muchos, muchos años, me di cuenta de que comparado con las drogas, el alcohol y el sexo, lo que un terapeuta puede ofrecer es sopa aguada.

No significa que el tratamiento para la adicción no funcione. Funciona. Pero en este momento de su vida, estoy más preocupado por lo que podría sucederle a usted si dentro de su organismo se combinan dos cosas: las ideas suicidas y el alcohol y las drogas.

Por eso, de lo que quiero hablarle es de las drogas, la bebida y los errores fatales. Suponiendo que usted está pensando en el suicidio y, además, que bebe alcohol o usa algún tipo de droga, puedo adivinar que usted no hace una cosa sin la otra. Más bien, puedo suponer que cuando usted está bajo los efectos de la droga de su elección, usted piensa *más* en terminar con su vida, no menos. O, al salir de una intoxicación, usted puede pensar en el suicidio, lo cual puede parecer más atractivo que la resaca o el malestar que sigue a ese estado.

Estoy especulando basado en lo que mis clientes me han dicho. "Cuando empiezo a emborracharme," me dijo Carlos, "me siento muy bien al principio. Siento que mi estatura es de diez pies. Siento que todos los problemas de mi vida son pequeños y están muy lejos de mí. Pero luego, cuando la noche avanza y se me pasa la borrachera, comienzo a derrumbarme. Y entonces empiezo a pensar en el suicidio otra vez."

Jorge estaba sentado en una cama en el hospital y yo estaba hablando con él sobre su intento suicida. Se había emborrachado, se había alegrado, se había entristecido y luego se había enojado —sobre todo con él mismo por haberse emborrado otra vez. "¿Qué le pasó por la mente antes de que agarrar el cuchillo?" Le pregunté. "Pensé...deje ver...creo que pensé, qué infierno, las cosas nunca van a mejorar, ni siquiera puedo mantenerme sobrio." "¿Usted recuerda las últimas palabras que se dijo a sí mismo?" le pregunté. Jorge pensó por un momento. "Creo que fueron, "¡Qué diablos!" respondió. Qué diablos, de qué vale, nada nunca va a mejorar, entonces para qué intentarlo. Estos son ejemplos de los pensamientos negativos que a menudo tienen las personas

mientras se encuentran intoxicadas o cuando están saliendo de este estado. A menudo son los mismos pensamientos que cruzan sus mentes antes de atentar contra sus vidas. "¿Usted estaba ebrio cuando agarró el cuchillo?" "Claro que sí;" respondió Jorge. "¿Se habría cortado la muñeca con el cuchillo si hubiera tenido la cabeza fría, es decir, si hubiera estado completamente sobrio?" Jorge se encogió de hombros. "¡Demonios, no! ¡Dolería demasiado!" Como he conocido muchas personas como Jorge, le dije que por mucho que él deseara suicidarse, yo dudaba que él pudiera hacerlo estando sobrio. Y estuvo de acuerdo conmigo. Admitió que él tendría que estar extremadamente ebrio para intentar suicidarse. Luego dijo, "Yo no sé cómo alguien puede suicidarse sin estar ebrio. Es demasiado doloroso."

La solución para muchas de las ideas suicidas y el juego con pastillas, cuchillos, pistolas y planes suicidas es, en mi opinión, simplemente mantenerse sobrio. Sé que puede parecer tonto, pero a través de los años he conocido a docenas de personas quienes *solo* tenían pensamientos suicidas cuando estaban en estado de embriaguez.

Es como si sus pensamientos autodestructivos no vinieran a sus mentes a menos que estuvieran bajo los efectos de una droga u otra. (A propósito, como el alcohol también es una droga, en ocasiones utilizo las palabras alcohol y drogas como sinónimos.) Por lo que me han dicho personas como Jorge, sé cómo pueden pensar las personas cuando están intoxicadas. Si están de buen humor cuando comienzan intoxicarse, casi siempre ese buen humor mejora. Si están de mal humor, lo más probable es que su humor empeore. Y si se utilizan altas dosis de drogas o alcohol, es difícil predecir en qué estado se puede terminar—incluyendo la posibilidad de llegar al suicidio.

Al menos otras dos cosas pueden suceder cuando nos encontramos en estado de embriaguez. Primero, comenzamos a perder el control de nuestros pensamientos y acciones y, segundo, las cosas no nos atemorizan de la misma forma que unos minutos o segundos antes. El alcohol es un disolvente y una de las cosas que disuelve es el temor. Aunque este valor químico solo dura mientras el alcohol está en nuestro torrente sanguíneo, mientras está allí funciona muy bien. Un joven tímido que tenía la costumbre de beberse tres o cuatro cervezas antes de ir a un baile me dijo, "¿Por qué usted cree que yo bebo esta cosa?"

Si fuéramos capaces de enfrentar nuestros temores estando sobrios, probablemente muchos de nosotros no necesitaríamos para nada la bebida y las drogas. Pero el temor es el temor y, como las sustancias químicas funcionan, uno puede llegar a adquirir el peligroso hábito de beber o drogarse para enfrentar las cosas que nos atemorizan o nos resultan dolorosas en nuestras vidas. Y cuando hemos estado pensando en nuestra propia muerte (la proposición que más temor nos causa de

todas), es poco probable que una buena dosis de alguna droga o una copa de más no lo consigan. ¡Seguro que sí! Esa es la realidad con relación a las drogas y el alcohol—*siempre* funcionan.

Pero es ahí donde aparece el riesgo. Si uno utiliza una droga o alcohol para cambiar el estado de ánimo y el nuevo estado de ánimo le permite pensar más en el suicidio, entonces sucede que, mientras uno está bajo los efectos de la sustancia, tiene mayor probabilidad de hacer algo que temería hacer en otras condiciones—es decir, suicidarse.

La evidencia científica sobre el tema, a propósito, es muy clara. Las personas que beben y usan drogas tienen mayor riesgo de suicidarse que quienes no lo hacen. Si el uso de la droga y el alcohol conduce al suicidio, o simplemente le permite a las personas suicidas llevar a cabo sus planes, no es lo que más me interesa en estos momentos. La dejaré la tarea de resolver ese problema a los científicos. Lo que me interesa a mí es que usted y yo comprendamos que si usted está bajo los efectos de esas sustancias y comienza a pensar en el suicidio, usted habrá incrementado grandemente las probabilidades en contra de su propia supervivencia.

Esta es otra forma de pensar en esto. Estando completamente sobrio, ¿ayudaría usted a alguien que se encuentra bajo los efectos de la droga a tomar una dosis letal de heroína? ¿Sería usted capaz, estando en su sano juicio, de ponerle en sus manos una navaja para que se suicide con ella a una mujer ebria y obviamente deprimida? ¿Permitiría usted, con la cabeza clara, que una amiga completamente ebria, enojada y con el corazón roto entrara en su auto y se fuera a casa conduciendo? Claro que usted no lo permitiría. Usted diría, "¡Oye, refresca! ¡No hagas locuras! ¡No hagas algo de lo que luego tengas que arrepentirte!"

En resumen, suponiendo que usted estuviera sobrio, creo que haría todo lo que estuviera a su alcance para evitar que un amigo o un extraño que se encuentra ebrio y que ha estado hablando de suicidarse lo hiciera. ¿Por qué? Porque usted sabe que cuando esa persona se haya recuperado de su estado no querrá suicidarse. Uno no necesita ser doctor para saber que las personas bajo los efectos de ciertas sustancias no somos capaces de acomodar una estiba de ladrillos. Ni dos ladrillos de una estiba. Ni siquiera sabemos dónde dejamos el vagón. Y si uno ni siquiera sabe dónde dejó el vagón, ¿cómo podría uno decidir algo tan importante como si va a vivir o a morir?

Así que, si usted no dejaría a un extraño ebrio suicidarse, ¿por qué tendría usted que jugar con el suicidio en las mismas circunstancias? ¿Por qué no se daría la misma oportunidad para repensar las cosas con la cabeza fría?

Los errores fatales

La otra cosa de la que quiero hablarle en este capítulo es acerca de los errores fatales. Aún cuando estamos sobrios, todos cometemos errores, incluyendo errores fatales. Podemos estar conduciendo distraídos y hacer un giro a la izquierda y ponernos delante de un camión lechero y que ese sea el último error que cometamos en la vida. Podemos lanzarnos en la parte menos profunda de la piscina y golpearnos la cabeza con el concreto y eso es todo. Podemos trepar a un árbol para rescatar a un gatito perdido, caernos y terminar en la próxima vida—y probablemente en esa otra vida no nos gusten mucho los gatos.

Pero estos son errores fatales sobre los cuales, como estamos sobrios, tenemos control.

Podríamos incluso haber estado pensando en el suicidio cuando hicimos estas cosas, pero no se trata de que nos dispongamos a morir por cometer algún error estúpido. De ninguna manera.

Pero ahora añadámosle alcohol o drogas y pensamientos suicidas a los peligros de la vida cotidiana. Trepemos a ese árbol para alcanzar el gatito mientras estamos intoxicados. Caminemos sobre esa ramita fina del árbol estando intoxicados. ¿Hemos incrementado las probabilidades de terminar en un error fatal? ¿O si bebemos demasiado y nos ponemos detrás de la rueda de un vehículo? No es una sorpresa que cuando usted ha estado pensando en suicidarse y bebe o consume drogas y entra en un vehículo de dos toneladas que puede alcanzar ciento sesenta kilómetros por hora, usted está creando las condiciones para un error fatal. (Y tampoco nos hace un gran favor a quienes compartimos la vía con usted.)

De modo que hay errores fatales que son el resultado de simplemente mezclar las drogas con el alcohol. El alcohol en combinación con otras drogas puede ser letal. Sin entrar en una explicación complicada acerca de la tolerancia cruzada y la potenciación de los efectos de las drogas, lo que usted debe saber es que cuando usted combina las drogas con el alcohol en su organismo, se produce una suerte de nueva matemática. Esta versión de nueva matemática puede matarlo, aunque morir no sea su intención.

La nueva matemática funciona así. Una onza de alcohol añadido a una onza de droga no es igual a dos onzas de efecto. Es muy diferente. Una onza de droga más una onza de alcohol es igual a cuatro, cinco o seis onzas de efecto. En otras palabras, el alcohol potencia el efecto de la droga y viceversa. Esto ocurre también con los medicamentos bajo prescripción facultativa, sobre todo con las pastillas para dormir.

Una noche del año 1974, una joven de veinte años bebió varias ginebras con tonificantes y se tomó

algunas pastillas. La nueva matemática hizo efecto en su cuerpo y cayó en coma, el cual duró más de una década. Su nombre era Karen Ann Quinlan.

Esta combinación de drogas y alcohol es responsable de cientos de muertes cada año, y no siempre logra establecerse que la persona que muere producto de esa nueva matemática realmente lo deseara. Entre los nombres que uno podría reconocer están los de Judy Garland, Marilyn Monroe y Elvis Presley. Y por cada uno de esos nombres famosos hay miles de nombres más, a los que solo se les dedicó un párrafo en la columna de notas necrológicas de su periódico local.

Una de las cosas que suceden cuando se mezclan las drogas con el alcohol, o uno simplemente comienza a tomar calmantes o sedantes, es que cuando la droga comienza a hacer efecto, uno comienza a perder la cuenta de cuántas pastillas se ha tomado. Debido a que la memoria a corto plazo se afecta por el efecto de la droga, uno simplemente pierde la noción de la cantidad de sustancia que ha ingerido. Yo no sé usted, pero cuando a mí un médico me dice que debo tomar un medicamento tres veces al día, me resulta difícil recordar si lo he tomado o cuándo lo tomé. Y si tengo que tomar dos o más medicamentos, tengo que anotar, utilizar otros recursos, o hacer un esfuerzo extra para poder cumplir con las instrucciones del médico, por sencillas que parezcan. Si yo fuera a beber alcohol mientras hago mi tratamiento, terminaría mucho peor que cuando lo comencé.

Pero lo que más deseo enfatizar es que si usted va a pensar en tomar la decisión de suicidarse, por lo menos debe hacerlo con la cabeza clara. Es demasiado fácil para uno sumirse en la melancolía, comenzar a emborracharse o a drogarse, y dejar a la mente vagar hacia la aparentemente simple solución del suicidio y, como uno no es capaz de sopesar las cosas porque ha puesto el cerebro en el armario y sus temores en retirada, uno puede terminar "accidentalmente" tomando una sobredosis y muriendo—probablemente por error.

Sé el peligro que representa la combinación de las drogas con el alcohol. Sé que son un tónico maravilloso cuando nos sentimos mal. Sé que funcionan más rápidamente que otras soluciones y que con ellas podemos disolver cualquier cosa—el enojo, la depresión, una herida, un corazón roto, casi cualquier cosa que sea dolorosa. Y sé que cuando uno se convierte en adicto, la deshabituación es una tarea que no podemos hacer en solo una mañana antes de desayunar.

Pero también sé que uno puede liberarse de las drogas. Toma algún tiempo, requiere de ayuda y se necesita fuerza y valor. Pero uno puede lograrlo. Mientras tanto, como usted ha estado

pensando suicidarse, quiero que sepa que cuando se mezclan las drogas o la bebida con la depresión y la desesperanza, el enojo, la desilusión y todo lo demás que pueda estarle causando problemas, uno está apostando por el juego más peligroso que uno pueda imaginar. Aunque es posible que uno no esté completamente seguro de que desea morir, al permitir que esa mezcla entre a nuestro organismo, es como si estuviéramos lanzando nuestra vida al aire, como si fuera una moneda. Si cae cara, uno gana... si cae cruz, uno pierde.

Le pregunto: ¿Lo que usted desea hacer es jugar esta suerte de juego de alto riesgo?

Por mi parte, si usted estuviera conmigo en mi consulta, le diría ahora otra de mis reglas: Yo no hago terapia con personas suicidas mientras están usando drogas o alcohol. El riesgo para usted es demasiado grande y ese no es el tipo de juego en el que yo deseo participar. De modo que, si usted no es capaz de dejar de usar las drogas o el alcohol por su cuenta o con la ayuda de Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, o algún otro grupo de autoayuda (y quiero decir *ahora mismo*), entonces lo remitiría para que fuera ingresado en alguna institución hospitalaria donde pudiera recibir un programa que lo ayudara a deshabituarse.

Esto puede parecer un capricho pero, si he aprendido algo como psicólogo es que, tanto usted como yo necesitamos que nuestros cerebros estén funcionando en perfectas condiciones y a su máxima capacidad si deseamos trabajar juntos de manera efectiva. Más importante aún, como he llegado a valorarlo a usted como ser humano, no querría que usted muriera por un error o un mal cálculo. La vida, la suya o la mía, es demasiado valiosa para perderla en una apuesta a cara o cruz.

Capítulo 13... Después de muerto tampoco lo amarán

Si usted no vive con sus padres en estos momentos, tal vez no necesite leer este capítulo. A quienes quiero dirigirme es, fundamentalmente, a los jóvenes que aún viven con sus padres. Y la razón por la que quiero hacerlo es que, de muchas maneras, están más atrapados, más encerrados, y tal vez se sientan más desesperanzados que quienes estamos fuera de ese mundo, viviendo por nuestra cuenta.

A riesgo de que los padres que lean este capítulo se enojen conmigo, diré lo que tengo que decir y al diablo con las consecuencias. Mi obligación es escribir este libro para las personas que están pensando suicidarse y para nadie más. Así que allá vamos.

Como he dicho antes, no sé cuál es su causa, no sé qué clase de padres tiene. Pero sí sé algunas cosas sobre las familias. Y sé algunas cosas acerca del tipo de familias en las que las personas comienzan a pensar en el suicidio.

Para comenzar, se supone que nuestras familias son el lugar donde podemos sentirnos seguros, amados y respetados. Cuando el mundo está en contra de nosotros o estamos fracasando o nos sentimos rechazados o amenazados, se supone que sea en nuestras familias donde busquemos apoyo y comprensión. Se supone que las familias sean nuestros puertos durante la tormenta, el lugar adónde ir cuando no tenemos a quién dirigirnos. Pero como muchos de nosotros sabemos, esto no es necesariamente así.

Un muchacho que conocí intentó ahorcarse. La soga que trató de utilizar se rompió y no lo consiguió. Al escuchar eso, su padre dijo, ¡"Demonios, ni siquiera eso es capaz de hacerlo bien!" Una madre trajo a su hija al cuerpo de guardia después de que la muchacha se había tomado varias docenas de tabletas de aspirina en un intento de morir. "Ella no quería hacerlo," le dijo la madre al médico. "Fue un accidente. Ella no sabía lo que estaba haciendo. Ella realmente no quería hacerse daño. No se preocupe, cuando me la lleve a casa voy a velar porque ella no vuelva a intentar algo como eso otra vez. ¡Dios sabe que nosotros no le enseñamos a actuar de esa manera! ¡La voy a castigar durante un mes!"

¿Son estos padres amorosos? Probablemente. ¿Saben ellos qué hacer con su niña suicida? Probablemente no. Estos padres estaban tan turbados que cada uno de ellos hacía algo que a menudo hacen los padres cuando han estado sin saber qué hacer—culpaban a la víctima. Eso sucede todo el tiempo. Y si usted piensa que porque intente suicidarse de repente va a tener

padres amorosos, podría estar equivocado. Usted podría conseguir atraer su atención y que ellos piensen que algo anda mal, pero es muy probable que lo que ellos hagan sea pensar que algo anda mal con usted—no con ellos.

Los padres no son perfectos

Creo que algunos adultos sencillamente no saben cómo ser padres buenos y amorosos. Tal vez sus propios padres no fueron personas amorosas y nunca tuvieron la oportunidad de aprender a ser buenos padres. Seguramente no existe una universidad a la que puedan ir las personas que desean ser padres para entrenarse para ser buenos padres. Muchos padres tratan de ser buenos en su tarea pero, admitámoslo, no todos logran aprender cómo deben educar a sus hijos.

Entonces hablemos un poquito acerca de los padres. En primer lugar, aunque nuestros padres comienzan siendo las personas más importantes en nuestras vidas, eso no es así para siempre. Tarde o temprano, comenzamos a necesitarlos cada vez menos. A medida que crecemos, nuestros amigos nos parecen cada vez más importantes hasta que, un día, nos enamoramos de alguien y nos vamos a constituir nuestras propias familias. Nuestras familias son la línea de partida en nuestras vidas, no la de llegada. Y a veces es bueno recordar que, aunque sean nuestros padres, nosotros no los elegimos.

Los padres inmaduros

He conocido muchas madres y padres que eran, excepto por su edad, no mucho más maduros que sus hijos. Emocionalmente, aún eran adolescentes. Actuaban inmadura y egocéntricamente y, por lo general, ponían sus necesidades por delante de las de sus hijos. Y cuando sus hijos necesitaban amor y comprensión, no eran capaces de dárselo o no sabían cómo hacerlo.

Así que, al menos, en una de las cosas en que usted podría pensar es si sus padres saben cómo darle lo que usted necesita. El hecho de que usted necesite que ellos lo amen y lo comprendan no significa que ellos puedan o sepan hacerlo. En ocasiones nuestros padres no eran más que niños cuando nos tuvieron. Tenían sueños, planes y esperanzas de hacer algo con sus vidas y, por muchas razones, tal vez nunca llegaron a hacer esas cosas. Por eso están frustrados. Usted y sus hermanos y hermanas comenzaron a llegar y, antes de ellos darse cuenta, ya tenían una familia, cuentas por pagar, obligaciones, y sus sueños, por más que desearan verlos convertirse en realidad, comenzaron a desaparecer.

Aunque parezca triste, algunos padres comienzan a culpar a sus hijos por su infelicidad. Dicen, "Si no hubieras nacido, yo hubiera podido ser..." y usted puede completar los espacios en blanco. Entre

usted y yo, esto es una carga pesada. Y una carga injusta. Pienso que cada uno de nosotros es responsable, en gran medida, de nuestra propia felicidad. Si no vivimos nuestros sueños y nos esforzamos por las cosas que queremos y tomamos el control de nuestros propios futuros, no tenemos a quien culpar que no sea a nosotros mismos. Y no es correcto o justo culpar a nuestros hijos por nuestras propias faltas. Pero eso no significa que los padres no lo hagan.

Lo que quiero que *usted* comprenda es que mientras sus padres lo culpen por su infelicidad, *usted* no tiene que aceptarlo. Usted no tiene que, como he visto a muchos hijos hacerlo, aceptar que ellos lo culpen a *usted* de haberles hecho la vida desdichada.

Porque si *usted* acepta esa culpa, ¿qué puede hacer *usted*? ¿Huir? ¿Dejar de comerse la comida y de ponerse sus ropas? ¿Desaparecer? Si usted es quien les impide alcanzar sus sueños y los hace infelices, entonces tal vez lo que deba hacer es aliviarlos de esa carga (que es usted) y suicidarse.

Probablemente *usted* ha pensado, "Si yo me suicidara, mi madre estaría feliz. Ella podría regresar a la escuela y hacer todas las cosas que dice que quiere hacer. Estoy atravesado entorpeciendo su camino." Pero permítame sugerirle algo. ¿Y si yo le dijera que la felicidad de su madre es tarea de ella y no suya? ¿Y si yo le dijera que, aún si usted se suicidara, ella probablemente no estaría feliz y, en realidad, sería más infeliz? Porque ahora, además de los otros fracasos que ella ha tenido, su suicidio la convertiría en un total fracaso como madre.

Aunque los padres pueden decir cosas que lo hagan sentir a usted como una carga para ellos, el hecho de que usted salga de escena no significa necesariamente que ellos van a crecer y a hacerse cargo de su propia felicidad. Y si yo tuviera que apostar por lo que ellos harían después de su suicidio, apostaría a que ellos simplemente buscarían a otra persona a quien culpar por no haber logrado vivir según sus sueños. Que usted se suicide para dejarles el camino libre a ellos no es la solución para la infelicidad de sus padres. La infelicidad de ellos es problema de *ellos*, no suyo.

Los padres enojados

La falta de amor y comprensión de los padres inmaduros es un tipo de dolor con el que el hijo a veces tiene que vivir, pero existe algo peor. A veces los padres de uno están enojados y hostiles y pelean abiertamente entre ellos. A veces parecen estar en guerra entre ellos y pueden llegar incluso a golpearse mutuamente. Puede haber insultos y maldiciones. Puede haber incluso amenazas mutuas de muerte. O uno de los padres puede amenazar con suicidarse para regresar al otro. Un niño atrapado en una familia donde esté presente la violencia o se amenaza con la violencia, está en un lugar muy difícil y no cuesta trabajo comprender cómo un niño así podría comenzar a pensar en salir de la zona en guerra mediante la vía de escape del suicidio.

Es muy difícil crecer en familias como esas. A veces este tipo de padres no desean que uno crezca. A veces lo necesitan a uno allí, justamente en el medio, para que les ayudemos a amortiguar las peleas. A veces el padre se le acerca a uno para pedirle que uno se ponga de su lado y en contra de la madre. O al revés. Estas son elecciones terribles y nadie debe ser forzado a hacerlas, pero eso no cambia las cosas. Y si usted está atrapado en una familia como esa y está pensando en el suicidio, debe saber que no está solo. Muchos hijos atrapados en familias como esa piensan en el suicidio como una vía de escape.

Una de las cosas que les suceden a los chicos atrapados en familias enojadas como esas es que los padres suelen decir, "¡Si no fuera por los niños, me iría!" O, "¡Si no fuera por estos malditos niños, te habría dejado hace años!"

Cuando uno escucha eso, ¿qué piensa? Lo que uno piensa es que está interfiriendo lo que ellos dicen que quieren. Ellos dicen que quieren su libertad y uno es la cadena y los grillos de ellos. Uno comienza a sentirse como una quinta rueda o un tercer pulgar. Uno comienza a preguntarse qué puede hacer para resolver el problema *de ellos*.

Con razón, muchos niños empiezan a pensar que son la causa de los problemas entre sus padres y que, si ellos sencillamente se apartan del medio, sus padres serán felices y volverán a enamorarse. Y, lo que es peor, los padres les permiten pensar de ese modo.

Sharon era una muchacha de diecisiete años a quien los padres mandaron a verme porque estaba presentando problemas en la universidad. Ella estaba sintiendo pánico y no podía concentrarse. Siempre había sido buena estudiante, pero ahora había reprobado tres asignaturas. No podía dormir. Era la más pequeña de tres hermanos, la única que aún vivía con sus padres.

Como sus problemas parecían empeorar cada vez más, había comenzado a pensar que tal vez debería suicidarse. "¿Por qué crees que debes suicidarte?," le pregunté. "Porque eso lo resolvería todo." "¿Qué cosas?" "Todo." "¿Cómo qué?" "Yo saldría." dijo Sharon. "Saldría para siempre." "¿Salir de qué?" "De la universidad. De la casa."

Yo sabía que Sharon había sido una buena estudiante. Había sido activa en los deportes. Siempre le había gustado la escuela. "Dime qué es lo que está pasando en tu casa," le sugerí. Sharon comenzó a llorar.

Entonces me contó la historia. Su padre había estado teniendo una relación extra-matrimonial con otra mujer y, tres meses atrás, su madre lo había descubierto. Había habido una gran pelea. No

hubo golpes, pero su madre había amenazado con quitarse la vida si su padre no dejaba de ver a la otra mujer. Sharon los había escuchado discutiendo una noche. Había escuchado a su madre decir, "Si no fuera por Sharon, me mataría." Y su padre había dicho, "¡No permitas que eso te detenga!" Y su madre dijo, "Ah, yo no lo haría ahora mismo, esperaré hasta que ella se vaya para la universidad."

Pero delante de Sharon sus padres actuaban como si no sucediera nada. Continuaban con su vida familiar y fingían que todo estaba bien. Pero, por supuesto, no todo estaba bien. Sharon, que era una buena chica y no quería otra cosa que no fuera la felicidad de sus padres, hizo lo que cualquier hijo habría hecho: comenzó a pensar en qué podía hacer para mantener viva a su madre.

Una de las cosas que decidió hacer fue no ir más a la universidad. Ella razonó que mientras estuviera en casa, su madre no se suicidaría. Al hacer esto, se estaba convirtiendo en una prisionera. Todo lo que tenía que hacer era sacrificar su felicidad, su futuro y su vida. Pero el plan no estaba funcionando. Y como no estaba funcionando, ella comenzó a pensar en el suicidio.

Le pregunté a Sharon en qué pensaba especializarse en la universidad. "Psicología," respondió. Entonces se sonrió. "Creo que me gustaría poder ayudarlos a ellos."

"Ya tú los estás ayudando," dije, "y no se te está pagando."

Yo sabía que tenía la paciente inadecuada en mi consulta y se lo dije a Sharon. Entonces llamé a sus padres y les pedí que vinieran. A tiempo, logramos resolverlo todo y la familia se mantuvo unida. Sharon se fue a la universidad al año siguiente y nadie tuvo que cometer suicidio.

La moraleja de la historia de Sharon es que, como muchos chicos atrapados entre sus padres, había llegado a creer que ella era la única responsable de mantener a sus padres juntos y, en su caso, de mantener viva a su madre.

Muriendo por atención

Margarita tenía dieciocho años cuando la conocí. Era bonita y pequeña y su cabello era rubio y largo. Aunque era verano, llevaba una blusa de mangas largas. Usaba mangas largas todo el año. Las mangas largas le tapaban las cicatrices en sus muñecas, tenía varias.

La mayor parte de la niñez de Margarita había sido infeliz. Su madre se había divorciado de su padre cuando ella tenía diez años y, como muchos padres solteros, su madre había comenzado a salir con otros hombres con la esperanza de encontrar a alguien con quien compartir su vida. Pero la madre no había tenido éxito en su búsqueda y ella también era infeliz. La madre de Margarita

empezó a beber y se pasaba los fines de semana con sus novios fuera del apartamento. Margarita estaba sola, desatendida e ignorada y comenzó a preguntarse si su madre realmente la quería. Comenzó a preguntarse si su madre podría encontrar otro esposo si ella desaparecía "La primera vez que me corté fue un domingo por la mañana," dijo ella. "Debe haber sido alrededor de las doce. Mi madre había salido desde el viernes por la noche y yo no sabía dónde estaba. Cuando por fin llegó a casa, me encontró sangrando." "¿Qué sucedió entonces?," pregunté. "Oh, ella se puso muy mal. Lloró y dijo que me amaba y que nunca volvería a dejarme sola." "¿Lo hizo?" "Sí. Pero solo duró dos semanas. Me compró ropas nuevas y me llevó a comer pizza. Pero luego comenzó a salir otra vez y a quedarse fuera durante los fines de semana." "¿Qué esperabas que sucediera cuando te cortaste?" "No lo sé," dijo Margarita. "Creo que pensé que ella se quedaría en casa y estaría conmigo. O que se ocuparía de mí. Pero ella está tan inmersa en su propia vida. Es como si yo no existiera." "¿Querías morir?" Margarita pensó por un momento. "Creo que sí. Al menos no quería vivir más."

Margarita se había cortado las muñecas varias veces, cada vez un poco más profundo y más seriamente. Y cada vez que su madre llegaba a casa y la encontraba sangrando, había besos y abrazos y promesas de que las cosas mejorarían. Pero esas promesas no duraban mucho. Margarita y su madre estaban atrapadas en un juego suicida, un juego en el que una persona tiene que amenazar con matarse para que la otra persona le preste un poco de atención y le demuestre que la quiere.

Este es un juego peligroso en el que nunca hay ganadores. A la larga todo el mundo pierde. Yo no sé cómo un padre puede estar tan inmerso en su propia vida como para ignorar a un hijo carente de atención, amor, tiempo y comprensión, pero esa clase de padres existen y si, por casualidad, usted tiene uno así, entonces debe saber que no está solo. Y si su padre no es capaz de darle el amor y dedicarle el tiempo que usted necesita, usted será quien tendrá que ser tolerante y comprensivo y, de cierta forma, más maduro.

Si usted piensa que no lo quieren

Yo no sé si uno de sus padres o ambos, en el fondo, realmente lo quieren. Tal vez usted tampoco lo sepa. Probablemente sí. Lo que sí sé es esto: amenazar con quitarse la vida o realizar un intento suicida no le permitirá obtener ninguna prueba de su amor. Sí, con el intento suicida llamará su atención. Sí, el intento suicida los hará darse cuenta de que algo anda mal. Pero que usted intente suicidarse no necesariamente conducirá a cambios permanentes. Y existe un gran riesgo en esto.

Es muy posible que si usted intenta suicidarse sus padres lo quieran menos, no más. Si usted trata

de suicidarse y falla, ellos pueden enojarse con usted. Pueden sentir temor por usted. Pueden no querer dejarlo solo por temor a que vuelva a intentarlo. Y, de esto estoy seguro, se sentirán resentidos porque usted ha tratado de convertirlos en prisioneros.

¿Prisioneros? Sí. Cuando uno intenta suicidarse para llamar la atención de alguien o para hacer que esa persona diga que le ama o que le quiere, uno ha utilizado el arma más poderosa que cualquiera de nosotros podría utilizar—esa arma es la propia vida de uno. Si uno está dispuesto a morir para obtener lo que quiere, entonces es muy probable que logre *algo* de lo que quiere. Uno logrará atención. Logrará que los demás lo escuchen. Pero lo harán no porque hayan descubierto de repente que quieren a uno, sino porque temen perderlo o tener que pasar por la vergüenza de que uno se suicide.

Así que realmente, ¿qué ha hecho uno? ¿No ha dicho uno, "¡Si ustedes no me aman, me voy a suicidar!" Si uno hace esto, las personas a las que uno se lo hace se sienten amenazadas y atrapadas. Sentirán que uno las ha tomado prisioneras. Sentirán que si no hacen exactamente lo que uno quiere que hagan, entonces uno se suicidará y ellas serán culpadas. Uno las ha puesto en una prisión emocional, pero igualmente una prisión.

Cuando ponemos a nuestros padres (o a cualquier otra persona) en una prisión como esa, de seguro ocurre una cosa. Aunque ellos no sean capaces de admitirlo, uno comienza a caerles mal. Pueden incluso llegar a odiarnos por la forma en que los estamos controlando mediante la amenaza de suicidarnos. Y a nadie le gusta sentirse controlado.

No hace mucho escuché a un chico cuya madre estaba amenazando con irse de casa y divorciarse de su padre. El chico le dijo a su madre que si ella hacía eso, se mataría. Lo dijo muchas veces. Y cada vez que lo decía, su madre vacilaba en su decisión de marcharse. Así que, luego de amenazar una vez más con suicidarse si su madre se iba, ella se enojó y dijo, "¿Por qué no dejas de hablar y terminas de hacerlo? Eso no va a cambiar mi decisión."

El chico se suicidó esa misma noche. El final de la historia tampoco es feliz. Inmediatamente después del funeral, la madre se fue según lo había planificado.

Así que lo que yo quiero que usted entienda es que, no importa cuán necesitado de amor y comprensión de sus padres usted pueda sentirse, amenazar con suicidarse no le traerá ese amor y esa comprensión. Tal vez, sus amenazas solo sirvan para empeorar las cosas. Y, en segundo lugar, si usted ha llegado a pensar que de alguna manera el matrimonio de sus padres podría salvarse con su muerte, usted estaría cometiendo un gran error. Tal vez ellos necesiten ayuda,

pero su muerte no es esa ayuda.

La última cosa que quiero decirle es que, al menos en algunas familias, se espera que uno se suicide. Los padres no le dirían al hijo abiertamente, "¿Por qué no te suicidas?," pero con sus acciones, podrían estar sugiriendo que la familia estaría bien sin su presencia. Sé que puede parecer inverosímil, pero lo he visto en más de una ocasión.

Tomás tenía once años de edad cuando su tío Juan se suicidó. Fue una tragedia familiar que le causó una gran impresión. Luego, cuando Tomás estaba en el pre-universitario su padre se enojó con él porque había traído bajas calificaciones a casa. "¡Eres un perdedor como tu tío Juan," dijo su padre, "y tú sabes lo que él hizo!" Herido y enojado, Tomás interpretó que eso significaba que él también debía suicidarse antes de salir mal en la escuela. Y aunque él realmente no había intentado suicidarse, desde la expresión de su padre no había pasado un día en que no hubiera pensado en aquello.

Yo no sé si el padre de Tomás supo el impacto que había causado en el chico al compararlo con su tío que se había suicidado, pero para Tomás tuvo un efecto devastador. Fue como si le hubiera dado una sentencia de muerte. Cada vez que su padre se enojaba con él por cualquier cosa, Tomás inmediatamente pensaba en suicidarse.

No sé si el padre de Tomás realmente lo quería muerto. Lo dudo. Pero a lo mejor sí. No sería imposible. Realmente algunos padres han deseado ver a sus hijos muertos. Lo que hay que tener en cuenta es que los padres pueden decir y hacer cosas que, si se detuvieran a pensar en el impacto de sus palabras o acciones, se arrepentirían. E incluso, si no se arrepintieran y realmente sintieran lo que dicen, seguiría siendo problema de ellos, no suyo.

Por último, quiero que sepa esto: Cuando uno nace tiene derecho a la vida—tanto derecho como cualquier otra persona. Lo dicen las leyes y todo el que tiene el deber de hacer que se cumplan, hará todo lo que esté a su alcance para que uno disfrute su derecho a la vida. Nadie, ni siquiera sus padres, pueden quitarle ese derecho.

Así que si por casualidad, usted ha nacido en una familia en la que sus padres realmente no lo quieren, no saben cómo darle cariño, o usted ha llegado a creer que tiene que morir para complacer a alguien o para hacer feliz a alguien, por favor, recuerde estas cosas: Usted es quien más importa. Usted no es tanto el hijo de sus padres como el resultado de la vida misma. Usted es el mundo como debe ser. Y, como dije al inicio, después de muerto ellos tampoco lo amarán.

Capítulo 14... Para los que lo han intentado

Después de pensar en quiénes podrían leer este libro, me dí cuenta de que al menos algunos lectores ya podrían haber hecho un intento suicida. Tal vez usted esté sentado en el cuarto de un hospital de día con suturas recientes en sus muñecas. O tal vez esté solo en casa. Tal vez nadie sepa que usted ha intentado suicidarse. No sé cuál es su situación, pero como tengo alguna noción de lo que usted pueda estar pasando, quiero hablarle acerca de lo que ha intentado hacer y lo que pienso que significa haberlo hecho.

Desde el punto de vista de las estadísticas, muchos expertos consideran que cuando uno ha hecho un intento suicida, tiene mayor riesgo de volver a intentarlo y, probablemente un día, conseguirlo. Si es posible, me gustaría poder reducirle ese riesgo.

Como no puedo saber lo que ha sucedido en su vida para llegar a tomar la decisión de suicidarse, no puedo hablar de esas cosas excepto en términos más generales. Así que lo que más me interesa hacer es hablar con usted de lo que pueda estar pasando en estas horas y días, después de haber intentado suicidarse y ayudarlo a comprender que, haber intentado cometer suicidio, no significa que usted deba o vaya a intentarlo otra vez.

Sus reacciones

Muchas personas que han intentado suicidarse y no lo han conseguido, se sienten como si hubieran fallado otra vez, como en casi todo lo demás que han hecho últimamente. Algunos están enojados con ellos mismos. Se sienten confundidos y culpables. Se sienten estúpidos y tontos y como si hubieran terminado empeorando las cosas, a pesar de haber pensado que con lo que trataron de hacer pudieron haberlas mejorado.

Más de una persona que ha intentado cometer suicidio recientemente me ha dicho, "Lo que he hecho realmente es complicar más las cosas, ¿no es así?" Y, para ser sincero, a veces es cierto. Sobre algunas de las posibles consecuencias de un intento suicida fallido hablaré en otro capítulo, pero por ahora quiero concentrarme en esto por lo que usted está pasando y lo que usted puede aprender de lo que ha sucedido.

La mayoría de las personas con las que he hablado, en las horas siguientes a su intento se han sentido atemorizadas por lo que hicieron. Durante los días u horas previas al intento, muchas de ellas sintieron una sensación de control sobre su futuro inmediato, como si finalmente hubieran sido dueñas de la situación que parecía tan imposible. Algunas de ellas sintieron cierta calma y

serenidad durante las últimas horas antes de intentar suicidarse.

Pero después de fallar el intento, repentinamente sintieron que la sensación de control se les escapaba, como si estuvieran siendo arrojados otra vez al mundo caótico del que habían tratado de escapar. Descubrieron que el mundo no había mejorado y que, en ocasiones, parecía aún peor. Entonces, a medida que comenzaron a aceptar el hecho de que no habían muerto, comenzaron a sentirse atemorizadas por la fuerza de sus propias emociones—emociones que pudieron empujarlas a un acto de autodestrucción.

Algunas personas han manifestado haber sentido una sensación de alivio por haber sobrevivido un intento suicida. Muchas me han dicho que después de todo se alegraron de no haber muerto, que se alegraron de pensar en salvarse en el último minuto o de que otras personas hubieran estado allí para rescatarlas de su intento. Sin embargo, otras han sentido justamente lo contrario.

"¿Por qué se molestaron en salvarme?" dijo María. "Yo quería morir. ¿Por qué no me dejaron morir? ¿No se dieron cuenta de que eso era lo que yo quería?"

María se había tomado una sobredosis letal y de no haber sido por el trabajo heroico de los médicos y las enfermeras, habría muerto. Estaba enojada con el personal del hospital. Los maldijo. Ellos habían hecho fracasar sus planes y la habían obligado a vivir.

Hasta que conocí a María, nunca había visto a nadie tan insistente en su deseo de suicidarse. Ella había tomado la decisión, había hecho sus planes y los había llevado a cabo. Solo un golpe de suerte (un vecino fue a su casa para pedirle prestada una guía de la programación televisiva) permitió que fuera encontrada inconsciente y llevada al hospital.

En las semanas siguientes al intento suicida de María, ella continuaba enojada—enojada con ella misma, enojada con las personas que la habían salvado, enojada con el juez que le ordenó verme, enojada conmigo por tratar de convencerla de que la vida era mejor que la muerte y enojada con el mundo en general. Pero con el tiempo María llegó a comprender su enojo, su origen, su significado y aprendió que ella podía convertir su enojo en energía para lograr un cambio positivo. El enojo de María, al final, fue lo que la salvó.

María tenía derecho a estar enojada con la vida por muchas razones, pero con ayuda, fue comprendiendo gradualmente que ella no tenía la culpa de todas las cosas que habían salido mal en su vida. Con el tiempo comenzó a ver que suicidarse era solo una de las formas en que ella podía lidiar con su enojo. Había otras formas más productivas de utilizar el enojo y, a medida que

fuimos trabajando juntos, encontró la forma de reorientar su enojo hacia objetivos más saludables y productivos. Muchos meses después su intento suicida, María me dijo, "Creo que estaba enojada con la persona incorrecta. Pero eso no significa que no siga enojada. Este sigue siendo un mundo muy asqueroso." Todavía diez años más tarde, sigo recibiendo una tarjeta de Navidad de María. Continúa enojada, pero por lo menos ya no se culpa a sí misma por todo lo que sale mal.

Para muchas personas un intento suicida es suficiente. Una sola pincelada con la posibilidad real de morir, es suficiente para que la persona descubra una nueva perspectiva de la realidad. Muchas personas al recuperarse de sus crisis e intentos suicidas, han decidido que el motivo por el que pensaron que deseaban morir no era suficientemente bueno y han seguido adelante con sus vidas, con una nueva visión de lo que puede ser la vida.

Como me dijera una joven después de un intento suicida por la pérdida de su novio, "¡Y pensar que casi me suicido por ese vagabundo!" Para otras personas, sin embargo, el primer intento suicida se convierte en un recuerdo que las acecha, una serie de pensamientos negativos que las acosan cada vez que se sienten heridas, deprimidas o solas. Han intentado la solución final una vez y, después de haberlo hecho esa vez, a veces se sienten obligadas a volver a intentarlo. Esta, en mi opinión, es la maldición de la profecía de la autorrealización.

La profecía de la autorrealización es, simplemente, la creencia de que uno tiene un determinado destino y que, haga lo que haga, uno está obligado a vivir ese destino. Si, por ejemplo, uno piensa que va a morir un día por sus propias manos, y uno nunca reta esa creencia o trata de cambiarla o desecharla, entonces esa creencia se establece en algún lugar de nuestra conciencia y queda a la espera de las circunstancias adecuadas.

Y es entonces que, cuando las cosas salen mal y comienza la desesperación, ¡BOOM! Aparece el viejo pensamiento: "¡Tengo que suicidarme!" Un filósofo dijo una vez, "La idea del suicidio es un gran consuelo; gracias a ella logramos pasar con éxito muchas malas noches." Esta afirmación, para mí al menos, es un ejemplo de cómo pensar que el suicidio puede ser un alivio y un enemigo potencial al mismo tiempo. Es un alivio para todos nosotros saber que podemos terminar con nuestro sufrimiento cuando lo deseemos, pero ese pensamiento se convierte en un enemigo si pensamos que una idea tiene la fuerza de una ley impuesta por nosotros mismos. Es como si uno dijera, "Sé que si las cosas se ponen muy malas, *puedo* suicidarme." Esto es muy diferente a la idea, "Sé que si las cosas se ponen muy malas, *tengo* que suicidarme!"

Así que aunque usted haya intentado suicidarse una vez, no significa que necesariamente usted

tenga que, tarde o temprano, quitarse la vida. Si la vida es una obra de teatro y usted es el guionista, ¿entonces quién dice que usted no puede cambiar el acto 3? ¿Quién dice que usted no puede volver a escribir el final de su propia obra? Dicho de forma sencilla, aunque su vida haya estado transcurriendo recientemente como una tragedia griega y su intento suicida sea una prueba positiva de ello, eso no significa que tenga que terminar de esa manera. Usted podría, como yo suelo hacer frecuentemente con mis clientes, preguntarse, "En cualquier caso, ¿quién está escribiendo esta obra?"

Las reacciones de las demás personas

Quiero referirme brevemente a las formas en que otras personas pueden reaccionar a su intento suicida. Y quiero hacerlo para que, si usted ha hecho un intento suicida recientemente, sepa algo acerca de lo que otras personas pueden estar sintiendo o pensando.

En primer lugar, no existe una reacción única o que pueda predecirse hacia un intento suicida. Algunas personas muestran una simpatía y comprensión inmediatas. Otras se enojan con quien lleva a cabo el intento, como si hubiera hecho algo para herirlas o ponerlas en una situación embarazosa. Algunas se sienten avergonzadas por usted, avergonzadas porque usted pudiera haber hecho algo tan terrible contra usted y contra Dios.

Una reacción puede predecirse casi siempre: usted habrá atemorizado a las personas que le conocen y le quieren. La forma en que manejen el temor por su acto contra la vida puede variar, pero puede estar seguro de que debido a que usted atentó contra su vida, esas personas sienten temor—un temor que se debe en parte a su preocupación por usted y en parte a su preocupación por ellas mismas.

"Él realmente no quería hacerse daño," dijo el padre de un adolescente. "Él solo estaba bromeando,"

El chico en cuestión había intentado ahorcarse y había sido encontrado cuando estaba a punto de quedar inconsciente. Pero no había dudas de que había hecho un intento suicida. El padre necesitaba negar que hubiera algún problema con su hijo, con él o con su familia, tenía la esperanza de convencerse a sí mismo y a todos los que quisieran escucharlo de que todo estaba bien.

La negación es una de las armas psicológicas de defensa más importantes contra el temor y la ansiedad y, todos nosotros, la utilizamos en un momento u otro. La negación del intento suicida por parte suya o de los demás, sin haber sido examinado y analizado, no le ayuda ni a usted ni a ellos.

Es como si alguien dijera, "Usted realmente no trató de suicidarse. ¿Por qué no acordamos olvidar el incidente?" Esa conspiración de silencio, en mi experiencia, no le hace bien a nadie y, en todo caso, solo aumenta la probabilidad de que las razones por las que usted trató de terminar con su vida sigan siendo un misterio—excepto para usted.

Y si usted se deja llevar por quienes esperan "olvidar" todo el incidente, se quedará solo con los mismos problemas de antes y, por tanto, las mismas ideas acerca de cómo corregirlos. De modo que si hay un momento para romper esa conspiración de silencio, este es el momento de hacerlo. Y si desea hacerlo, salga de su familia o de su círculo de amigos y busque a alguien que sea capaz de comprender lo que usted ha intentado hacer para que, con ayuda objetiva, pueda encontrar una mejor solución que la del suicidio.

Algunas de las personas que le rodean manifestarán su temor enojándose con usted y culpándolo por lo que ha intentado hacer. Tal vez digan algo así como, "¡Mira lo que me has hecho!" O, "¿Cómo pudiste ser tan necio?!"

Tal vez esa sea la reacción que usted esperaba. Tal vez usted estaba enojado con esas personas y su intento suicida fue una forma de hacerles saber lo enojado que usted estaba. Tal vez usted se propuso demostrar que quien se enojó con usted lo hizo porque realmente no lo quería y, ahora que ha intentado suicidarse, usted tiene pruebas de ello. No lo sé. Pero lo que sí sé es que lo que usted intentó demostrar ya lo demostró, entonces espero que una prueba de su amor sea suficiente y que usted, en el futuro, no vuelva a sentir la necesidad de volver a poner a esas personas a prueba.

El mejor resultado

Lo que espero que haya ocurrido (o que ocurra) con usted si ha intentado suicidarse, es que se produzca algún cambio en su vida, algún cambio positivo. Las razones por las que las personas intentan suicidarse son muchas, pero creo que todos los que lo hemos intentado tenemos la esperanza de que morir o amenazar con hacerlo puede cambiar las cosas. Esperan poner fin a su sufrimiento, a su dolor, a su soledad, o detener el flujo constante de pérdidas en sus vidas. Para ellas su intento suicida tenía un motivo y, al menos en sus mentes, un buen motivo.

Así que si usted ha intentado suicidarse espero que, por su bien, a partir de ahora comiencen a suceder cosas buenas. Espero que ahora que usted ha sobrevivido la crisis, se dé cuenta de que es hora de buscar nuevos comienzos, nuevas posibilidades, nuevas oportunidades y nuevas relaciones. Haber atentado contra su vida no tiene necesaria y automáticamente que, por esa

terrible fuerza de la profecía de autorrealización, conducir a un nuevo intento. Más bien, espero que su intento suicida sea una oportunidad para un nuevo comienzo, un renacer, si le parece. Terry, un buen amigo mío que intentó suicidarse cuando era muy joven, cuando supo que yo estaba escribiendo este libro me dijo, "Paul, yo no comencé a vivir hasta después de haber intentado morir."

Yo no pretendo que todo el que ha intentado suicidarse dé un brinco y salga corriendo a cambiar toda su vida en un abrir y cerrar de ojos. Pocos pueden hacer eso. Pero con ayuda, tiempo y la comprensión de que la vida puede ser mejor de lo que ha sido hasta ahora, no tengo dudas de que usted podrá encontrar al menos un poco de eso que busca. Ya sea amor, éxito, felicidad; al menos estoy seguro de una realidad: de estas cosas solo pueden disfrutar los vivos.

Capítulo 15... ¿Y si no lo consigue?

Tuve un largo debate conmigo mismo sobre si escribir este capítulo o no hacerlo. Por un lado, lo que tengo que decirle aquí es desagradable y, algunas personas podrían argüir, innecesario. Por otro lado, le prometí un libro honesto. Como la mayoría de las personas que intentan suicidarse no lo consiguen, me parecía que estaría haciéndole trampa si no compartiera con usted lo que sé acerca de lo que sucede cuando uno trata de suicidarse y no lo consigue. Entonces, cumpliré mi promesa.

La primera vez que me di cuenta que el suicidio no era una cosa segura y tampoco una forma inteligente y fácil de resolver nuestros problemas, fue mientras entrevistaba a un hombre que había sido ingresado en una sala psiquiátrica. Le llamaremos Carlos.

Carlos había estado deprimido durante muchos meses. Era un hombre de mediana edad, había estado sin trabajo durante casi todo un año y sus bonos de desempleado ya habían cesado. Tenía una familia que alimentar y, desesperado como estaba, no encontraba ninguna solución a su crisis.

Desde su punto de vista, le quedaba una sola alternativa: el suicidio. Él había revisado su póliza de seguro de vida, y encontró que no había ninguna restricción para el pago de sus beneficios por muerte, si él moría por sus propias manos. Después de su muerte, su familia recibiría varios miles de dólares, dólares que él pensaba alcanzarían para mantener a su familia en su ausencia.

Al día siguiente de su ingreso en el hospital, Carlos se levantó temprano y fue para el baño con su cuchillo de caza—un cuchillo con una hoja larga y afilada. Se quitó la camisa. Puso la punta del cuchillo entre dos costillas, justo encima del lugar en que él pensaba que estaba su corazón y, con ambas manos, empujó el cuchillo hacia adentro tan fuerte como pudo. Pero Carlos falló. Por fracciones de pulgada no logró atravesarse el corazón. "El dolor era terrible," dijo. Había sangre por todas partes. Se arruinó la alfombra."

Yo era un psicólogo muy joven cuando conocí a Carlos y, francamente, su historia me conmovió. Sentí temor al imaginar que un hombre pudiera estar tan deprimido y desesperado, como para apuñalarse en el pecho por unos miles de dólares. Hasta ese momento yo, tal vez como usted, siempre había pensado que el suicido era un acto limpio y ordenado en el que, después que la persona ha muerto, usted la ve reposando en su ataúd como cualquier otra persona—con todos los signos de trauma visibles en el cuerpo, cuidadosamente disimulados a la vista de familiares y

amigos, gracias a la pericia del funerario.

Pero aquí teníamos a un hombre con todo el pecho vendado, hablando tranquilamente de cómo hubiera querido saber bien dónde estaba situado su corazón para haber podido cortarlo en dos y morir. "Debí haberme dado un tiro," dijo Carlos, "pero necesitaba dinero y tuve que vender mis armas hace unos meses atrás."

La esposa de Carlos había encontrado a su esposo en el baño en una piscina de sangre y, con la ayuda de sus hijos, había logrado llevarlo al cuerpo de guardia donde los cirujanos le sacaron el cuchillo, lo suturaron, y lo enviaron de vuelta a la sala de psiquiatría. Ahora estaba vivo, pero no fuera de peligro. Y no fue hasta varios meses más tarde, y gracias a la ayuda de un plan de rehabilitación vocacional que lo entrenara para una nueva profesión, que Carlos pudo regresar a su casa y a su familia.

Los seres humanos son difíciles de matar

La mayoría de las personas que piensan en el suicidio, no se dan cuenta de lo difícil que es matar a un ser humano. Realmente estamos hechos de un material muy fuerte y, aunque uno ve en la televisión y en las películas que las personas se mueren fácilmente, en la vida real no es así. Probablemente, producto de esas versiones de ficción con respecto a la muerte y a nuestro deseo de creer que la muerte es algo sencillo, no comprendemos que el acto de morir puede ser difícil y doloroso. Carlos tuvo que pagar un alto precio para saberlo y lo mismo les ha sucedido a muchas personas que han intentado matarse.

Ciertamente, existen métodos de provocarse la muerte que son más efectivos que otros. Pero hasta los métodos más letales pueden fallar. Imagine lo que le sucedió a las siguientes personas, cuyas identidades se han cambiado para protegerlas en la vida real:

Tomás, un adolescente, se apuntó a la cabeza con una pistola .22 y apretó el gatillo. La bala le entró por su sien, le atravesó el cerebro, rebotó dentro del cráneo y se alojó en su mandíbula. No murió. Ahora vive con un daño cerebral severo e irreversible que no le permite estudiar ni trabajar.

María se arrojó al río desde un puente alto. Muchas personas han muerto a causa de un salto como este. Pero María no. En su caso, entró al agua en un ángulo incorrecto y se rompió la columna. La rescataron antes de que se ahogara. María vive en una silla de ruedas.

Jorge se disparó en el estómago con una pistola de gran calibre. Se destruyó un riñón.

Afortunadamente tenía dos.

Bryan fue arrestado por traficar drogas y temeroso de la reacción de sus padres, intentó ahorcarse en la prisión. Solo logró estrangularse y quedar inconsciente. La falta de oxígeno le provocó daño cerebral permanente.

Janice se cortó las muñecas. Una de las heridas resultó ser profunda y le afectó un tendón. Janice tocaba piano. Aún lo toca, pero no tan bien como antes.

Podría continuar, pero creo que he logrado ejemplificar lo que quería. Si usted pensara en los intentos suicidas como lo hacemos nosotros los terapeutas, sabría que existen intentos serios, intentos de primer grado, de segundo grado y de tercer grado. Los intentos suicidas de primer grado son actos planificados, deliberados y premeditados que utilizan los medios más letales. Los intentos de segundo grado son más impulsivos, no planificados, ni premeditados. Los intentos de tercer grado son aquellos en los que la persona, deliberadamente, se pone en una situación peligrosa que le puede causar la muerte, aunque su intención no es tan clara. Pero todos los intentos, incluso muy serios, los de primer grado, no garantizan los resultados esperados.

Es posible que a usted no le interesen estas diferencias. O tal vez usted no ha pensado en todas las posibilidades. Pero si está pensando suicidarse, por favor, sea consciente al menos de otro resultado potencial: *¡Usted podría no morir!*

La regla general es que entre más letal es el método utilizado, mayor daño sufrirá el organismo y mayor la probabilidad de terminar desfigurado o discapacitado si su intento falla. Parecerá crudo y difícil, sin embargo, es cierto. Las sobredosis de pastillas pueden causar un fallo respiratorio y un coma del cual usted tal vez nunca más se recupere. Un choque en un automóvil a alta velocidad puede dejarlo inválido para toda la vida. Cortarse las muñecas no solo puede dejar cicatrices, sino que también puede causarle daño permanente a los tendones y músculos que controlan sus manos.

Como bien saben Tomás y las otras personas, incluso un disparo a la cabeza con una pistola no garantiza la muerte. Por cruel que parezca, he escuchado a médicos y enfermeras expresar, acerca de alguien que acaban de salvar de la muerte y que saben que quedará desfigurado o discapacitado permanentemente, "Tal vez hubiera estado mejor muerto." Y por favor, recuerde que debido a los modernos métodos y tecnologías que se utilizan para salvar vidas, los médicos cada día salvan más y más personas que, hace solo unos años, habrían muerto como resultado

de los daños auto infligidos.

Como saben algunas personas que han cometido intentos suicidas, un intento fallido puede convertirse en una maldición doble. No solo han fallado en el intento de hacer lo que deseaban, sino que, en algunos casos, no podrán volver a disponer de los medios, la libertad, o la capacidad física para concluir la tarea. Pueden verse confinadas a una cama, en un hogar para personas discapacitadas, incapaces de cuidar de sí mismas y prisioneras de sus propios actos. Y cuando el equipo médico sabe que usted ha hecho un intento suicida, tomarán todas las precauciones posibles para que usted no vuelva a repetirlo.

No le permitirán que tenga consigo nada cortante—ni cuchillos para cortar la carne, ni navajas para afeitarse. Es posible que no le dejen ni tener un cinto para sujetarse los pantalones. No le permitirán ir al baño solo. Lo pondrán bajo lo que se conoce como “vigilancia u observación suicida” y tendrá muy poca o ninguna privacidad. En una palabra, nadie confiará en usted por temor a que intente suicidarse otra vez. Aún cuando las consecuencias de un intento suicida fallido no sean tan desastrosas como una discapacidad permanente, la confinación a un hogar para discapacitados, o un hospital psiquiátrico, existen otras consecuencias desagradables.

Ana era una muchacha de quince años de edad cuando se cortó las muñecas por primera vez. Ella me ayudó a ver otro problema en el que yo no había pensado antes de conocerla. “Yo tengo que usar blusas de manga larga todo el tiempo,” dijo ella. “Incluso en el verano. Cuando aquellos pulsos grandes y toscos estaban de moda, a veces no me ponía mangas largas. Los pulsos me cubrían las cicatrices, siempre que no me miraran muy de cerca. Yo nunca voy a nadar en una piscina o a bañarme en la playa porque uno no puede ocultar estas cicatrices cuando está en bikini,”

Ana me contó que cuando las personas notaban las cicatrices en sus muñecas, a veces le preguntaban inocentemente, “¿Qué te pasó en las muñecas?” Luego, al darse cuenta de cómo es que uno generalmente se hace esas cicatrices, solían disculparse. “Esto es muy embarazoso,” dijo Ana. “Uno se siente obligado a inventar alguna historia—de lo contrario pensarían lo peor.” Sé que lo que he dicho aquí podría parecer una suerte de táctica para amedrentarlo, que estoy tratando de atemorizarlo para que deje de pensar en el suicidio como una solución.

Y, de cierta forma, creo que es así. Pero como he conocido a tantas personas que han intentado suicidarse y han fallado, pensé que debía compartir con usted las cosas que he visto, escuchado y aprendido de otras personas.

Sé que no basta con advertir a las personas que desean suicidarse de que, si lo intentan, pueden fallar y luego pueden aparecer algunas consecuencias imprevistas terribles. Pero como sé que cuando uno está en un lugar horrible y solitario, en medio de una terrible crisis entre la decisión de vivir o morir, uno puede llegar al auto-convencimiento de que la solución que encontramos será nítida, limpia, organizada y definitiva. Esto es parte de la lógica del suicidio: que la muerte será rápida y fácil. Pero voy a citar la Ley de Murphy, "Si algo puede salir mal, saldrá mal." Y pienso que la Ley de Murphy se cumple para los intentos suicidas, como se cumple para todo lo demás.

Otras consecuencias

Además del posible daño a su cuerpo, si usted no muere en el intento, existen muchas otras complicaciones. La mayoría de ellas están relacionadas con la forma en que las personas puedan reaccionar a su intento, cómo usted se va a sentir y va a pensar de usted mismo y de cómo su vida puede cambiar como resultado de no haber muerto.

He tratado de escribir acerca de algunas de esas consecuencias en otro capítulo de este libro. Pero aquí, por el momento, solo quiero recordarle que, un intento suicida es como tirar una piedra en un estanque de aguas tranquilas—el impacto de la piedra esparce ondas que lo afectan a usted y a todas las personas que conoce. Y ese efecto es muchas veces desconocido, un efecto que ni yo ni nadie puede predecir.

Por último, espero que lo que he dicho aquí, realmente cree un poco de incertidumbre en su forma de ver el suicidio. Tal vez pueda convencerlo de que, hasta los planes mejor concebidos pueden salir mal, y que usted puede terminar en condiciones peores de lo que es capaz de imaginar. Entonces, probablemente lo piense dos veces antes de tomar la decisión de suicidarse.

Algo que yo sé muy bien es que si usted es capaz de soportar y sortear los tiempos difíciles por los que atraviesa, comprenderá, más temprano que tarde, que usted es más fuerte de lo que piensa. Dentro de unos años mirará atrás a esta crisis como eso—una crisis como muchas otras que usted ha sobrevivido y sobrevivirá.

No hay, en mi opinión, nada romántico, misterioso ni envidiable en morir mediante el suicidio. Y no conseguir morir en un intento suicida es una ironía triste y trágica. Si los diarios publicaran todas las historias de lo que le sucede a las personas como Tomás, Carlos, Ana y otros miles, cuyos planes suicidas han fallado y han terminado lisiados, desfigurados o discapacitados, nos harían pensarlo, no dos, sino tres veces antes de intentar el suicidio. Como me dijo Ana, "Dígales que no lo intenten. Es una estupidez."

Capítulo 16... Las personas que abandona

Es posible que a usted no le guste lo que tengo que decir en este capítulo. Y esto tal vez lo haga sentirse un poco culpable por los pensamientos que ha tenido sobre cómo terminar con su vida. Pero eso no es un problema para mí. Desde el comienzo le prometí un libro honesto. Así que, aunque a usted no le guste lo que está a punto de leer, he decidido que no tiene caso llegar tan lejos y no llegar hasta el final. Y llegar al final incluye las respuestas a las preguntas "¿Y si...?" Como en "¿Y si yo me suicido?"

Algunas personas podrían argumentar que hablar de las personas que uno abandona si se suicida, puede invocar más culpa en uno que lo que uno es capaz de tolerar. Yo no creo que eso sea cierto. Lo que sí creo es que si usted intenta suicidarse, entonces debe saber, y muy bien, cuáles son todas las consecuencias de tal acto, incluyendo las consecuencias para los demás, si usted lo consigue.

¿Quiénes son los demás? Ellos son sus padres, sus hermanos y hermanas, primos, tías y tíos, amigos y seres queridos, los compañeros de escuela, los compañeros de trabajo—literalmente todas las personas que le conocen. Ya que ninguna otra palabra los describe tan bien, los profesionales en mi campo le llaman a estas personas las víctimas. Los sobrevivientes del suicidio son víctimas porque, de una forma u otra, sufrirán por usted haberse suicidado. Algunos de ellos necesitarán amor y comprensión para recuperarse de la tragedia de su muerte. Entre más cercanas a usted sean, más sufrirán. Y nadie va a sufrir más que su familia.

Yo he hablado con muchas personas suicidas que se mienten a sí mismas. Se mienten a sí mismas porque lo necesitan, porque es la única forma que tienen de justificar su suicidio, sabiendo, como tal vez lo saben todas las personas suicidas, que cuando intentan herirse a sí mismas, también hieren a los demás. A continuación un ejemplo de cómo una joven se mintió a sí misma.

"Me veo tendida en un ataúd. Tengo puesto un vestido azul y mis manos están cruzadas sobre mi pecho. Veo a mis padres y a mis amigos parados a mí alrededor. Están llorando." "¿Qué dicen?," le pregunté. "Están diciendo que me veo muy bella, que parezco muy tranquila. Mi hermana está diciendo, 'Sé que Renee está feliz ahora.'" "¿Qué más están diciendo ellos, Renee?" "Que me van a extrañar." "¿Están diciendo que hubieran querido que no te hubieras suicidado?" "No." "¿Alguno de ellos está enojado?" "No."

En ese momento interrumpí lo que llamamos una fantasía guiada e hice regresar a Renee al mundo real. La hice regresar para decirle cómo sería realmente la escena de su funeral. Sí, sus padres, sus hermanas y amigos estarían llorando y diciendo esas cosas atentas sobre lo sosegada que parecía, que estaba tranquila en la muerte, tan joven y bella y, sí, ¿no era una lástima que ella hubiera muerto antes de que su vida realmente comenzara? Pero a pesar de todas estas expresiones de amor y afecto expresadas cuidadosamente, está sucediendo algo más en las cabezas y las mentes de sus víctimas.

Esas personas están conmovidas. No pueden creer lo que ha sucedido. Están adormecidas y adoloridas. Es como si estuvieran atrapadas en una pesadilla y cuando despierten, la pesadilla continuará interminablemente. En medio de la confusión y el aturdimiento, se preguntan si alguna vez podrán recuperarse de su muerte, o si las cosas volverán a ser normales otra vez. Están tristes. Cuando la conmoción y el adormecimiento desaparecen, los sobrevivientes de un suicidio se sumen en un período de una enorme y permanente tristeza.

Desprevenidas como están, el dolor puede ser casi físico y aunque haya un buen día ocasional o un momento de luz, la tristeza las invade una y otra vez. Están enojadas. Aunque quisieran no estarlo, no pueden evitar sentir enojo hacia usted. Usted les ha quitado algo preciado y no hay forma de recuperarlo. Están enojadas con usted por defraudarlas, por rechazarlas, por no haberles dado la oportunidad de ayudarlo a curarse de lo que lo estaba atormentando. Si estaban en un error, entonces con su muerte, usted ha anulado cualquier oportunidad para que ellas rectificaran.

Ahora no pueden disculparse. Ahora no pueden aprender a escuchar. Con su suicidio, las ha despojado de cualquier oportunidad para comprenderlo o amarlo. Y de esa forma, esas personas sienten un enojo terrible con usted—un enojo que desaparecerá con el tiempo, pero que estará allí, en sus mentes, durante el resto de sus vidas. Y producto de su enojo, sentirán culpa. Saben que no es correcto que estén enojadas con usted, pero sentirán ese enojo de todas formas. Y al hacerlo, se sentirán culpables por estar enojadas con usted.

Esta es una culpa que no pasa. Es una culpa que las persigue, no durante una semana o un mes, sino por el resto de sus vidas. Se preguntarán qué hicieron mal, pero también se preguntarán por qué usted decidió herirlas como lo hizo. Pueden llegar a odiar a Dios también. Y también sentirán culpa por eso. Sus vidas nunca volverán a ser como antes. Cuando usted se haya suicidado, será como si hubiera quitado todas sus fotografías felices del álbum familiar y en su lugar, hubiera escrito la palabra SUICIDIO con letras blancas sobre su cara. Nada, pero nada volverá a ser igual

para ellas.

Entre las cosas que pueden sucederle a las personas que usted abandona están las siguientes. Pueden convertirse en suicidas. Por la necesidad de escapar del dolor que están sintiendo, llegan a preguntarse si el suicidio sería una buena solución para ellas también. Algunos sobrevivientes incluso piensan en suicidarse para reunirse con la persona que se ha suicidado. Pueden sentir que se están volviendo locas o están perdiendo el control. Su mundo repentina e inexplicablemente se ha virado al revés y se ha hecho añicos y, como ocurrió con Humpty Dumpty, nadie ni nada es capaz de armar otra vez a Humpty Dumpty.

Producto de la pena que sienten, no son capaces de hablar con nadie para desahogar su dolor. Pueden comenzar a usar drogas y alcohol. Pueden caer en una depresión larga y peligrosa para sus vidas. Como mínimo sentirán culpa, enojo y confusión. Tratarán de recordar cómo era usted cuando estaba feliz y tratarán de salvar los recuerdos de su vida que puedan. Pero siempre habrá un final triste e insoportable. Un final que no podrán borrar con nada que hagan.

Si usted es padre o madre, les habrá dejado algo muy parecido a una maldición a sus hijos. La maldición reza: "Me he suicidado. Tal vez quieras hacer lo mismo algún día. Por mi acto, tienes mi permiso."

Si usted es hijo, les habrá robado algo a sus padres, algo que nunca podrán sustituir. Usted les habrá robado el futuro que soñaron para usted, la satisfacción que les habría producido verlo convertirse en adulto y tener éxito en lo que tal vez ellos fallaron. Un padre manifestó acerca del suicidio de su único hijo, "Él me ha robado a mis nietos. Le ha puesto fin a nuestro apellido."

Si usted es esposo, habrá dicho acerca de su matrimonio, "*Ella* me ha hecho fracasar!" O, si usted es esposa, su suicidio diría, "¡Miren como *él* me trataba! ¡Tuve que suicidarme!" De cualquier forma, la persona que usted amó una vez jamás podrá perdonarlo por la forma en que usted ha denunciado su relación públicamente. Tal vez lo que usted desea es causarle dolor. No lo sé. Pero si de eso se trata, sacrificar su vida para solo vengarse por enojo es pagar un alto precio.

Si usted es hermano o hermana, usted habrá dicho que, aunque parecieran muy unidos, no eran suficientemente unidos. Y les habrá legado el ejemplo. Un amigo mío me dijo sobre un hermano suyo que intentó suicidarse, "Yo estaba tan enojado con él, que lo amenacé con matarlo yo mismo si alguna vez volvía a intentar algo como eso."

Hay otra cosa que experimentarán sus sobrevivientes: pérdida súbita, dolor súbito y pesar súbito. Existe una diferencia entre la muerte natural y la muerte no natural. La primera podemos soportarla y aprendemos a vivir con ella porque, a medida que tomamos conciencia de la muerte a través de la muerte natural de alguien a quien conocemos y amamos, llegamos a aceptar nuestras propias muertes y esperamos enfrentarlas con honor y dignidad. Pero con la muerte no natural, con la muerte súbita, con el suicidio, no hay tiempo para prepararse para la pérdida. Nos toma desprevenidos. Y nos quedamos con muchas preguntas, preguntas que nadie nos puede responder.

Después de ocurrido el hecho, nos preguntamos una y otra vez. "¿Y si...?" preguntamos. "¿Si solo...?" pensamos. "¿No pudimos tener tan solo una hora más o un día más para disuadirte?" "¿No hay algo que pudo decirse o hacerse que hubiera hecho innecesario todo este dolor y esta agonía?" Nos preguntamos. Nos preguntamos...

En una palabra, ninguno de nosotros está preparado para la muerte súbita y no natural. Los accidentes que matan personas son tragedias. Los suicidios, en comparación son tragedias dobles—porque dentro de las muertes súbitas, son los que podrían evitarse.

Aunque usted haya, en alguna medida, comprendido lo que he escrito aquí, en mi opinión no hay forma de preparar completamente a las personas que lo aman para su suicidio. Usted puede intentarlo, pero fallará. Las notas, explicaciones o advertencias más detalladas no pueden aliviar el dolor de las personas que abandona. Estaría engañándose si pensara de otra manera.

La historia de Elena

Una madre con la que trabajé, había decidido suicidarse el día de nochebuena. Había estado frustrada y enojada con su esposo y la familia e, incluso en los mejores días, su vida era apenas tolerable. Ella estaba deprimida y sola y sentía que nadie querría o podría escucharla.

Desesperanzada por no ser comprendida, su plan era esperar hasta que todo el mundo se hubiera acostado, tomar una sobredosis y acostarse cerca de los regalos debajo del árbol de navidad, donde según imaginaba, su familia la encontraría por la mañana.

Yo he escuchado muchos planes suicidas pero este, francamente, me enojó y así se lo dije a Elena. "¿Por qué está usted enojado?" preguntó. "Yo soy quien va a hacerlo."

"¿Qué le estás diciendo a tu familia?" pregunté. "Que los amo," respondió. "¿Los amas?" "Bueno, cuando yo esté muerta y ya no esté en su camino, podrán llevarse mucho mejor. No tendrán que soportar más mis regañones. No se preocupe." dijo Elena, "ellos se recuperarán." "Lo dudo," le dije.

"A mi me parece que les estarás diciendo, "¡Miren lo que me han hecho! Me he suicidado!" Y se lo estás diciendo de una forma que jamás podrán olvidarlo." "¿De qué forma?," preguntó Elena. "Nunca más tendrán otra nochebuena que no sea arruinada por tu suicidio. No habrá alegría en esos días festivos y si la hay, será dentro de un largo tiempo. Tal vez dentro de un par de generaciones puedan olvidar cómo moriste."

Producto de su enojo, Elena había elegido lo que era tradicionalmente el día más feliz del año para su familia para suicidarse. Y solo después de haber hablado larga y honestamente acerca de lo que esto podría significar para su esposo y sus hijos, fue que ella pudo ver y aceptar que su enojo con ellos y con ella misma era real, poderoso y destructivo. Le dije que dándoles ese ejemplo, estaba poniendo una pistola cargada en las manos de sus hijos, una pistola que un día podrían apuntar a sí mismos. Esto atemorizó a Elena. "No pensé...," dijo ella. "No pensé en eso de esa forma."

Pero a medida que Elena comenzó a comprender completamente, cuáles serían las consecuencias de su suicidio para quienes ella decía que amaba y lo que sufrirían sus víctimas, y durante cuanto tiempo sufrirían, comenzó a comprender la profundidad de su enojo. Entonces, con ayuda, empezó a hacer algo positivo al respecto. Y a medida que vio que las cosas comenzaban a cambiar, Elena desistió de su plan suicida. Con el tiempo su vida comenzó a enderezarse.

Elena, como muchos otros, en el fondo era una persona decente y amorosa. Pero como muchos otros que están atrapados en la lógica del suicidio, no podía ver todas las partes, todos los finales posibles, todas las consecuencias. Ciega por el enojo y el dolor, no podía prever todo lo que podría suceder si ella llevaba a cabo su plan. Y cuando comenzó a ver el verdadero daño que podría ocasionar, se dio cuenta de que no se estaba suicidando ella sola, sino que también estaba acabando con las vidas de las personas que amaba.

Si, por casualidad, usted está pensando como Elena y, por las mismas razones, usted va a suicidarse para vengarse de alguien o para demostrar que le han fallado de alguna manera, entonces piense en lo que Elena me dijo.

"Me parece que quería herirlos. Quería que ellos supieran cuánto me estaban hiriendo. Creo que pensé que abandonándolos les estaría demostrando que yo podía herirlos más de lo que ellos podían herirme a mí. Nunca vi mi suicidio como egoísmo. Ahora sé que lo es."

No sé sus razones para querer suicidarse. Es posible que para usted tengan sentido ahora.

Incluso podrían tener sentido para mí si usted me las explicara. Pero independientemente de lo buenas, creíbles o razonables que puedan ser sus razones, espero que comprenda que el suicidio no es una cosa única y silenciosa que usted hace solamente con usted. Más bien, es como tirar de la espoleta de una granada de mano mientras está rodeado por todas las personas que le conocen.

Sí, es posible que usted no le caiga bien a algunas de esas personas, tal vez algunas hasta lo odien, pero a algunas de ellas sí les cae bien y lo aman. Es cierto, usted puede lograr suicidarse cuando tire de la espoleta, pero seguramente que cuando la granada explote, los fragmentos alcanzarán a *todos* los que están a su alrededor y serán víctimas también. Víctimas inocentes. Pensé que debía saberlo, por su bien y el de esas personas.

Capítulo 17... El tiempo cura

Si usted ya ha leído todo o casi todo este libro, seguramente ya se ha dado cuenta de que mi mayor propósito al escribirlo está encaminado a un fin muy sencillo—a hacer que usted se detenga, a que piense las cosas detenidamente y a que se dé tiempo para que pueda reconsiderar la decisión de suicidarse. A pesar de las limitaciones de nuestra relación, espero haber logrado todo eso.

Si lo he logrado, entonces sé que existe al menos la posibilidad de que en el tiempo que ha pasado desde que usted seleccionó este libro, su situación tal vez haya comenzado a cambiar. Espero que el cambio haya sido para mejorar. En el próximo capítulo, hablaré con usted sobre cómo y adónde usted puede dirigirse para obtener ayuda profesional si sus problemas persisten, pero por el momento, quiero hablarle del tiempo.

A este capítulo lo titulé "El tiempo cura" porque el tiempo sí cura. Las investigaciones realizadas en personas que se encuentran en espera de consejería o servicios de salud mental han demostrado una y otra vez que, hasta donde podemos decir, el mero paso del tiempo produce una mejoría de los síntomas. Repetidamente, si la persona ha estado esperando durante una o varias semanas para ver a un consejero, los motivos por los que estaba perturbada y por los que solicitó la consulta, habrán desaparecido y la persona ya no estará interesada en la ayuda profesional. A este fenómeno le llamamos recuperación espontánea.

La recuperación espontánea no nos ayuda a explicar qué le sucedió a la persona perturbada ni por qué se está sintiendo mejor. Pudo haber hablado de sus problemas con un amigo, pudo haber encontrado un empleo, pudo haber encontrado un nuevo amor, pudo haber dejado de usar drogas por sí misma, o pudo haber hablado con su pastor o sacerdote y haber encontrado alivio. Francamente, no sabemos realmente por qué las personas mejoran sin la ayuda profesional que buscaban. Pero gracias a Dios que así sea.

Lo que sí sabemos es que, según pasa el tiempo, muchas personas perturbadas comienzan a sentirse mejor y los síntomas que tenían comienzan a desaparecer. Pudiera ser algo que las personas hacen por sí mismas o tal vez que sus circunstancias mejoran y con ello termina la crisis.

Tal vez valga la pena tener dos cosas en mente. Las crisis, incluyendo las crisis suicidas, son

limitadas en el tiempo. Por su propia naturaleza, una crisis no puede continuar y continuar y continuar. Algo tiene que ceder. Y, siempre y cuando usted no se suicide, algo en algún momento va a ceder. Con el solo paso del tiempo las cosas pueden empeorar, pero con el mismo paso del tiempo, las cosas pueden mejorar. A no ser que usted pueda predecir su futuro perfectamente, me parece que usted no puede saber con certeza que, en realidad, las cosas van a empeorar. Usted puede *pensar* que las cosas *siempre* van a empeorar, pero eso es solo un pensamiento, y tal vez uno de esos pensamientos no tan racionales que suelen acompañar a la lógica del pensamiento suicida.

Personas normales, problemas normales

La segunda cosa en la que tal vez usted quiera pensar, es en que las razones que la mayoría de las personas esgrimen para querer suicidarse, no son catastróficas. Muy por el contrario.

Cualquiera sean las razones por las que usted ha estado pensando suicidarse, y sin importar cuán asombrosos e insoportables parezcan sus problemas ahora, yo sé que si usted pudiera ver esas mismas razones desde algún punto en su futuro (dentro de unas semanas o unos meses) a usted le parecerían—y espero que así sea—insuficientes, tal vez incluso risibles. Muchas crisis mejoran. Ocurren miles de cambios en el curso de nuestras vidas. Pero de alguna manera, tarde o temprano, la crisis pasa, los pensamientos suicidas desaparecen y, como una turbonada repentina en la superficie de un lago, el viento cesa, las olas quedan quietas y se abre un camino por donde momentos atrás no existía ninguno.

Creo firmemente que usted pospondrá la decisión de terminar con su vida y que, en los próximos días y semanas, encuentre cada vez menos razones para optar por el suicidio. Lo que parece tan imposible e insoportable hoy, será en algún lugar y tiempo futuro tan solo un mal recuerdo. ¿De qué otra forma, le pregunto, podrían estar aún vivas todos los millones de personas que alguna vez han pensado suicidarse?

Capítulo 18... En busca de ayuda

El otro día escuché una historia familiar. Juan, un psicólogo amigo mío, consulta en un hospital universitario. Él describió cómo una joven de la universidad se había cortado las muñecas superficialmente y luego había atravesado el recinto universitario para llegar al cuerpo de guardia. Con la sangre corriéndole por ambas muñecas, le dijo a la enfermera de guardia, "Creo que necesito ayuda." Ella recibió ayuda. Pero Juan y yo nos preguntábamos, ¿por qué tendría que cortarse las muñecas?

No sé si leer un libro como este le sea de utilidad a usted a la larga, pero espero que lo que tengo que decir en este capítulo lo motivará a buscar ayuda *antes* de tomar algún tipo de medida que ponga en riesgo su vida. Como director de un centro de salud mental en la comunidad, puedo asegurarle que a pesar de lo larga que pueda ser la lista de espera, todo el que nos llama y nos dice que ha estado pensando suicidarse se atiende ese día o, a más tardar, en la mañana siguiente. Y en su propia comunidad, esto debe ser similar, en su clínica de crisis, centro de salud mental, u otra agencia dedicada a ofrecer ayuda de salud mental. La prevención del suicidio es una de las razones fundamentales de nuestra existencia.

Su renuencia

Probablemente más allá de lo que usted pueda imaginar, quienes trabajamos en el campo de la consejería sabemos cuán difícil es para cualquier persona salir en busca de ayuda. Hacerlo significa que tenemos que admitir algo que es prácticamente inadmisibles en nuestra cultura como estadounidenses, es decir, que no hemos sido capaces de resolver algún problema por nosotros mismos. Debido a la forma en que somos educados y a cómo se nos enseña a ser independientes y a curarnos nosotros mismos, pedir ayuda cuando enfrentamos una crisis en nuestras vidas puede ser algo muy difícil de hacer. Si pedir ayuda es difícil para las mujeres, para los hombres a veces es imposible.

Recientemente estaba conversando con un joven que había sido ingresado en un hospital para recibir tratamiento para su alcoholismo. Me pidieron que lo viera porque había estado pensando suicidarse. Samuel, un talador de árboles de profesión, es un buen ejemplo de cómo se sienten algunos hombres por tener que pedir ayuda.

"¿Ha intentado suicidarse alguna vez?" pregunté. "No realmente," dijo Samuel.

"¿No realmente?" "Bueno, una vez me arrojé con mi camión por un precipicio." Entonces se rió con una de esas risitas nerviosas. "No era un precipicio muy profundo." "¿Algún otro intento?"

"Una vez me lancé a nadar en un río. Completamente borracho. Pero no me ahogué." "¿Había solicitado ayuda alguna vez anteriormente?" le pregunté. "¿Yo? ¡Diablos, no! Yo no necesito ninguna ayuda."

Y aquí estaba Samuel, sentado en un hospital, adicto al alcohol, arrastrando su vida. La vida de Samuel había estado cayendo en picada durante casi diez años. Estando intoxicado había pensado suicidarse varias veces y había jugado con su vida en más de una ocasión. Pero nunca se le había ocurrido buscar ayuda. O, si alguna vez pensó que podría necesitar ayuda, seguramente no se la iba a pedir a nadie—eso no sería "de hombre." Usted podría pensar que el caso de Samuel es la excepción. Yo no. Creo que es la regla—especialmente en los hombres. Las mujeres, cuando se trata de pedir ayuda, son mucho más inteligentes que los hombres.

La moraleja de la historia de Samuel es que él, tal vez como usted, no podía permitirse levantar el teléfono y hablar con alguien acerca de lo que él estaba pensando, de cómo se estaba sintiendo y del desastre en que se había convertido su vida. O tal vez, él pensó que sus problemas no eran tan serios. No lo sé. Lo que sí sé es que solamente pensar en el suicidio es, en mi opinión, un motivo suficiente para pedir ayuda. ¿Qué otra excusa necesita una persona?

En busca de ayuda

En casi todas las comunidades, de cualquier tamaño, existe lo que se denomina una línea de ayuda, línea caliente, línea de llamadas de emergencia, centro para la prevención del suicidio o centro de salud mental y, por lo general, sus números se publican en la primera página de su directorio telefónico local. En la mayoría de las comunidades más pequeñas, los números de líneas de crisis se encuentran en ciudades vecinas. Esos números aparecen en su directorio por una razón. Están ahí para *usted*.

Algunas de las mejores personas de los Estados Unidos están al lado de esos teléfonos durante las veinticuatro horas del día. Estos excelentes ciudadanos, por lo general son voluntarios entrenados que trabajan bajo supervisión profesional, han dado el paso al frente para estar disponibles para personas como usted: personas en crisis, personas con problemas, personas que están pensando suicidarse. Yo conozco estos voluntarios y los conozco muy bien. Créame, ellos desean que usted llame. Su único propósito es entregar gratuitamente parte de su tiempo a su comunidad y a usted.

En caso de que usted no lo sepa, todas las llamadas a esas líneas de ayuda o de crisis son totalmente confidenciales. Usted ni siquiera tiene que dar su nombre. Usted puede, por veinticinco

centavos, literalmente llamar a una de esas líneas y compartir lo que le ha estado molestando, con alguien que ha sido entrenado para escuchar y ayudarlo a conocer el tamaño y la forma de sus problemas y que puede, si usted lo necesita, remitirlo a alguien o a algún grupo que puede ser lo que usted más necesita.

Eso no quiere decir que de vez en cuando usted encuentre a alguien que no le sea de tanta ayuda. Pero, si eso sucede, usted puede llamar en otro momento. La idea es no hacer una evaluación final desfavorable de una línea de crisis debido a la respuesta deficiente de un voluntario. En una palabra, continúe insistiendo.

La ayuda profesional

En caso de que usted deseara más información acerca de cómo funciona la ayuda profesional de salud mental, en qué consiste la terapia, así como alguna orientación sobre cómo acceder al tipo de ayuda que usted necesita, he escrito otro libro acerca de este tema titulado *El libro de las personas atormentadas: Guía de usuario al mundo de la Psicoterapia y los Psicoterapeutas (The Troubled People Book: A Consumer's Guide to the World of Psychotherapy and Psychotherapists)*, Continuum, New York, NY: 1985). Pero a continuación, para que pueda disponer de alguna información ahora mismo, me referiré rápidamente a las cuestiones fundamentales que usted debe saber y subrayaré una o dos preocupaciones que tengo.

LOS MÉDICOS DE FAMILIA

Una y otra vez, se nos recuerda que veamos a nuestro “médico de familia” si tenemos problemas, incluyendo los problemas emocionales. Yo, personalmente, considero que este consejo por lo general no es válido para las personas que sufren una crisis emocional. Con algunas honrosas excepciones y excluyendo a los psiquiatras, la mayoría de los médicos no tienen el entrenamiento o la experiencia necesaria para poder ayudar a las personas con trastornos emocionales.

Los profesionales ocupados, muchos a menudo no tienen el tiempo para escuchar a alguien que tiene grandes problemas en su vida y que puede estar pensando suicidarse. Muchos de ellos trabajan con un cronograma de quince minutos (es decir, quince minutos por paciente) y, como resultado, la mayoría simplemente no dispone de una hora para sentarse a escuchar a una persona que tiene problemas.

Como resultado de ello, y tan trágico como pueda parecer, muchas personas que cometen suicidio han sido tratadas recientemente por sus médicos de familia, a veces el mismo día en que se suicidan. Más al grano, muchas personas que intentan el suicidio usan los mismos

medicamentos que les son suministrados por sus médicos. Ningún médico que yo conozca, le suministraría intencionalmente una dosis de medicamento letal a una persona suicida.

De modo que, si usted va a su médico de familia a contarle sus problemas, cerciórese de decirle que usted tiene ideas y sentimientos suicidas. Si su doctor no desea hablar con usted de sus problemas, o le da la impresión de que está demasiado ocupado para escucharlo, o no lo remite a alguien que tenga el tiempo para escuchar, por el amor de Dios, busque a alguien que esté entrenado, tenga el tiempo y comprenda lo que es una crisis emocional y suicida.

Conozco a muchos médicos de familia. La mayoría de ellos saben exactamente qué hacer si usted les dice que usted está pensando suicidarse. La mayoría, por lo general, lo remitirán a un psiquiatra o a un psicólogo que conozcan y respeten y, como es su obligación, verificarán con el médico a quien lo remitieron que usted reciba la ayuda que necesita.

Así que, por favor, recuerde, ningún médico puede leer las mentes y, a pesar de lo deprimido o desesperanzado que usted pueda sentirse, usted no puede esperar que su médico adivine lo que está sucediendo dentro de usted. Lo más probable es que él no le pregunte si usted está pensando suicidarse. Así que, por difícil que parezca, usted simplemente *tiene* que decirle cómo se está sintiendo.

LOS PSIQUIATRAS

Dentro de la profesión médica, los psiquiatras son los mejor entrenados para ayudarlo con cualquier problema que usted tenga, especialmente los problemas que han provocado que usted haya comenzado a pensar en tomar la decisión de suicidarse. Habiendo sido médicos generales primero, los psiquiatras han tenido entrenamiento especializado durante varios años en áreas del comportamiento humano. Ellos lo saben todo con relación al pensamiento suicida y han dedicado la mayor parte de sus vidas profesionales a ayudar a personas que sufren de depresión, enojo, soledad y todas las otras cosas que nos hacen desdichados e infelices.

Como los psiquiatras son los únicos profesionales de salud mental acreditados para prescribir medicamentos y si, por ejemplo, usted piensa que tal vez necesita algún medicamento para contrarrestar su severa depresión, entonces haga esa primera consulta con un psiquiatra o en una clínica o centro de salud mental que cuente con los servicios de esos especialistas. No sirve de nada perder tiempo y dinero con otros tipos de profesionales, incluyendo médicos de otras especialidades, si no son capaces de diagnosticar y tratar adecuadamente la dolencia que a usted le aqueja.

LOS PSICÓLOGOS

Un psicólogo es alguien con un doctorado en psicología y que, si está ofreciéndole servicios al público, debe de tener una licencia otorgada por el estado. Pueden ser Doctores en Filosofía (PhD) o Doctores en Educación (EdD), pero en cualquier caso estarán especializados en consejería o áreas clínicas y contarán con un alto nivel de entrenamiento y una gran experiencia en el comportamiento humano y los problemas asociados a la vida, incluyendo los pensamientos y sentimientos suicidas. Los psicólogos trabajan en todo tipo de escenarios—hospitales, clínicas, en la práctica privada—y todos ellos deben tener una buena relación de trabajo con un psiquiatra u otro médico a quien poder remitirles sus pacientes que requieran una evaluación médica y, si es necesario, medicamentos adecuados para ayudarlos a combatir un problema emocional.

LOS TRABAJADORES SOCIALES

Como el resto de las profesiones que incluyo aquí, los trabajadores sociales son un grupo heterogéneo de ayudantes profesionales y muchos, o la mayoría de ellos, están entrenados para el trabajo clínico. Aunque no todos los trabajadores sociales son psicoterapeutas entrenados, muchos de ellos se han especializado en esta área y son tan competentes como cualquiera de los otros profesionales de salud mental para ayudarle a usted con sus problemas.

De acuerdo con sus propias normas para la práctica profesional, los trabajadores sociales deben poseer el título de máster en trabajo social, certificado estatal (si procede en su estado) y, preferentemente, ser miembro de la Academia Nacional de Trabajadores Sociales Certificados (National Academy of Certified Social Workers). Esta ATSC (Academia de Trabajadores Sociales Certificados) es su mejor guía para encontrar un trabajador social en su comunidad que tenga todas las habilidades y credenciales adecuadas.

LAS ENFERMERAS ESPECIALIZADAS EN PSIQUIATRÍA

Las enfermeras, desde los inicios de esa profesión, han sido parte integral del equipo de salud mental. Más recientemente, surgió la especialidad de enfermería psiquiátrica y cada vez más y más, enfermeras con este tipo de entrenamiento, están disponibles para ayudar a las personas con problemas. Actualmente, algunas escuelas de enfermería ofertan maestrías (algunas ofertan incluso doctorados) en la especialidad de psiquiatría y, si hay personas así en su comunidad, usted puede apostar con seguridad que tienen todo el entrenamiento y la experiencia necesarios para comprenderlo y ayudarle a usted con su crisis.

LOS TERAPEUTAS CON TÍTULO DE MASTER

Existe un gran número de escuelas que ofertan lo que se llaman "las maestrías terminales" en profesiones de ayuda. Estas se conocen por muchos nombres, pero la realidad es que algunos programas son buenos y algunos no son tan buenos.

Algunos estados exigen que los terapeutas con título de máster sean licenciados o estén certificados, otros no. Algunos de estos terapeutas trabajan en clínicas o centros de salud mental, otros en el sector privado. Algunos son supervisados por funcionarios de salud pública o médicos, otros no. Y, aunque algunas de estas personas son excelentes terapeutas, no conozco ninguna forma sencilla de guiarlo hasta alguien que pueda hacer un buen trabajo con usted. (Más adelante sugeriré cómo "triangular" un buen terapeuta.)

EL CLERO

Como muchas personas van donde su sacerdote, pastor o clérigo en busca de ayuda, es importante que usted comprenda que aunque esas personas del clero conocen y comprenden los problemas humanos, no todos han recibido entrenamiento en consejería. Sin embargo, cada vez más clérigos reciben entrenamiento y supervisión en lo que se denomina Consejería Pastoral Clínica (Clinical Pastoral Counseling) y, si usted encuentra a alguien con esa experiencia en su iglesia o en su comunidad, puede estar seguro de que habrá encontrado a alguien con la capacidad y la experiencia necesarias para ayudarle con sus problemas.

Esto no quiere decir que porque su pastor o sacerdote no haya tenido este tipo de entrenamiento especializado, no pueda ayudarle; simplemente significa que no ha tomado los cursos ni cumple con los requisitos para su certificación. La mayoría de los clérigos que conozco hacen mucha consejería y, cuando piensan que no pueden ayudar adecuadamente a alguien con sus problemas, lo remiten a alguien que ellos sepan que pueda hacerlo.

LOS ESPECIALISTAS EN DROGAS Y ALCOHOL

La mayoría de los especialistas en drogas y alcohol tienen un amplio entrenamiento en lo relacionado con el comportamiento humano, incluyendo qué hacer para ayudar a una persona que se encuentre en una crisis suicida. Sin embargo, como sucede con cualquier especialidad profesional relativamente nueva, el nivel de entrenamiento y experiencia de estos profesionales es desigual y, por tanto, no puedo decir que todos sean competentes para ayudar a una persona en una crisis suicida.

Sin embargo, si sus pensamientos y sentimientos suicidas aparecen mientras está bebiendo o drogándose, o después de haber salido de un estado de intoxicación y usted tiene motivos para

pensar que probablemente sus problemas se deban al uso y abuso de sustancias químicas, entonces usted estará ganando tiempo si comienza con un especialista en drogas y alcohol. También algunos psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales y terapeutas con título de máster se han especializado en el área de las dependencias de sustancias químicas y, si usted está teniendo problemas con las drogas o el alcohol, son los profesionales más indicados que usted pueda consultar.

Cinco pasos para encontrar un buen terapeuta

(1) SOLICITE UNA REMISIÓN

Cuando usted haya decidido buscar ayuda profesional, necesitará el nombre de alguien a quien pueda consultar. Una remisión es como una recomendación y la forma más rápida de obtenerla es a través de alguien que uno conozca. Pregúntele a un amigo, llame a su médico, hable con alguien en un centro de salud mental, o llame a su línea de crisis. Muchas agencias en la comunidad ofrecen servicios gratis de información y remisión.

Le sugiero que hable con varias personas y obtenga una lista de nombres. La mayoría de las personas le darán tres nombres de personas que conocen y respetan. Usted probablemente encontrará que los mismos nombres se repiten una y otra vez. Estas son las personas que se deben llamar—tienen la mejor reputación.

(2) VERIFIQUE LAS CREDENCIALES

Si usted se siente nervioso en el momento de aceptar la remisión e ir a ver a alguien, puede hacer un par de cosas. En primer lugar, puede llamar a la organización profesional a la que pertenecen (Sociedad Médica del Condado, Asociación Psicológica Estatal, Asociación Nacional de Trabajadores Sociales, etc.) para ver si la persona en la que usted está pensando tiene una buena reputación como miembro de esas organizaciones. En segundo lugar, usted puede llamar al profesional y entrevistarle por teléfono. Esto puede parecer un poco embarazoso, pero si usted tiene dudas acerca de su afiliación, credenciales, entrenamiento, etc., entonces bajo ningún concepto deje de hacer esas preguntas. A la mayoría de los terapeutas les satisface responder esas preguntas. Si no es así, continúe buscando.

(3) INFÓRMESE ACERCA DEL ENFOQUE O ESTILO DEL TERAPEUTA

Si, como la mayoría de las personas, usted se siente inseguro sobre lo que va a suceder cuando vea al terapeuta, pregunte todo lo que desee saber cuando hable con esa persona por teléfono. Es recomendable anotar todas las preguntas antes de hacer la llamada. ¿Va a ser atendido solo o en compañía de su pareja o de su familia? ¿Qué tipo de terapia practica el terapeuta? ¿Cuánto

cuesta? No estoy sugiriendo que usted tenga al terapeuta al teléfono durante treinta minutos, lo que estoy sugiriendo es que usted obtenga todas las respuestas que necesite para sentirse cómodo al enfrentar esa primera cita.

(4) SOLICITE QUE LA PRIMERA CITA SEA UNA CONSULTA

En lugar de establecer un compromiso para continuar en la terapia, a veces es más inteligente pedir que la primera cita sea una consulta. Algunos terapeutas no cobran por esa primera visita. Una consulta difiere de la terapia en que ni usted ni el terapeuta están haciendo compromiso para una serie de sesiones terapéuticas. Más bien, esta es una hora durante la que cada uno de ustedes puede decidir si la otra persona es alguien con quien se pueda trabajar. Este es un paso muy importante. No todo el mundo se siente cómodo con otra persona en un primer encuentro y una mala conexión para la terapia puede ser peor que la ausencia total de terapia.

(5) SI TIENE DUDAS, SOLICITE UNA SEGUNDA OPINIÓN

Después de tener una lista de terapeutas y haber entrevistado y haber sido entrevistado por uno de ellos, pueda que considere que ustedes dos no tendrán una buena conexión. Si eso sucediera, no deje entonces de buscar una segunda opinión. Si usted siente que en esa primera cita el terapeuta no será capaz de ayudarle (o que esa persona se mostró fría, indiferente, demasiado peculiar, o demasiado algo), entonces llame a la próxima persona en su lista. Su vida es demasiado importante para no tener la precaución en esta etapa de obtener la ayuda que usted necesita.

¿Qué tipo de profesional?

Cualquiera que no esté familiarizado con el amplio espectro de los profesionales de salud mental, al decidir buscar ayuda, se preguntan: "¿A quién debo ver?" Ojala yo tuviera una respuesta fácil pero, francamente, el mundo de los terapeutas es confuso.

Sin embargo, la regla general es que entre más serio sean sus problemas, mejor entrenado deberá estar su terapeuta. Si usted está padeciendo de una depresión severa, cambios de estado de ánimo o problemas emocionales que le están impidiendo ir al trabajo o a la escuela (y especialmente si tiene algún tipo de medicamento indicado), entonces usted debe comenzar con un psiquiatra. Si ver a un psiquiatra privado es demasiado costoso, entonces contacte un centro de salud mental o una clínica para pacientes ambulatorios donde haya un servicio de psiquiatría.

Sin embargo, en mi experiencia, la mayoría de los terapeutas calificados saben cuándo usted necesita ser atendido por un psiquiatra e incluso si usted comienza a ser atendido por alguien que no es psiquiatra, lo remitirán para ser evaluado y medicado por ese especialista si es necesario.

Desafortunadamente para los clientes, gran parte del conflicto y la confusión en el campo de la salud mental tiene su origen en las disputas entre nosotros los profesionales con relación a quién está calificado para hacer qué con quién y durante qué tiempo y por qué precio. Tal vez sirva de consuelo recordar que estas son profesiones relativamente nuevas y que aún no lo tenemos todo definido. Pero lo que más me interesa que recuerde es que, a pesar de nuestras diferencias, todos los que hemos estado en este campo algún tiempo estamos familiarizados con los pensamientos y los sentimientos suicidas y sabemos qué hacer para ayudarlo con cualquier crisis por la que esté atravesando.

Finalmente, no pienso que todo el mundo que atraviesa una crisis suicida necesite ayuda profesional. Hay cientos de cosas que usted puede hacer por usted mismo, sin necesidad de orientación profesional. Puede hacer ejercicios, cuidar mejor de usted mediante la dieta y la nutrición, buscar respuestas espirituales en su iglesia, su Dios, o a través de la meditación. Puede unirse a los grupos de autoayuda que están trabajando en problemas como el suyo. Puede leer libros de autoayuda y emprender proyectos de auto-superación encaminados a cambiar la dirección y la calidad de su vida. Puede cambiar las amistades perjudiciales, dejar la bebida y las drogas y comenzar a cuidar mejor de usted mismo.

Pero si estas cosas fallan, entonces recuerde por favor, que nosotros los profesionales y voluntarios estamos ahí esperando su llamada. Y quiero decir, literalmente, día y noche.

Capítulo 19... Una filosofía de la vida

No sé si usted tiene una filosofía de la vida o no. Pero tal vez, si usted ha estado pensando en la decisión de suicidarse, no. Probablemente, debido a que la vida le ha estado pareciendo tan insoportable últimamente, sus convicciones sobre lo que es positivo, valioso y meritorio de la vida están hechas añicos. Tal vez, en esta hora oscura, a usted le está costando trabajo encontrar un propósito, un sentido, un motivo para continuar viviendo. Yo no sé cómo es para usted y, a menos que nos conozcamos en algún lugar algún día, tampoco lo sabré.

Pero después de haber trabajado con muchas personas como usted, sé bien que una de las cosas que más necesitamos tener durante los momentos difíciles es la convicción de que la vida, a pesar del dolor y las desilusiones es, en el análisis final, mejor que cualquiera de las cosas que la muerte nos reserva. Y esta convicción, cualquiera sean nuestras palabras o acciones, es nuestra filosofía de la vida.

Yo no sé cuando o cómo uno desarrolla una filosofía de la vida. No estoy seguro de cómo es que uno llega a tener un grupo de valores, ideas, convicciones o principios particulares, o como decidamos llamarle a esas creencias que nos rodean y que hacen que nuestras vidas sean más o menos llevaderas, pero que de cierta manera, a medida que pasan los años, creo que todos nosotros llegamos a la conclusión de que ocupamos un lugar único en la humanidad, en el mundo y en el cosmos. Y, por lo menos desde mi punto de vista, si no conocemos ese lugar, nunca estaremos completos, nunca estaremos satisfechos y nunca estaremos totalmente en paz en este mundo a veces loco y doloroso.

Lo más importante es que, sin saber en qué creemos realmente, somos como las espigas de las hierbas—que se mueven fácilmente hacia un lado u otro con los vientos de las crisis. Sin un núcleo central de creencias firmes, fe en nosotros mismos o en Dios, podemos convertirnos en víctimas de nuestras propias dudas, víctimas de nuestras propias emociones y, sí, víctimas de nuestra propia hostilidad y desesperanza.

Muchas veces he pensado que mucho de lo que un cliente deduce después de consultar a su terapeuta, tiene menos relación con lo que hace el terapeuta que con aquello en lo que el cliente cree—que es por lo que siempre he estimulado a los terapeutas jóvenes a tener una actitud positiva hacia la vida, hacia el espíritu humano y hacia la capacidad del hombre de crecerse ante las circunstancias y de mejorar su vida. Si el terapeuta no tiene esperanzas, ¿cómo puede tener

esperanzas el cliente? Si el terapeuta no reafirma el valor de la vida y emite argumentos sólidos contra de la muerte y el suicidio, ¿cómo podrá hacerlo el que sufre?

Cuando comencé a escribir este libro, leí todo lo que pude sobre la ética del suicidio—los argumentos a favor del suicidio racional, los argumentos según se debe permitir que las personas se suiciden si así lo desean, los argumentos acerca de si los terapeutas tienen derecho o no a imponerles sus creencias a otras personas, o intervenir o no con la fuerza de la ley para intervenir o prevenir que una persona se suicide. Y mientras leía todo ese material, me chocó que mucho de lo que los expertos dicen sobre el tema, no es más ni menos que la expresión de sus propias filosofías de la vida—su valor, lo que se considera sagrado, su propósito, su utilidad para los demás o para el futuro de la humanidad.

Así, supongo, es como debe ser en el mundo de la ética y la filosofía. Como no soy experto, no lo sé. Pero mi lectura sí me dejó algo claro. En mi trabajo con las personas suicidas he decidido que cuando alguien ha entrado a mi consulta y a mi marco de referencia, ha entrado a mi sistema de valores, a mi mundo personal y, sí, filosófico también. Y por tanto, como terapeuta y consejero, mi decisión siempre será hacer todo lo que pueda para evitar lo que considero un acto suicida innecesario.

Como ya usted ha leído casi todo este libro, supongo que ya lo he engañado. Es probable que antes de comenzar a leer lo que he escrito, usted esperara que yo justificara que, en realidad, su vida no valía la pena ser vivida. Y ahora usted descubre, en el último capítulo, que yo no ofrecí tal justificación y que soy enemigo de la decisión del suicidio en casi *todas* las circunstancias. Espero que no se sienta engañado, pero si es así, espero que vea mi propósito de la forma que yo lo concebí—y ese propósito está en correspondencia con lo que pienso: mantenerlo vivo hasta que usted encuentre sus propios razones para vivir.

Así que, al final de este libro, voy a pedirle que piense en su filosofía de la vida o, si cree que no tiene ninguna, que piense que podría necesitar una—que usted necesita encontrar nuevos motivos para vivir. Porque estoy convencido de que usted se va a tomar su tiempo para examinar su vida, sus objetivos, sus rasgos positivos y negativos, sus logros y sus fracasos, que usted va a ser más fuerte debido al esfuerzo y que esa fuerza, ese conocimiento de sí, una vez que lo haya adquirido, es la mejor defensa contra la idea de suicidarse.

No creo que sea posible vivir más de una docena de años sin desarrollar algunas creencias sobre lo que es la vida y lo que significa ser un ser humano. Y, no importa qué edad usted tenga ahora,

pienso que usted cree que algunas cosas son verdaderas y que, aunque no lo crea, usted ya tiene algo de lo que puede ser una filosofía de la vida. Pueden ser creencias religiosas, creencias espirituales, creencias sobre cómo son las personas, cómo actúan y cómo deben “tratarse” unas a otras. Y creo que usted ya sabe bastante acerca de usted mismo.

La cuestión, entonces, no es si usted tiene una filosofía de vida, sino más bien que usted necesita ampliar la que ya tiene, enriquecerla, nutrirla de alguna manera, para que se convierta en un gran volante que gire y gire y gire y lo transporte a través de los malos momentos. No llegar a saber en qué uno cree y, por ende, lo que significa la vida de uno es, tal vez, comenzar a incubar nuestra propia muerte y cómo alcanzarla. La idea de nuestra propia muerte mediante el suicidio puede quitarnos el sueño durante largas y solitarias noches, pero son nuestros sueños de mañana los que hacen nuestros días soportables y valiosos. Como dijera alguien una vez: Sin nuestros sueños, morimos.

Mi propia filosofía de la vida no es importante. Y aunque he pensado mucho en lo que creo, no le pediría a nadie que vea las cosas como yo, o que sienta las cosas de la misma forma que yo las siento, o que llegue a las mismas conclusiones que yo sobre la condición humana y el significado de pertenecer a esa especie. Mi filosofía es mía y aunque tal vez algunos la compartan, no la compartirán todos. Tampoco esperarías que así fuera. Lo que es importante para mí es que tengo una filosofía personal y que, cuando es necesario tomar decisiones difíciles, puedo hacerlo con algún sentido de consistencia interna, una sensación de que estoy actuando sobre la base de principios que he llegado a considerarlos míos. Pueda que sean correctos o incorrectos, pero quiero poseerlos y decir de ellos que son los que me hacen quien soy, no lo que soy.

Hágase un regalo

Lo que me gustaría pedirle ahora es que se haga un regalo muy preciado. Ese regalo es el siguiente: el tiempo, el espacio y la soledad para comenzar a saber lo que significa para usted ser un ser humano y tener una vida que vivir. Esta es una indagación espiritual, incluso existencial. Y algunos podrían argumentar que un psicólogo no tiene por qué meterse en cuestiones filosóficas, religiosas o espirituales. Pero lo que los demás piensen sobre mí en este momento realmente no importa. Lo que importa es mi verdadero apego a esas creencias, y una de esas firmes creencias es que si uno va a comenzar a mirarse por dentro y a darse a la difícil tarea de buscar quién es, eso lo hace a uno más fuerte.

En estos momentos, probablemente el tiempo más difícil de su vida, sé que esa búsqueda le resultará difícil. Pero es demasiado fácil, pienso, para todos nosotros simplemente aceptar las

creencias de otros como si fueran nuestras. Vivimos en una era de comidas rápidas, tiendas convenientes y sarcasmos atractivos que pasan por sabiduría y, a veces, me he preguntado si no todos somos víctimas de una mentalidad de senda rápida, que produce soluciones sencillas como el suicidio, más fácil que luchar con nuestras propias ideas, temores y dudas y aprender a hacer sacrificios por el amor, en lugar de esperar a que se nos dé con un recibo de garantía.

Seguramente usted habrá escuchado una expresión bastante popular que dice, "La vida es una meretriz y al final siempre te mueres."

Este es un dicho inteligente que se escucha en cualquier parte. ¿Pero es eso real? ¿Es eso real para usted? Cuando las cosas no han ido bien en mi mundo, yo mismo he repetido esta frase. Esta es una sentencia poderosa y negativa sobre la vida y aunque yo la use en broma de vez en cuando, realmente no creo que sea cierta en mi caso todo el tiempo y en todas las circunstancias. Todo lo contrario. Yo también podría decir, "La vida es un picnic, pero a veces te pican las hormigas." La primera frase justifica mi pesimismo ocasional, la segunda es un reto para que yo vea la vida con optimismo. Yo elijo entre ellas. Yo hago esa elección conscientemente todos los días. Yo le pediría a usted que hiciera lo mismo.

Pienso que aunque lleguemos a creer en algo, es importante que nos detengamos, pensemos y decidamos si realmente creemos en lo que decimos. Porque cuando la decisión de suicidarnos empieza a darnos vueltas dentro de nuestras cabezas, ¿no es demasiado fácil evitar las preguntas difíciles y optar por salir de la única vida que tenemos? ¿No es demasiado fácil decirnos a nosotros mismos que si "La vida es una meretriz, y al final siempre te mueres...", entonces por qué no morirse ahora y terminar ya de una vez?" Porque, si es así, es demasiado simple. *Demasiado* astuto. *Demasiado* perfecto. Es una filosofía de diez centavos en un mundo de un millón de dólares.

Por eso, le preguntaría, ¿no es hora de hacer algunas de las cosas difíciles por usted mismo?, ¿de comenzar a hacerse las preguntas difíciles sobre usted mismo?, ¿no habrá llegado el momento de saber quién es usted y en qué cree? Si usted es como el resto de nosotros, no le gustarán algunas de las cosas que verá en el espejo. Pero, ¿y qué?—la perfección nos está reservada para la próxima vida.

En este momento tenemos que convivir con los chichones, los granos, los malos hábitos, las debilidades, los fracasos, las cosas feas de nuestro carácter que preferiríamos no tener, pero que están adheridas a nosotros como la pez. En este momento, nosotros, todos nosotros, necesitamos aceptarnos más, de forma que, a pesar de nuestras imperfecciones, podamos

continuar con lo que es bueno, valioso y meritorio y aprender a dejar de herirnos a nosotros mismos y a las personas que amamos.

No será una noticia escalofriante para usted que nadie sale vivo de esta vida y que, mientras estamos en este mundo, necesitamos algo en qué creer que nos haga seguir adelante. No sé que será eso para usted, ni dónde podrá encontrarlo, pero sé que si busca encontrará algo, algo por lo que valga la pena vivir, un motivo para poner un pie frente al otro hasta que vengan días mejores.

Voy a confesarle y a compartir con usted que las horas de terapia que me han parecido más largas son las que pasado junto a pacientes suicidas que estaban completamente convencidos de que sus vidas estaban acabadas y lo único que les quedaba por hacer y debían hacer era ocuparse de sus muertes. Esas personas no eran capaces, a pesar de sus esfuerzos y los míos, de encontrar una forma de sentirse bien con la vida. Pero como ni ellas ni yo nos dimos por vencidos, lo logramos. Y, a tiempo, resolvimos los problemas y nosotros (y digo *nosotros*) sobrevivimos.

Le diré lo que por lo general les he dicho a otras personas que han estado atravesando una crisis suicida y en busca de algún motivo para continuar. Ellas, tal vez como usted, se sentían perdidas y desesperadas y como si nada fuera promisorio para ellas. No tenían fe en ningún poder superior que las sostuviera. Y, a pesar de cuánto me habría gustado contagiarlas con mis deseos de vivir y mi filosofía de la vida, no es una cosa fácil de hacer. Porque, por todas las razones por las que una persona entra en una crisis suicida, este no es un estado mental que pueda cambiarse fácilmente solo con el optimismo de otras personas. Y por eso, como una forma de encontrar un terreno común para esperar el momento propicio, les he contado la siguiente historia.

Les he dicho que somos como dos personas en un barco perdido en el mar y, que sepamos, el capitán cayó por la borda y no hay nadie al timón. La radio no funciona. Hay una niebla densa alrededor de nosotros y nadie sabe nuestro rumbo. No podemos ver ningún faro de luz de una costa amiga. No podemos escuchar el sonido de un barco de rescate. Uno de nosotros tiene mucho miedo. El otro (yo) también tiene miedo—pero un poco menos. Yo tengo un poco menos de miedo porque tengo algo que hacer que me mantiene ocupado. Tengo una tarea que hacer.

Mi tarea es transmitir consuelo hasta que nos encuentren o hasta que la niebla desaparezca y ambos podamos ver claramente otra vez. Pero esta es una relación bidireccional. Para que yo pueda sentirme bien brindando apoyo, consolando y estimulando, necesito que usted se quede conmigo—que no se lance al agua—porque su miedo a lo desconocido es mayor que su miedo al

aquí y ahora.

Y de este modo, juntos, compartiremos nuestro miedo. Y en este intercambio llegaremos a conocernos mutuamente. Hablaremos, bromearemos, nos contaremos historias y seremos amables el uno con el otro. Pueda que no nos rescaten pronto o pueda que no nos rescaten nunca, pero mientras estemos perdidos estaremos juntos y, juntos, nuestros temores desaparecerán y tendremos una razón para existir.

Espero, ahora que ha leído este libro, que usted haga por usted mismo lo que debe hacer para continuar adelante—buscar, hacer esa llamada telefónica, hablar con alguien que usted conozca y respete, buscar un terapeuta, volver a encontrar su camino hacia Dios, o lo que sea que usted necesite hacer para ponerle fin a su aislamiento y a su sufrimiento. Si usted hace esto, ahora, hoy, y se da el tiempo necesario para que la niebla se levante y la crisis pase, sé que entonces lo logrará y me parecerá maravilloso haber compartido este tiempo con usted.

Quisiera dejarlo con un pensamiento del Talmud. "Quienquiera que preserve una vida, será como si preservara al mundo entero."

Si elije vivir, usted puede ser esa persona.

Epílogo

Desde su publicación por primera vez del libro *El suicidio: una decisión para siempre* han ocurrido muchas cosas. Cayó el muro de Berlín. Comenzó y terminó una guerra. El virus de inmunodeficiencia, conocido como SIDA, ha causado un nuevo tipo de terror en los corazones de las personas en todo el mundo y, repentinamente, nuestras creencias acerca de la santidad de la vida están siendo re-examinadas bajo una potente luz. Los recientes avances de la medicina moderna son casi milagrosos y, mientras las personas aún mueren de muerte natural, nuestras posibilidades de alargar los días, los meses y los años son desconcertantes.

Pero, muchos ahora se preguntan, ¿a qué precio? ¿Y con qué calidad de vida?

Como la libre elección es la verdadera definición de la libertad, hay muchos aquí en Estados Unidos y en otros lugares, que ahora quieren ampliar la definición de libertad a tener el derecho de acabar con su propia vida, con o sin la asistencia legal de un médico. El éxito del libro de *Salida final (Final Exit)* publicado recientemente por Derek Humphry de la Sociedad Hemlock (un libro sobre cómo suicidarse) sugiere que existen muchos miles de personas que sienten que necesitan esta información.

Como no conozco las mentes de las personas que están comprando el libro del Sr. Humphry, puedo adivinar que la gran mayoría de ellas son personas inteligentes quienes, conociendo que podría llegar un momento en sus propias vidas en el que, al enfrentar la realidad de una muerte lenta, dolorosa, costosa e indigna, podrían optar por tomar una decisión para siempre. Para los que realmente están a punto de morir, y debido a que este es un asunto profundamente personal, considero que no me corresponde, personal o profesionalmente, ofrecer argumentos lógicos, clínicos o morales en contra de una acción pensada cuidadosamente.

Pero como un psicólogo que ha trabajado con cientos de personas suicidas, también sé que, dolorosamente, la depresión es el catarro común de nuestra sociedad, que las depresiones desaparecen incluso sin tratamiento, que la terapia funciona, que el insidioso prejuicio de nuestra sociedad hacia la vejez (el cual afecta tanto a los viejos como a los jóvenes) inspira la autodestrucción y que la gran mayoría de los problemas por los que las personas terminan con sus vidas no son esos problemas extraordinarios como enfrentar una muerte dolorosa, sino problemas ordinarios como corazones destrozados y sueños rotos. Incluso la más salvaje de las desesperanzas pasa, a veces sin otra cosa que no sea el bálsamo del tiempo.

Desde la publicación de este libro, he recibido muchas cartas de los lectores quienes, aunque sus identidades deban permanecer anónimas, pueden ayudarme con sus ideas a comprender lo importante que es darse algún tiempo para entender, descansar, aprender, reconsiderar, sanar y continuar hasta otro mañana.

-Durante algún tiempo he estado pensando en el suicidio y lo único que me ha impedido hacerlo es la idea de que tal vez falle en el intento. ¿Realmente se producen más intentos fallidos que suicidios? Debo ser bien estúpido para no tener confianza en mi capacidad para acabar con mi propia vida. Realmente mucha gente lo consigue. Si yo supiera que voy a lograr suicidarme, seguramente no estaría escribiendo ahora, ni tampoco hubiera leído su libro.

-El 15 de junio de este año estaba trabajando con calma en los detalles de mi suicidio cuando recordé su libro, el cual no había leído. Así que decidí leerlo...correcto. Escribo para decirle que es posible que usted haya salvado mi vida. Como se promete en su libro, al día siguiente un amigo me llamó desde Arizona para decirme que venía a visitarme. Ahora voy a recibir ayuda. Gracias por la esperanza y el valor para continuar adelante.

-Me siento como si lo conociera. Hoy fui a la biblioteca en busca de libros sobre experiencias relacionadas con la muerte para justificar mis deseos de ponerle fin a mi vida. No encontré ninguno de esos libros, pero para hacer corta una larga historia, pasé la tarde leyendo su libro *El suicidio una decisión para siempre*. Me sentí obligado a leer todo el libro. Me parece que logró su objetivo porque yo pospuse mi suicidio uno o dos días. Y me parece que, teniendo en cuenta la intensidad de mi aflicción, aún podré esperar.

-Yo compré su libro *El suicidio...* en enero de 1988. En ese momento impidió que yo me quitara la vida. Dos meses más tarde, no pensé volver a mirarlo antes de tomarme una sobredosis. En dos ocasiones más en el 88 volví a intentar ignorar su sabio consejo y pasé un tiempo en una unidad de atención al grave. A pesar de mis intentos auto-destructivos pasados y posiblemente futuros, creo que su libro es el que mejor se ha escrito sobre el tema... Gracias por compartir una parte de usted con los demás. Se lo agradezco.

-Temía que si continuaba leyendo pudiera sentir la necesidad de quitarme la vida. Pero después de leer el libro no puedo decir que esté curado, pero me siento mucho mejor. Se lo voy a dar a mi terapeuta para que lo lea.

-Pensé que debía escribir una carta para decirle que agradezco la honestidad de su libro. Intenté

suicidarme en junio y me dije a mí mismo que lo volvería a intentar en enero, pero me cercioraría de hacerlo bien esta vez. Pero ayer tomé la decisión de vivir. Le voy a entregar la pistola (una calibre .22 de mi padre) a mi psiquiatra el 6 de octubre. Su libro me enseñó mucho. Creo que hay cosas mejores para mí y voy a luchar duro para alcanzarlas.

-Yo no voy a contarle la historia de mi vida, pero voy a decirle que intenté suicidarme y que pensé que sabría suministrarme una sobredosis (soy enfermera). La dosis que tomé debió haber funcionado, pero aún estoy viva. Voy a volver a leer su libro. Como estamos en Nochebuena, gracias por el mejor regalo de Navidad—su intuición, su esperanza y su aliento.

-Disfruté mucho su libro. Mis deseos de suicidarme vienen y van frecuentemente. Compré su libro la misma noche que compré un frasco de Tylenol. Decidí leer su libro primero. Y cuando lo terminé, ¿sabe lo que hice? Eché las pastillas al inodoro. Leer su libro primero fue, probablemente, una de las cosas más inteligentes que he hecho en mucho tiempo. Solo quería que supiera que funcionó.

Por último, tengo la esperanza de que después de leer este libro y estas cartas, usted encuentre la forma de regalarse la vida.