

CINCO MITOS SOBRE EL SUICIDIO

Mtro. Jorge Armando Guzmán Vélez

El suicidio es un tema muy complejo que se ha vuelto un problema importante de salud pública. La Organización Mundial de la Salud lo define como un acto intencional para terminar con la propia vida (Programa Nacional Para la Prevención del suicidio [PRONAPS], 2023). Este problema ha sido universal en espacio y tiempo, atrayendo la atención de psicólogos, sociólogos, médicos y filósofos (FEAFESC, Hernández; 2006).

A pesar de las investigaciones que se han realizado durante las últimas décadas, todavía hoy en día existen mitos en la cultura popular relacionados con la conducta suicida. Por ello, aquí planteo cinco mitos comunes que es necesario tener en mente para poder sensibilizarnos respecto al tema, siguiendo a PRONAPS (2023) y FEAFESC/ Hernández (2006).

1. La persona que se quiere matar no lo comunica.

Esta idea popular está muy arraigada en la población general. Tiene el problema principal de que lleva a ignorar o minimizar el llamado de una persona que está pasando por un fuerte dolor emocional y que puede estar pensando en terminar con su vida. La realidad es que de cada 10 personas que han cometido suicidio, nueve lo han comunicado con palabras, gestos o cambios en su conducta. Por ello, cuando escuchamos a alguien manifestar alguna idea o intención, debemos escucharle sin juzgarlo y sin minimizar su realidad.

2. La persona que lo dice claramente no lo hace.



Muchas personas piensan que cuando alguien comunica su deseo de terminar con su vida lo hace para chantajear o sacar algún tipo de beneficio; no es inusual escuchar “lo hace para llamar la atención”. La realidad es que las personas que sufren dolor emocional están tratando de adaptarse a su entorno o están pasando por una situación de crisis.

3. Quienes se suicidan o lo intentan padecen trastornos mentales. Esta idea es errónea y lleva a pensar que el fenómeno del suicidio es exclusivo de gente “loca” o enferma. Esto conduce a estigmatizar tanto a las personas que tienen un trastorno mental como a los que pueden llegar a tener una intención suicida. La realidad es que no todas las personas que se suicidan tienen un desorden mental y no todas las personas con un trastorno lo van a intentar.

4. La persona que piensa o intenta suicidarse es cobarde. Por alguna extraña razón, muchas personas piensan que el suicidio está asociado a una debilidad del carácter, cuando la realidad es que tanto las personas “cobardes” como “valientes” pueden llegar a pensarlo o intentarlo debido al dolor que pueden estar viviendo, que en su momento lo experimentan como inevitable e interminable.

5. Frente a una persona con conductas suicidas sólo puede intervenir un profesional, de lo contrario alguien sin preparación puede agravar el problema.

Aunque la atención profesional es uno de los factores más importantes en la intervención, lo real es que todas las personas pueden participar en la prevención y apoyo de las personas que desean acabar con su vida, porque se pueden generar redes de apoyo emocional que permiten hacer sentir seguridad y confianza a quien la está pasando mal.



Los mitos expuestos en el presente trabajo no son lo únicos, por ello, es necesario que todas las personas busquemos información confiable y científica para poder hacer algo al respecto, de manera que el suicidio sea algo que se hable sin tabú en la cultura social.

Referencias

FEAFESC/ Hernández. (2006). Afrontando la realidad del suicidio: orientaciones para su prevención (Vol. 1). FEAFESC.

Programa Nacional Para la Prevención del suicidio (PRONAPS). (2023). Manual para el manejo de la comunicación en materia del comportamiento suicida (Vol. 2). PRONAPS.

