

# SOS Détresse

## Pensamientos suicidas durante las crisis

Hay momentos en una crisis en los que pueden surgir ideas como *“más me valdría estar muerto”, “no hay más remedio”, o “el suicidio sería una salida al problema”*. Este anhelo de acabar con todo de una vez está relacionado con el deseo de que termine el sufrimiento casi insoportable. Puede tratarse de dolores intensos o situaciones que nos atormentan en caso de crisis, como, por ejemplo: el diagnóstico de una enfermedad incurable; la pérdida de un ser querido; el final de una relación de pareja; un despido laboral; no saber, como adolescente, quién eres; o verse sometido a transiciones dolorosas en lo profesional o en lo personal.

## Sentir que no hay salida es signo de que hay que reorganizarse

En este momento quizá siente usted con tanta fuerza e intensidad que no hay salida, que le surgen esos pensamientos, se asientan y van dando vueltas como en una espiral. En una situación de crisis, estos pensamientos son casi normales; quizá ganas de huir, o de salir de una sensación de derrota, de no haber superado algo como hubiera querido o incluso como planeó. Puede ser un signo de que las cosas no pueden seguir **así**; de que se encuentra en una encrucijada y tiene que reorganizarse; de que necesita una nueva orientación. Y a este cruce de caminos no ha llegado con buen tiempo, sino en plena tormenta. Está usted al volante; el limpiaparabrisas apenas consigue barrer las masas de agua del parabrisas; su campo de visión es reducidísimo y, mire a donde mire, todo está borroso; parece que el agua fuera a abrirse camino a través de la luneta. Lo que le haría falta ahora es un técnico que, por su conocimiento del lugar y su sentido de la orientación, dirigiera el rumbo con mano firme y lo acompañara hasta que salieran del paso. Esta fase puede también venir acompañada por el sentimiento de que no vale usted nada, que ha fracasado, que incluso se detesta por ello. Puede surgir una sensación de soledad y de vacío, que también puede manifestarse como que no siente su cuerpo o que no puede pensar con lucidez. Puede ser que este estado, o el deseo de su propia muerte, le asuste, le dé miedo o le cause inseguridad.

## ¿Qué le puede ayudar?

En estos casos puede ser de ayuda abrirse a otra persona. Le puede venir bien que esta persona le ayude a ampliar de nuevo su campo de visión; que busque con usted estrategias alternativas para una solución; que, como el mencionado técnico, le tienda una cuerda de seguridad. Aunque puede ser que eso mismo le inquiete, pues teme que no lo comprendan, que lo consideren *loco* o *incapaz*. O puede que ya haya tenido alguna mala experiencia al confiarse a otra persona. Que le hayan dicho cosas como *“eso ni lo pienses”*, *“haz un esfuerzo”* o *“ya vendrán tiempos mejores”*. Tal vez, al haber hablado de su estado, le hayan respondido con evasivas o silencio, con actitudes negativas o defensivas, con frases como *“eso no se hace”*.

También esa falta de comprensión puede ser muy dolorosa. Una falta de comprensión para la cual la otra persona tiene, sin duda, sus razones: puede tener miedo de no saber cómo reaccionar, o de decir algo que no deba; a lo mejor lo quiere hacer tan bien que, en su inseguridad, hizo precisamente algo que a usted no le vino bien. En dos palabras, para usted no fue el interlocutor que hubiera necesitado. ¡Sea usted selectivo! Busque a la persona que pueda resistir bien lo que tiene usted que decir y cómo lo dice. Podría tratarse de una persona que no sea de su círculo íntimo...

## **Confiarse a personas capaces de orientar**

Es importante confiarse a personas abiertas a escucharlo y orientarlo, para que pueda usted volver a pisar un terreno seguro. Porque no está solo: en una situación de crisis como la que usted atraviesa se encuentran muchas otras personas. Y es útil abrirse. Piense con quién puede y quiere sincerarse. Eso puede quitarle un peso de encima y ayudarle a decidir por dónde tirar en el cruce.

**El equipo de SOS Détresse se le ofrece gustosamente como interlocutor abierto y competente, por teléfono (454545) o por correo electrónico (SOS OnlineHelp).**