

Causas del pensamiento suicida.

La semana pasada iniciamos una miniserie que aborda un tema difícil: de pensamiento suicida. La serie se titula: ***Deseando morirse.***

Estamos analizando un momento en la vida del profeta Elías cuando deseó morirse y lo expresó con palabras. La Biblia lo plantea así:

1 Reyes 19:4 *4 Y él se fue por el desierto un día de camino, y vino y se sentó debajo de un enebro; y deseando morirse, dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres.*

La semana pasada aprendimos que el pensamiento suicida no es exclusivo de los jóvenes con padres divorciados, o de las personas con una relación sentimental rota, o de los consumidores de drogas, o de las personas ateas cuando pierden toda esperanza. Tampoco es exclusivo de un sector socioeconómico. Todos ricos y pobres pueden pasar por momentos así. Dijimos que los pensamientos suicidas también tocan la puerta de adultos exitosos con un vida religiosa activa como el Profeta Elías.

Los pensamientos suicidas no son una situación aislada; son el resultado de una serie de situaciones que al combinarse te hacen pensar que si te mueres será lo mejor para todos. Que si te mueres no se perderá nada realmente. Que vales mas muerto que vivo. Que morir es la única forma de escapar de un dolor tan grande. Que morir es la única forma de escapar o de una realidad imposible de cambiar. Hoy quiero decir que:

Los deseos de morirse son el resultado de situaciones combinadas, pero al aceptar la ayuda de Dios te puedes librar.

Es importante notar la frase: “situaciones combinadas” porque quizá cualquiera de nosotros podemos sortear alguna situación por separado, pero al combinarse se vuelven una bomba atómica en nuestro interior que no todos pueden manejar.

Debemos poner atención a estos elementos porque en un momento inesperado se pueden combinar y Satanás los utiliza para destruirnos

¿Que situaciones llevaron a Elías al punto de desear morirse?

Falta de relaciones significativas.

Aunque Elías tenía un asistente el trabajaba solo. Ese era su estilo. Al revisar su biografía con frecuencia lo vemos solo; o tratando de quedarse solo, y lo percibimos poco comunicativo. Si hay gente a su alrededor perdono hay relaciones significativas.

Al parecer el estaba centrado en lograr sus metas y objetivos. Todo se trataba de el, de sus dones, su unción, su visión. Pero al no tener relaciones significativas él no tenía un soporte anímico. Por eso, cuando sintió el peso de la carga ministerial se sintió solo.

Veamos lo que expresó cuando estuvo ante Dios. el dijo:

1 Reyes 19:10 **10** “...*He sentido un vivo celo por Jehová Dios de los ejércitos; porque los hijos de Israel han dejado tu pacto, han derribado tus altares, y han matado a espada a tus profetas; y sólo yo he quedado, y me buscan para quitarme la vida.*

Está diciendo básicamente:

-*Me siento solo con esto que hay dentro de mi.*

-*Nadie entiende lo que lo siento.*

-*Estoy solo con todo esto.*

Elías se sentía profundamente solo.

No tener relaciones significativas es peligroso. No tener un círculo de amigos cercanos es peligroso.

Notemos lo siguiente: Aunque Elías tenía un asistente, ni siquiera sabemos su nombre solo se le menciona como un criado. Esto nos enseña que Elías no tenía un vínculo profundo con el, no tenía una relación significativa con el. Si ayudante era tan solo una herramienta para alcanzar sus metas y propósitos. Parece que Elías era un llanero solitario y cuando llegó la crisis el no tuvo un soporte anímico.

A veces nos sentimos solos porque somos personas solitarias. Y para salir de ese estado de soledad, debemos decidir salir de el. Nadie puede cruzar esa muralla que a veces levantamos.

Tu y yo tenemos la increíble bendición de tener esta iglesia; sin embargo, debemos cruzar la barrera de ser consumidores, para

convertirnos en parte de esta iglesia integrándonos a las actividades y dejándonos conocer por otros.

¿Que situaciones llevaron a Elías al punto de desear morirse?

Mal manejo de la frustración.

Elías sintió que su propósito en la vida era hacer que Israel volviera a Dios haciendo caer fuego del cielo. Elías tenía en mente el hacer un evento espectacular para impactar a la nación y hacerla volver a Dios.

Quizá pensaba que si el pueblo de Israel volvía a ver milagros sucediendo en su contexto, todos volverían a Dios.

Me imagino que Elías escuchó a persona decir lo mismo que dijo Gedeón:

-¿Donde están todas las señales que nos contaron nuestros padres?

Quizá pensaba: El pueblo ha dejado a Dios porque no ha evidencia aparente de la actividad de Dios en nuestro contexto; pero si el pueblo vuelven a ver señales, todos creerán. Y las tuvieron, pero no hubo cambios en el espíritu de la nación y eso lo frustró. El Rey Acab no se volvió al Señor. Jezabel no se volvió al Señor.

Si ocurrió un evento espectacular, pero ese gran evento no significó un gran cambio en su cultura, ni en su nación. A Elías se le olvidó que toda la historia de su nación nos enseña que los milagros nunca cambian el corazón del hombre. Si hubo un pueblo que vio milagros de Dios fue Israel; y si ha habido un pueblo rebelde hacia a Dios; ha sido precisamente Israel.

El asunto es que al no obtener los resultados esperados, Elías sintió que no tenía mas que hacer en esta tierra. No supo lidiar con la frustración al no obtener los resultados esperados. Mira sus palabras:

1 Reyes 19:4 ⁴ *“...Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres.*

Al parecer Elías tenía una autoestima muy elevada; pensó que era mejor que sus padres. Y descubrió que no lo era, y eso lo derrumbó. Su conclusión fue: No obtuve los resultados esperados; y tampoco soy lo que creí ser. Ello pudo con esto.

Por eso la Palabra de Dios nos enseña:

Romanos 12:3 *3 Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno.*

Por eso nosotros los padres debemos enseñar a nuestros hijos a *pensar de sí con cordura*, y a no menospreciar a los demás y a no creerse superiores.

Debemos enseñarles a *disfrutar los procesos* mas que buscar solo los grandes resultados; porque no siempre obtendremos los resultados que esperados. Enséñales a disfrutar el comer bien y hacer ejercicio, mas que a querer un cuerpo escultural a como de lugar. Enséñales a disfrutar el trabajar, el intentar cosas, mas que a tener dinero fácil y gastarlo irresponsablemente.

También los padres debemos permitir que nuestros hijos experimenten cierta dosis de frustración y que a veces fracasen, y que fallen de vez en cuando, y que no siempre se salgan con la suya para aprendan a lidiar con la frustración.

En la vida habrá muchos momentos donde las cosas no resulten como las proyectamos, pero debemos entender que la vida sigue y debemos aprender a vivir todos los procesos por los que pasamos en la vida. Habrá algún negocio que no funcionará, habrá alguna relación que no se podrá conservar, habrá alguna enfermedad de la que no nos curaremos, habrá alguna situación que no se va a resolver, habrá alguien que se irá de nuestra vida para no volver etc. Y tendremos que aprender a lidiar con eso, debemos recordar que la vida sigue y que nosotros debemos seguir con nuestra vida y que debemos seguir en esta vida.

También en la vida habrá muchos momentos donde descubriremos que no somos lo que pensamos que éramos para alguien, o que no somos los mejores; o que si lo éramos pero ya dejamos de serlo. Nos encontremos personas con mas impacto y mas éxito que nosotros. Y tendremos que aprender a lidiar con eso.

Para Elía esto fue muy fuerte; le constó demasiado trabajo descubrir que no era mejor que la generación anterior a la suya. Le constó demasiado descubrir que su proyecto no logró el impacto esperado.

¿Que situaciones llevaron a Elías al punto de desear morir?

Cansancio Extremo.

Cansarse por hacer ejercicio y tener recreación no te debilita anímicamente, al contrario, te nutre. Pero cansarse por exceso de trabajo, por adicción al trabajo, o por exponerse mas delo debido a las presiones del trabajo si podría drenarnos anímicamente, y dejarnos frágiles ante ciertos eventos de la vida.

Desde un enfoque sociológico, el ritmo de vida, la presión social y la burocratización han llevado a un aumento de los trastornos de ansiedad. Las situaciones de estrés crónico conllevan, a largo plazo, al desarrollo de trastornos mentales, principalmente depresión y consumo de sustancias y, como consecuencia, un fenómeno termina favoreciendo el suicidio.¹

Elías continuó haciendo su trabajo sin parar hasta acabarse las fuerzas. Mira como lo plantea la escritura:

1 Reyes 19:4-7 **4** *Y él se fue por el desierto un día de camino, y vino y se sentó debajo de un enebro; y deseando morir, dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres.* **5** *Y echándose debajo del enebro, se quedó dormido; y he aquí luego un ángel le tocó, y le dijo: Levántate, come.* **6** *Entonces él miró, y he aquí a su cabecera una torta cocida sobre las ascuas, y una vasija de agua; y comió y bebió, y volvió a dormirse.* **7** *Y volviendo el ángel de Jehová la segunda vez, lo tocó, diciendo: Levántate y come, porque largo camino te resta.*

Este fragmento nos deja ver a un Elías exhausto. Su fragilidad anímica está asociada a su cansancio físico. El fragmento dice que Elías se quedó dormido, no que intentó dormir. También dice que lo tuvieron que despertar para que comiera y que se volvió a dormir. Y que otra vez lo tuvieron que despertar. Elías llegó al límite de sus fuerzas.

Elías había tenido un desgaste ministerial extremo en el Monte Carmelo en la cual la adrenalina lo sostuvo; porque cualquiera se habría desgastado físicamente. El asunto es que después le vino el bajón.

¹ <http://www.cienciamx.com/index.php/reportajes-especiales/22639-depresivo-rostro-suicidio-mexico>

La adrenalina es una sustancia que segrega nuestro cuerpo para darnos un impulso extra. Cuando estamos al límite, el cuerpo segrega adrenalina y eso nos ayuda a seguir, pero cuando pasa el efecto, el bajón anímico es muy fuerte. Y muchos pueden volverse adictos a vivir bajo el influjo de la adrenalina.

¿Que pasó en la cima del monte Carmelo? Lo que todos recuerdan es que bajó fuego del cielo y consumió un holocausto por la oración de Elías. Pero en lo que no pensamos es que pasó todo el día bajo sol mientras los sacerdotes de Baal hacía un ritual. Se nos olvida que reparó el altar arruinado, y construyó un nuevo altar para el holocausto. Escarbó al rededor y llenó la zanja con agua. Mató un toro, lo destosó y colocó los pedazos encima del altar. Oró por fuego del cielo y el fuego cayó. Luego degolló a cuatrocientos cincuenta sacerdotes de Baal. Subió a la cumbre del Carmelo para orar por lluvia. Corrió desde el Carmelo hasta Jezreel y llegó primero que Acab; esto fue algo sobre natural y milagroso porque Acab iba en un carro halado por caballos. Después huyó a Berseba que está en Juda y dejó allí a su asistente; luego huyó al desierto por un día completo de camino; y al llegar bajo el enebro, deseó morir. A cualquiera nos agotaría, o quizá ninguno lo soportaría. Sin duda Dios fortaleció a este hombre, pero sin duda también después de todo esto, se quedó sin combustible.

Elías no fue disciplinado para detenerse y decir:

-Hasta aquí debo parar; continuar con este ritmo ya no es saludable.

-Necesito un descanso.

Elías era orientado al trabajo. Pero no administró su tiempo y sus fuerzas para proveerse un momento de re abastecimiento físico. Siguió y siguió hasta que no pudo más.

Y muchos en el calor del trabajo y las responsabilidades no hemos resistido la tentación de seguir y seguir. Si no paramos, alguien va a desear morir en tu casa, o tu, o tu esposa o alguno de tus hijos. Continuar sin para hasta terminar tus fuerzas trae muerte espiritual.

¿Que podemos aprender de la experiencia de Elías, para que no nos pase lo mismo? Debemos ser disciplinados para trabajar, pero también debemos ser disciplinados para descansar.

Para los líderes y emprendedores, ojo en esto: La creatividad viene de los tiempos de recreación. Si no hay recreación no hay creatividad, se acaban las ideas. Se necesita valor para detenernos y descansar.

Para los Padres, es importante cuidar el descanso de nuestros hijos. Es común que el joven se desvele en las tareas a finales de ciclo escolar, pero a veces quieren seguirse desvelando. Una persona descansada tendrá mas posibilidad de manejar los eventos traumáticos que la vida puede presentar.

¿Que situaciones llevaron a Elías al punto de desear morir?

Evento desconcertante.

Las situaciones anteriores prepararon el camino para la gota que derramó el bazo: *La amenaza de Jezabel*. La profunda frustración por los pobres resultados en su desempeño, mas la profunda decepción de saber que no era lo que el pensaba ser, mas la falta de un soporte anímico que lo mantuviera ubicado, mas el cansancio extremo dejaron a Elías bastante frágil y disminuido como para poder soportar una amenaza de muerte. La Biblia dice:

1 Reyes 19:1-3 *1Acab dio a Jezabel la nueva de todo lo que Elías había hecho, y de cómo había matado a espada a todos los profetas. 2 Entonces envió Jezabel a Elías un mensajero, diciendo: Así me hagan los dioses, y aun me añadan, si mañana a estas horas yo no he puesto tu persona como la de uno de ellos. 3 Viendo, pues, el peligro, se levantó y se fue para salvar su vida...*

Y luego cuando estuvo ante Dios le dijo:

1 Reyes 19:10 *10 "...He sentido un vivo celo por Jehová Dios de los ejércitos; porque los hijos de Israel han dejado tu pacto, han derribado tus altares, y han matado a espada a tus profetas; y sólo yo he quedado, y me buscan para quitarme la vida.*

Los eventos desconcertantes son mas difíciles de manejar cuando nos sentimos solos, cuando estamos desgastados físicamente, y cuando no hemos tenido un desempeño favorable en algunas áreas. Tal como le ocurrió a Elías.

Hay algo que se llama *resiliencia*.

*La resiliencia, según la Asociación Americana de Psicología, es la capacidad que tiene una persona para superar **circunstancias traumáticas**, y que se adquiere desde la infancia. Estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia.²*

Aquí se usa el término: **circunstancias traumáticas**, yo le nombré: **evento desconcertante**. ¿Como cual? Descubriste una infidelidad. Murió un ser muy querido. Perdiste tu empleo. Te despojaron de tus bienes. Quebró tu negocio. Tuviste un accidente y se generó una pérdida muy grande. etc. A todos nos puede ocurrir un evento desconcertante en la vida, dependiendo de nuestra capacidad de resiliencia nos podremos recuperar de ellos.

Esa capacidad de resiliencia a veces anda en niveles muy bajos. ¿Cómo aumentar nuestros niveles de resiliencia? Dando los pasos opuestos a Elías; construir un estilo de vida sano en todos los sentidos. Por ejemplo: **construir relaciones significativas, disfrutar el proceso** en lugar de enfocarnos solo en los resultados, siendo intencionales para **tomar tiempos para descansar y hacer lo que nos gusta**. Aprender a **manejar los eventos desconcertantes**. Sabiendo que la vida sigue y con la ayuda de Dios podremos sortearlos.

llamar al grupo de alabanza

La historia de Elías no terminó en desgracia y la tuya tampoco debe terminar así. En el caso de Elías hubo una intervención oportuna de parte de Dios, Y en tu caso también, Dios actuó de manera oportuna para que tu estuvieras hoy aquí. Elías venció los pensamientos suicidas y tu y yo también los podremos vencer. Elías llegó a la meta con los brazos en alto; el terminó bien su carrera en esta tierra. Y si el lo logró tu y yo con la ayuda de Dios también lo podemos lograr.

La historia completa de Elías nos enseña que podemos tener una temporada difícil en la vida, pero si aprovechamos la ayuda de Dios podemos salir de el. Por ahora termino diciéndoles que **Los pensamientos suicidas son un ataque espiritual del que podemos salir con la ayuda de Dios**.

² <http://www.cienciamx.com/index.php/reportajes-especiales/22639-depresivo-rostro-suicidio-mexico>