



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

El suicidio: una comparación entre la filosofía de Albert Camus y la psicología Cognitiva Conductual de Aaron Beck

Tesis

Para obtener el título de
Licenciado en Psicología

Presenta

Felipe Antonio Olalde Vergara

Directora

Dra. Carolina Santillán Torres Torija

Dictaminadores

Lic. Andrea Witt González

Lic. Sonni Alberto Trujillo Reyna



Facultad de Estudios Superiores
IZTACALA

Los Reyes Iztacala, Edo. de México. 20 marzo 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatoria

Antes de que inicien la lectura de esta tesis, quisiera presentar esta pequeña dedicatoria para expresar mi agradecimiento hacia las personas que siempre han estado a mi lado, en las buenas y en las flacas, mirando hacia adelante, sido mi soporte durante no solo mi recorrido por la psicología, sino en la vida misma.

La finalización de este trabajo se lo dedico en primer lugar a mis padres, a quienes me debo por el amor y el esfuerzo que desde pequeño me han dedicado. A mi padre Antonio quien, con esa fuerza y determinación, siempre me ha enseñado que la constancia, la disciplina y el jamás rendirse pueden ser medios para lograr la superación de uno mismo. Que una de sus más grandes lecciones ha sido revelarme que, sin dudas, la dureza puede volver noble a un corazón y a todo lo que lo rodea. Estas palabras son en honor de un gran hombre inquebrantable ante las adversidades.

También quisiera dedicarle unas palabras a mi madre Angélica quien ha sido mi gran protectora desde que tengo memoria. Tu dulzura y la comprensión que me has brindado a lo largo de mi vida es una huella indeleble que llevaré por siempre en el corazón. El entregarme apasionadamente a lo que hago y aspirar a lo más elevado de la vida lo aprendí de tus metáforas y tu manera de ser. *“Gràcies per arribar a la meva vida com un àngel, mare. Les coses mai no serien les mateixes sense les teves paraules d’amor.”*

Quisiera ahora recordar a mi hermano Iñaki, a mi compañero de juegos y confidente de miles de aventuras. Te admiro por la tenacidad que demuestra al cumplir sus metas y ser una fuente de inspiración para seguir por el camino insaciable de la sabiduría. Solo tu voluntad solo sabe hasta dónde puedes llegar y esta solo crece hacia el infinito.

Este párrafo es un ínfimo espacio en comparación con el agradecimiento que le tengo a mi abuela Alejandra de la Cruz, a quien, aunque nunca leerá estas palabras, quiero expresarle lo orgulloso que estoy de ser su nieto. *“No ha passat cap dia que no em facis falta. Gràcies per ser com una secunda mare per mi. Mentre jo tingui vida, ni el teu record ni la teva llengua moriran.”*

Por último, quisiera agradecer a mi pequeño Totoro quien siempre me dio fuerza en momentos duros y motivos para sonreír con su ternura e inocencia infinita cuando todo parecía ser confusión en el camino. *“Jo sé que ens trobarem i jugarem altre vegada com sempre solíem fer. T’enyoraré tots els dies de la meva vida, petit amic.”*

Muchos llevamos cargando un cementerio en la cabeza. Si no me creen, solo basta con tratar de recordar a todos aquellos que llevamos enterrados en nuestros recuerdos. Por ello, quisiera dejar esta dedicatoria abierta a todas las personas que han cruzado su camino conmigo alguna vez. Sin duda, todos ustedes han aportado risas, ternura, lágrimas, experiencias y un sinfín de vivencias que las llevaré por siempre conmigo. Aunque tu nombre no esté aquí, quiero agradecerte por el tiempo que coincidimos. A veces los grandes corazones deben separarse para permanecer juntos.

Así como se hace el silencio antes de comenzar una bella sinfonía de Beethoven o un cuarteto de cuerdas de Bach, este prelude a la tesis debe terminar. Ahora podemos analizar al vacío y al no existir, ya que nos llenamos de la fuerza de los recuerdos que solamente la fuerza de una vida agradecida puede dar.

Índice

Resumen

Introducción.....	1
1. Una visión general sobre el suicidio.....	1
1.1. Primeras concepciones del suicidio.....	1
1.2. Sociedad y cultura.....	7
1.3. Perspectiva religiosa y su crítica	10
1.4. Perspectiva médica.....	14
1.4.1. Predisposición biológica.....	14
1.4.2. La depresión como factor de riesgo.....	16
1.5. Importancia del suicidio en la actualidad.....	18
2. El suicidio y el sistema filosófico de Albert Camus.....	21
2. Epistemología del absurdo.....	21
2.1.1. El nacimiento del sinsentido.....	21
2.1.2. La negación del conocimiento.....	25
2.2. El suicidio y lo divino.....	31
2.2.1. El absurdo ante el discurso religioso.....	31
2.3. Sísifo y el problema de la liberación mediante el suicidio.....	38
2.3.1. La propuesta de superación mediante Sísifo.....	38
2.3.2. El actor, el seductor y el conquistador.....	41
2.3.3. Un cambio de perspectiva.....	45
3. La psicología Cognitiva Conductual.....	48
3.1. Psicología Cognitivo Conductual.....	48
3.1.1. ¿Qué es lo cognitivo?.....	48
3.1.2. ¿Qué es lo conductual?.....	55
3.1.3. La psicología cognitiva conductual.....	60
3.2. La terapia de Beck.....	67
3.2.1. Aaron Beck y la depresión.....	68
3.2.2. Psicología clínica: el rol del terapeuta, emergencias psicológicas y algunas técnicas terapéuticas.....	79

4. Método.....	87
4.1. Planteamiento del problema.....	87
4.2. Justificación.....	87
4.3. Pregunta de investigación.....	87
4.4. Objetivo general.....	87
4.5. Hipótesis.....	87
4.6. Tipo de estudio.....	87
4.7. Muestra.....	87
4.8. Instrumentos.....	88
4.9. Procedimiento.....	88
5. Resultados.....	92
5.1. Albert Camus y la teoría absurdista.....	94
5.1.1. ¿Alguna vez tuviste la sensación de que era difícil conocer a las personas, las cosas o a ti mismo?.....	94
5.1.2. ¿Crees que el conocer a las personas o las cosas solamente de manera superficial tiene un efecto sobre el estado de ánimo?.....	95
5.1.3. ¿Crees que tener una sensación de vacío es el inicio que lleve a pensar que la vida no tiene sentido?.....	96
5.1.4. ¿Crees que una vida sin sentido puede tener efecto sobre tus valores, creencias o las relaciones que tienes con los demás?.....	96
5.1.5. ¿Alguna vez viste a la religión (cualquiera) como una respuesta para calmar una sensación de ansiedad o angustia?.....	97
5.1.6. ¿Crees que alguien que ve al suicidio como opción puede evitarlo únicamente con su fuerza de voluntad?.....	98
5.1.7. ¿Crees que, si no tiene sentido la vida, restándole importancia a ciertas situaciones sea una solución para evitar el suicidio?.....	99
5.1.8. ¿Crees que obtener nuevas metas y querer nuevas experiencias sean medios para extender la vida y darle un nuevo sentido?.....	100
5.2. Aaron Beck y la teoría cognitivo conductual.....	100

5.2.1. ¿Crees que cuando tienes determinados pensamientos o actúas de determinada manera, influya de cierta manera para considerar al suicidio como una opción?.....	101
5.2.2. ¿Sentiste un evento determinante que marcó un antes y después e influyó en tu toma de decisiones? Algo similar como algo que cuando lo pasas, no tiene retorno.....	102
5.2.3. ¿Piensas que las creencias que poseías previamente al acontecimiento influyeron en tu manera de interpretarlo?.....	102
5.2.4. ¿En algún momento tuviste la sensación de “no estar viendo las cosas como eran”?.....	103
5.2.5. ¿Me podrías describir cómo te percibías en esos momentos a ti mismo, a tu entorno y al futuro?.....	104
5.2.6. ¿Crees que cambiando los pensamientos y las actividades es posible evitar que alguien considere al suicidio como una opción?.....	105
5.3. Comparación entre las teorías de Albert Camus y Aaron Beck.....	105
5.3.1. ¿Qué crees que tiene más peso para considerar la opción del suicidio?, ¿tus pensamientos o la sensación de vacío?.....	106
5.3.2. Para ti, ¿cuál de las siguientes opciones puede tener mayor relevancia para evitar tomar la opción del suicidio? ¿Ser indiferente y restarles importancia a las circunstancias o encontrar los pensamientos que son disfuncionales para cambiarlos?.....	106
5.3.3. ¿Crees que alguien que ve al suicidio como opción puede evitarlo únicamente con su fuerza de voluntad o necesita forzosamente atención psicológica?.....	107
5.3.4. ¿Crees que la sensación de vacío estaba ligada a una mala interpretación de los hechos?.....	108
5.3.5. ¿Qué crees que sea primero? ¿Cambiar pensamientos y conductas o plantearse nuevas metas y experiencias?.....	109
5.4. Críticas y consideraciones hacia las teorías.....	110
6. Conclusiones.....	118
Referencias.....	120
Anexos.....	124

Resumen

El suicidio ha sido uno de los temas que más estudio ha tenido desde que el ser humano comenzó a preguntarse por el concepto de vida y muerte. Siempre ha sido polémico debido a que se han brindado ópticas diferentes y, en muchos casos, opuestas desde distintas ramas del conocimiento como la filosofía, la psicología, las ciencias sociales, la religión entre otras. Continuando con la vigencia, la controversia y la importancia del tema, en la presente tesis se realizó una investigación donde se tomaron las teorías de Albert Camus y Aaron Beck que pueden brindar un modelo explicativo del suicidio y se contrastaron entre sí para analizar cuál de las dos teorías puede describir mejor el fenómeno del suicidio y mencionar debilidades y fortalezas propias de cada una de ellas. Para ello, se entrevistaron a seis participantes que han tenido ideación suicida o alguna experiencia cercana al suicidio y, con base en sus entrevistas, se realizó un análisis de cada teoría.

Palabras clave: suicidio, terapia cognitiva conductual, absurdismo, investigación empírica, comparación teórica, entrevistas, ideación suicida, psicología clínica.

Introducción

El fin de una vida siempre ha suscitado muchas interrogantes de diversas índoles, en muchas ocasiones se recurre a respuestas metafísicas, religiosas, biológicas, sociales o literarias para poder apaciguarlas. De igual manera, el final de una vida por decisión propia es un tópico no menos controversial ya que, desde que existe la civilización, se pregunta por la validez que puede tener tal acto y si se ha de condenar moral o jurídicamente. Aun así, el tema del suicidio, aunque sea uno de los más antiguos de la sociedad, sigue despertando el interés de diferentes personas a lo largo del mundo. Unos lo condenan, otros lo idealizan, incluso hay quienes han escrito historias donde su momento cumbre llega cuando el protagonista, en un momento de desesperación, tristeza y fuerza, decide quitarse la vida en nombre de un amor. En pocas palabras, mucho se ha hablado del suicidio, mas pocos han sido los que han tratado de llegar hasta el interior de su saber y conocer las verdaderas causas que pueden desatar un hecho tan peculiar.

Para irnos haciendo un mejor criterio acerca del fenómeno hasta llevarlo al punto deseado, debemos analizar el conocimiento que nos pueden ofrecer diferentes ramas del saber para que, cuando lleguemos al eje rector de la tesis presente, podamos tener una visión más amplia de este fenómeno multifacético. Dicho lo cual, encontrándonos bajo una visión occidental de la vida y la muerte, nuestro punto de inicio por excelencia debe de ser la cultura griega y romana quienes fundaron las bases de nuestro pensamiento contemporáneo y que mucho tenían que decir de un tema que no les era extraño en su cultura.

1. Una visión general sobre el suicidio

1.1. *Las primeras concepciones del suicidio*

Uno de los puntos iniciales de cualquier civilización o cultura ha sido explicar el propósito y dar un sentido a la existencia humana. Ésta es una cuestión que se ha realizado a través del tiempo, en diferentes sociedades y bajo diferentes teorías. No en vano, de aquí surgió un terreno fértil donde los mitos, en primera instancia, y después religiones de todo el mundo nacieron y alzaron la voz al recitar grandes y elocuentes discursos donde se saciaba la sed de respuestas ante la pregunta, “¿qué es la vida?”.

Encontrando un mundo donde los contrarios son inevitables, a la vez que se preguntaba por la vida, también se engendró dentro de la conciencia humana rápidamente la inquietud del conocer el significado la muerte o del *no ser*. Claramente el último término

mencionado es una evolución del pensamiento religioso a un pensamiento filosófico que sus mayores exponentes en occidente fueron las culturas griegas y romanas.

Nos es necesario hacer una recapitulación de algunos pensadores a través del tiempo, aunque cabe recordar que se está tomando únicamente una pequeña muestra de un mar inmenso de saberes, por lo que solamente deben de ser considerados dignos representantes de una parte del pensamiento de una época, mas no el único pensamiento establecido.

Sería muy apresurado dar una definición acerca del suicidio, ya que, para llegar hasta ella, se necesitan tener varias consideraciones como la historicidad, la cultura y la sociedad donde se presenta el fenómeno. Antes de dar esa anhelada definición, debemos sentar algunos precedentes y punto de arranque ideal para la perspectiva occidental es una de las primeras civilizaciones que se tomaron en serio el suicidio fue la cultura griega, quienes argumentaron distintas posturas de acuerdo con el pensador que se tratase.

Uno de los suicidios más famosos y antiguos que la historia nos puede ofrecer fue el que cometió Sócrates, quien, condenado por seducir y corromper a la juventud además de negar a los dioses atenienses, no dudó en usar la cicuta para aceptar el castigo que el estado en turno le impuso. Aunque anteriormente su postura, como sabemos de la mano de Plantón en el *Fedón* fue totalmente contraria a la que tomó para aceptar su castigo terrenal. Se le preguntó a Sócrates, “¿con qué fundamento, pues, afirman que no es lícito matarse a sí mismo?” (Platón, *Fedón*, 62a), a lo que el filósofo argumentó que el ser humano es creación de los dioses y ellos, al brindarnos la vida, eran los únicos que podían quitarla. Añadió, posteriormente, que quien se atreviera a finalizar su vida, sería tomado como un provocador ante los dioses.

Así, una nueva visión de Sócrates nace con respecto al suicidio. Un segundo análisis pertinente de este caso nos permite observar con claridad que la llama del suicidio se puede encender no solamente por un estado anímico desalentador, sino que incluso puede venir de ideales que cualquier persona en su sana estabilidad emocional y mental puede considerar mayores que la vida misma. Así el suicidio no solamente es exclusivo de una patología, sino que puede ser considerado un fenómeno social e incluso altruista, como lo describiría Durkheim en su teoría del suicidio desde una perspectiva social siglos después.

Otro pensador que derivó su pensamiento del socrático y mantiene una postura de negar el suicidio, aunque se le considera algo más compleja su visión, fue su discípulo

Platón. Desde su planteamiento, podemos notar diferencias sustanciales con la filosofía de su maestro, ya que él consideraba un dualismo que hacen referencia al cuerpo y al alma. La única función del cuerpo es ser una cárcel del alma y que ésta, cuando se pierde la vida, se desprende dejándola. Por lo tanto, en su teoría, el cuerpo carece de importancia porque no nos puede dar a conocer a lo bello en sí ni a la verdad. Únicamente nos aleja de la verdad culpando a su naturaleza sensorial y, sólo cuando el alma se libera de su cárcel, puede conocer la verdad y lo bello en sí.

Entonces, ¿qué lugar toma la muerte dentro del pensamiento platónico? En el *Fedón*, dice que “se abocan correctamente a la filosofía no se preparan para ninguna otra cosa que para morir y estar muertos” (Platón, *Fedón*, 64a). Así, Platón deja clara su postura, la filosofía es una constante preparación para la muerte de cada uno. Con lo anteriormente mencionado, parecería que el discurso de Platón está enfocado en legitimar el suicidio para poder liberar al alma del cuerpo y de las pasiones terrenales. Estando alejada de la realidad, la verdadera opinión de Platón es contraria a la desarrollada bajo la lógica anterior, ya que pensaba que “los dioses son los que cuidan de nosotros y que nosotros, los humanos, somos una posesión de los dioses” (Platón, *Fedón*, 62b). Entonces, el pensamiento de Platón no legitima el suicidio porque, si nuestra vida es propiedad de alguna entidad superior, no nos está permitido tomar lo ajeno, lo que no nos pertenece. Al final, su pensamiento tiene que basarse en un pensamiento religioso para poder negar el suicidio y encontrar razones para estar en un mundo sensorial.

Para completar la triada de pensadores griegos por excelencia, no podíamos dejar a un lado a Aristóteles. Para entender su pensamiento y postura ante el suicidio, hay que entender lo que nos dice en su libro *Ética a Nicomáquea* cuando nos habla acerca de la virtud de la valentía. Para él, el justo medio era lo que se tenía que encontrar entre dos extremos que conducen a los vicios. El valor que, para Aristóteles, es fundamental al contemplar la vida es el de la valentía que definió como el punto medio entre la temeridad y el miedo. Desde este filósofo, podemos ver que su definición del valiente como alguien que puede sentir miedo, pero en su justa medida y sabiendo las acciones que ameritan como respuesta ese miedo. Por lo tanto, él no crea un personaje valiente como alguien que es incapaz de sentir miedo, sino que en todo momento es un miedo racionalizado y medible. Incluso, para reafirmar su postura, define también al cobarde como un personaje que pretende erradicar todo miedo de sí, ya que considera su actitud es puramente de valor estético y que no le permitiría actuar adecuadamente ante una situación que inspire miedo.

Así, las palabras de Aristóteles cuando sentencia que:

La valentía es un término medio en relación con las cosas que inspiran confianza y temor, y en las situaciones establecidas, y elige y soporta el peligro porque es honroso hacerlo así y vergonzoso no hacerlo. Pero el morir por evitar la pobreza, el amor o algo doloroso, no es propio del valiente, sino, más bien, del cobarde porque es blandura evitar lo penoso, y no sufre la muerte por ser noble, sino por evitar un mal. (Aristóteles, *Ética nicomáquea*, III, 1116a10)

Entonces, Aristóteles no puede tener otra interpretación más que la visión del suicida como una persona que se quita la vida impulsada por la cobardía.

Para hacer la transición entre el pensamiento griego y el pensamiento latino, encontramos a dos pensadores que se vieron distantes parcialmente de las deidades griegas: Epicuro y Lucrecio. Si bien nos vamos a enfocar en el pensamiento de Lucrecio, es importante entender que los conceptos de ambos autores tienen mucha similitud y que se parecen en gran medida, aunque Lucrecio maduraría posteriormente su pensamiento.

Una de las primeras observaciones que debemos hacer sobre Lucrecio debe de ser con una de las máximas de su pensamiento “la felicidad es la virtud”, por lo que se procura la felicidad como el fin último de la vida de cualquier humano, por tanto, todas las acciones que se hagan en la vida deben de conducir hacia esta finalidad tratando de apartarse en buena medida del displacer. La postura anteriormente planteada traería consecuencias morales y éticas, evidentemente, ya que se puede confundir fácilmente con un dionisismo, pero su diferencia se basaría en que la felicidad que se buscaría sería basada en la moderación, ya que el placer que conduce a la felicidad de manera excesiva traería consigo consecuencias que privarían de la felicidad.

Lucrecio como Epicuro, coinciden en que la felicidad se basa en la vida, ya que, desde su atomismo, todos los cuerpos estamos compuestos de átomos que, una vez llega la muerte, se dispersan y desintegran al cuerpo en su totalidad. La consecuencia más importante de este planteamiento es la cual reza que el alma, al ser parte del cuerpo, también pasaría por la misma suerte atomista y paralelista, y, por tanto, hablaríamos de un alma mortal:

Y hay más, damos cuenta de que la mente se engendra a la par del cuerpo y junto con él va creciendo y a la par envejece. (...) Por consiguiente, estamos de acuerdo en que también toda la sustancia del alma como humo se disipa en las

ondas brisa del aire: puesto vemos que se engendran a la par y a la par crecen, y como hemos demostrado, se cansan con el tiempo a la vez y se debilitan. (Lucrecio, La Naturaleza, III, 440ss).

Dichas ideas las deja con sus propias palabras en su libro “La Naturaleza” y forma parte del desarrollo de sus 24 argumentos para demostrar la mortalidad del alma, como su argumento donde menciona que el alma sin el cuerpo no puede conocer, ya que necesita de los sentidos que éste último tiene.

Puesto que la mente es una sola parte del hombre y permanece fija en un lugar determinado, tal como los oídos o los ojos y cada uno de nuestros sentidos gobiernan la vida, y tal como manos, ojos o narices no pueden, cortados aparte de nosotros, ni sentir ni ser (...), así el espíritu no puede por sí solo darse sin el cuerpo o el propio hombre. (Lucrecio, La Naturaleza, III, 545ss).

En la argumentación anterior, Lucrecio niega los castigos postmortem, ya que para tales se necesitan de los sentidos que el alma carece. A la carencia de sentidos, tanto Epicuro como Lucrecio, le dieron el nombre de “la felicidad de las piedras”, la cual se basa en el no sentir.

Incluso, encontramos que Lucrecio tiene una notable y vigente presencia en la psicología actual dado que su conceptualización de alma es un símil al de psique que hoy en día es, en su mayoría, aceptado. Así encontramos en la antigüedad que el alma era finita, imperfecta, donde el cuerpo la afectaba y viceversa, que se podía enfermar y por tanto curarse, siendo como una clase de esencia de cada persona; la psique o mente actual.

Con el desarrollo de los planteamientos anteriores, no es de extrañar que para ambos filósofos el suicidio fuera válido e incluso, en el caso de Lucrecio, se hable de un posible suicidio, aunque no se pueda comprobar aun por los historiadores. De cualquier manera, podemos estar seguros de su posición ante la muerte. Para Lucrecio, nada nos ata a la vida y no deberíamos de temerle a la muerte, incluso hace una sátira acerca de quienes viven, pero actúan como muertos que dice así:

El propio Epicuro, tras apagarse la carrera de su vida, feneció, él, que sobrepasó a la humanidad entera con su talento y apagó las estrellas levantándose como un sol en las alturas. ¿Y tú titubearás y protestarás de morir, tú, que, aunque vivo y con los ojos abiertos, que derrochas mayor parte de tu existencia en dormir y, cuando estás despierto, roncas y sigues viendo ensueños y sufres un

estado de ánimo angustiado entre vanos temores, que tantas veces no puedes hallar qué mal tienes delante cuando borracho te sientes abrumado (...)? (Lucrecio, La Naturaleza, III, 1040ss).

Si bien lo anterior podría sonar en gran medida a una invitación al suicidio, no se debe de tomar así, mejor debe de tomarse como una renuncia al miedo a la muerte a la cual compara con el momento antes de haber nacido o con el acto de dormir. Así, deja a libertad de elección la decisión del suicidio, aunque a lo que con seguridad nos incita es al no temer a la muerte inmortal.

Y alargando nuestras vidas no arrancamos ni somos capaces de pellizcar una migaja al tiempo de la muerte (...). Cabe, por tanto, alcanzar estando vivo todos los siglos que se quiera, no menos por ello la muerte seguirá siendo eterna e inmortal, ni aquel que en el día de hoy llegó al final de su vida estará sin ser menos rato que el otro que falleció muchos meses y años antes. (Lucrecio, La Naturaleza, III, 1085ss).

Posteriormente, uno de los pensadores latinos que dedicó parte de su obra a la reflexión de la vida y la muerte fue Séneca. Tal como podemos ver en *Epístolas morales a Lucilio*, la postura del filósofo fue de aceptación del suicidio como solución a los problemas mundanos. Su argumentación se basa en la calidad de vida y no en la cantidad de ella. Solamente así adquieren sentido sentencias como:

¿Voy a esperar a la crueldad de la enfermedad o de los humanos cuando puedo abrirme paso a través de los tormentos y conjurar la adversidad? Éste es un motivo importante para no quejarnos de la vida: que ella a nadie retiene. (...) ¿Te agrada? Sigue viviendo. ¿No te agrada? Pues regresa a tu lugar de origen. (Séneca, Epístolas morales a Lucilio, VIII, 15).

Otro de los principios rectores por el cual Séneca se posicionó a favor del suicidio fue por tener la sensación voluntad sobre sus propias acciones, como si de un esclavo que acaba de conocer la libertad se tratase. Para él:

Si se nos da la opción entre una muerte dolorosa y otra sencilla y apacible, ¿por qué no escoger ésta última? Del mismo modo que elegiré la nave en que navegar y la casa en que habitar, así también la muerte con que salir de la vida. (Séneca, Epístolas morales a Lucilio, VII, 11).

Podemos entender, por sus palabras, que existen varios factores influyentes a considerar para Séneca para hacer válida la opción del suicidio, ya sea la sensación de liberación, libertad de acción, poder y voluntad, aunque en todo momento hace la matización de una pérdida de salud, por lo que podemos hablar en Séneca más de una clasificación como la eutanasia que de un suicidio.

1.2. Sociedad y cultura

A través del tiempo, los fenómenos y la aprobación que se tienen de estos mismos van cambiando y son muy pocos los que se mantienen estables o constantes. El fenómeno del suicidio no se escapa del poder estar aprobado o desaprobado socialmente debido al pensamiento imperante de su cultura. Uno de los acontecimientos que más ha llamado la atención y ha creado la figura de un héroe en torno al suicidio fue la que surgió en las culturas occidentales de Europa a finales del siglo XVIII que tomó por nombre Romanticismo.

Para poder hablar de dicho movimiento y tener un análisis más preciso del porque es tan importante la relación que tiene con el suicidio, hay que conocer cuáles fueron sus bases, argumentos y propuestas por las cuales se rigieron durante en su tiempo, así como los sucesos previos que propiciaron su nacimiento.

Primero, se deben tener en cuenta los sucesos previos al romanticismo que tuvieron impacto en la sociedad europea. En Europa tuvieron lugar dos sucesos de mucha importancia previamente al Romanticismo y, sin lugar a duda, una de estas fue la Revolución Industrial, la cual dio lugar al uso de las máquinas en las líneas de producción, al liberalismo que defendería al individualismo, y al aumento de las clases trabajadoras. El segundo suceso con un impacto similar en la historia europea fue la Revolución Francesa que, con Napoleón Bonaparte como líder, surgió bajo los valores de "*libertad, igualdad y fraternidad*" e inspiró a diferentes países europeos a tener sentimientos nacionalistas y derrocar las monarquías locales (*El movimiento Romántico. Marco histórico-social*, 2014).

Como era de esperarse en un tiempo de cambios sociales y políticos, la cultura sería un aspecto que se modificaría y con ello propiciaría surgimientos de movimientos sociales, entre los cuales se encuentra el Romanticismo. Uno de sus sellos distintivos fue que no sólo se debe de considerar como un movimiento literario, sino que fue toda una corriente del pensamiento que tomó parte de la política, la filosofía, el arte, la música, entre muchos otros campos del saber, siendo totalmente contrario al Clasicismo y al Neoclasicismo, ya

que los consideraba como anticuados. Así, los románticos tenían como propuesta un Yo de carácter egocéntrico y subjetivo, aislado del mundo y melancólico, con añoranza por una libertad absoluta donde no sigue un orden establecido, con un fuerte aprecio por la naturaleza caótica, con tendencia a lo dramático, agresivo y con ambientación en lo nocturno (Yepes, 2014).

Bajo este contexto, nació una de las obras literarias que tuvo mayor repercusión en la población europea convirtiéndola en algo más que solamente una de las lecturas obligadas del Romanticismo, sino también inspirando a muchos jóvenes de aquella época se identificaron con el personaje principal que encarnó al héroe romántico al ponerle final a su vida por un amor no correspondido a seguir sus pasos. Dicho libro es *Las penas del joven Werther* del escritor Wolfgang von Goethe, quien puso en voga el suicidio como un ideal dentro de su sociedad europea contemporánea. Tanto sería el impacto y la huella que dejó que, en 1974, el sociólogo David Phillips le daría el nombre de “Efecto Werther” cuando se habla de los suicidios por imitación y que, hasta el día de hoy, sigue siendo investigando. Otra manera de dar nombre al fenómeno es el de “Copy Cat”, aunque éste último refiriéndose cuando se da el suicidio por imitación de un personaje público (Herrera, Ures y Martínez, 2015).

Como menciona Cuevas (2006), el Romanticismo creó una cosmovisión donde un héroe era quien llevaba sus pasiones al borde de la locura y, contando con una buena aprobación popular de los jóvenes, se volvió legítimo el lazo entre el amor desesperado y la muerte como su última consecuencia. Así, se hacía ver como apetecible el suicidio a una culturalización que buscaba seres individuales a cualquier costo y el suicidio era una manera de liberarse ante una sociedad que se imponía. Evidentemente, esto último cae en un dilema o una contradicción de argumentación, ya que, al ser el suicidio un medio de liberación, él mismo quita la posibilidad de encontrar al individuo la libertad que tanto anhela. Es así como Goethe (2009) encarna la angustia de esta cuestión bajo la piel de Werther que se pregunta por la muerte como libertadora de un sufrimiento, su relación con Dios y si podría recibirlo con los brazos abiertos como si se tratase de un hijo que desea volver al lado del padre. La única manera de justificar tal acto y que tenga lógica, se tiene que echar mano de las respuestas metafísicas para encontrar argumentos que sustenten su acción.

Tomando en cuenta los antecedentes históricos mencionados anteriormente, podemos notar que el suicidio incluso puede ser algo propiciado por la misma sociedad y que puede ser elevado a un nivel del ideal que puede establecerse en la cultura misma.

Así, el Efecto Werther no se quedó únicamente en el Romanticismo y, en nuestros días, puede adquirir un mayor alcance dado a los medios de comunicación y al mundo globalizado donde las fronteras se derriban continuamente. Para entender el Efecto Werther en el mundo actual, hay que retomar las palabras de Malo, Medrano y Uriarte (2010) que nos sugieren que puede ser un mal que se pueda reproducir por “contagio”, teniendo por medio de propagación la imitación y siendo los adolescentes, junto a los jóvenes adultos, los grupos con mayor riesgo en padecerlo en comparación de otros.

Uno de los suicidios conocidos que pudo inspirar una nueva oleada de imitadores fue el de Kurt Cobain en el año 1994, quien fue fundador del grupo musical Nirvana y era admirado por una generación de jóvenes. Aunque este caso específico se puede catalogar de mejor manera en dentro del fenómeno Copy Cat, Jobs, Berman et. al (1996, citado en Álvarez, 2012) le dedicaron una investigación y concluyeron que, a pesar de que las crisis por suicidio se dieron al alza, pocos fueron los suicidios consumados que se realizaron.

Uno de los hallazgos que encontraron Pirkis y Blood (2010) fue una correlación directamente proporcional donde se encontraron vinculados los medios de comunicación cuando brindaron una noticia sobre el suicidio. Para llevar a cabo el estudio, se revisaron 97 artículos donde se analizaban algún tipo de correlación de los medios como la radio, la prensa, televisión e internet y se encontró que estos medios pueden influir en el aumento de casos de suicidios.

Con el fin de no propiciar la imitación del suicidio en la población, Malo, Medrano y Uriarte (2010) mencionan que muchos de los gobiernos de los países exigen que se sigan las recomendaciones que la OMS propuso bajo su programa SUPRE (Suicide Prevention) para dar noticias en medios de comunicación masivos y que se recopilan en la Tabla 1.

Tabla 1

Recomendaciones de la OMS para la prensa al tratar noticias relacionadas con suicidios.

Lista de recomendaciones del programa Suicide Prevention

Comunicación estrecha entre las autoridades y el medio de comunicación para la presentación de los hechos.

Hablar del suicidio como un hecho realizado, no como un logro.

Solamente presentar datos esenciales para comprender la noticia.

Se debe de mencionar que el suicidio tiene alternativas más deseables.

Lista de recomendaciones del programa Suicide Prevention

Proporcionar información de centros de ayuda.

Mencionar los síntomas o señales de advertencia para su detección.

Evitar la publicación de fotografías, notas de suicidio, detalles específicos y la metodología empleada para cometer suicidio.

No idealizar al suicidio.

Evitar los estereotipos religiosos o culturales.

No señalar posibles culpables o brindar una interpretación del suicidio que le quite importancia.

Nota. La tabla ha sido adaptada del artículo “Memes y psiquiatría. Memes, enfermedades y psiquiatras” de Malo, Medrano & Uriarte (2010).

Como pudimos observar, existe mucha preocupación con respecto al suicidio y su interacción con los individuos dentro de una sociedad y su cultura. Tanto ha sido la preocupación y el interés de dicho fenómeno, que incluso se le ha acuñado un nombre a este fenómeno relacionándolo con el Romanticismo y el efecto que tuvo una de sus novelas más célebres y que inspiró una oleada de suicidios en su tiempo. También es importante resaltar que, en la actualidad, se tiene mucho más control sobre los medios de comunicación cuando hacen referencia a un suicidio, ya que, sin los lineamientos que gestionan cómo se abordan las noticias relacionadas con el suicidio, existe la posibilidad de que pueda incrementar su incidencia en algún grupo vulnerable por medio de la imitación. Por lo tanto, se han tomado medidas para informar tanto de las noticias, los indicadores que pueden darnos señales de advertencia y lugares en donde brindan ayuda profesional a quienes lo requieran.

1.3. Perspectiva religiosa y su crítica

La religión forma parte importante de la vida de los individuos desde los inicios de las civilizaciones ya que suele brindar respuestas a preguntas cuya profundidad es importante en el corazón de la sociedad, pero que pocas veces se indaga sobre ello. Las religiones, al ser sistemas entramados de creencias, brindan también un sentido a la vida y una valoración moral y ética acerca de los hechos que pueden ocurrir en la vida diaria.

Uno de los hechos que han sido evaluados moralmente por el sistema religioso es el suicidio y pocos han podido establecer tan claramente el dilema entre el ser el dueño de la

muerte propia y la religión como David Hume. Su tratado "*Sobre el suicidio*" ha tenido una importante repercusión en cuanto al debate sobre el suicidio y ha abierto un campo muy acalorado sobre su argumentación que presenta sobre dicho tema.

En su tratado filosófico sobre el suicidio, encontramos a un Hume muy crítico ante la postura tomada por la religión católica sobre el tema del suicidio siendo fundamental para entender una crítica a la concepción católica sobre el destino, la muerte y la voluntad de cada individuo y su relación con la sociedad, la naturaleza y, en dado caso, algún plan divino.

Para Hume, la piedra angular del dilema del suicidio se basa en encontrar a la muerte como solución válida de los problemas que aquejan al corazón de las personas. La problemática parece volver a un punto que Sócrates ya predicaba en sus días acerca de si uno era dueño de su propia vida y si cometer suicidio no suscitaría la ira del dios quien la dio. Así que, desde la perspectiva religiosa, la muerte individual se le reserva a los demás y uno no puede tomar el timón y decidir en qué momento puede bajarse del barco que se llama vida.

Para que un argumento tenga validez dentro del sistema de creencias católico, dice Hume, "el suicidio es de naturaleza criminal porque es una trasgresión de los deberes con Dios, para la sociedad y para sí mismo" (Hume, 2006, pp. 134). Solamente desde este punto podemos retomar y justificar la valoración que Aristóteles hace sobre el suicidio al considerarlo como un acto de cobardía y volver su naturaleza del orden de la maldad, lo agresivo, lo dañino, lo perverso o lo enfermo. Solamente así se puede condenar moralmente a quienes quieran cometerlo en algún momento.

El siguiente punto que el filósofo abarcaría, y que es fundamental para la construcción de su crítica, es donde aborda la idea donde "Dios hizo leyes generales e inmutables para todos los cuerpos" (Hume, 2006, pp. 135). Así, Dios tiene un poder sobre todas sus creaciones y que sus creaciones obedecen sus leyes sin excepción alguna. Hume divide a los entes en dos mundos: el primero de ellos el animal que tiene como propios a los sentidos, las pasiones, los apetitos, las memorias y los juicios, y el mundo inanimado que se rige por leyes generales e inmutables que son las leyes de la materia y el movimiento. Como tal, ambos mundos conviven en uno mismo y ambos tienen influencia el uno sobre el otro, por lo que no podemos separarlos en ningún momento del todo.

Tomando en cuenta los dos argumentos anteriormente presentados, la dirección que emprende Hume de la crítica hacia el sistema de creencias católico sobre el suicidio es más que evidente cuando añade al destino y la voluntad humana como responsabilidades divinas y no mortales. Así, la lógica del pensamiento de Hume nos dicta que Dios brinda las facultades que cada ser desarrolla durante toda su vida. Por lo tanto, toda responsabilidad depende de Dios y no de un humano que se podría considerar como un ser activo y capaz de ser dueño de sí mismo. Paralelamente, todo humano convive con el mundo material, el cual se rige por las leyes de la materia y el movimiento que son inquebrantables. Así, Hume nos revela que, en el catolicismo, hay una visión donde no existe libertad de acción, ya que las facultades o las decisiones de los seres humanos no dependen de ellos mismos, sino de la voluntad de Dios. Es decir, es de carácter divino quien se reserva para sí mismo la vida y la muerte de los humanos.

Ahora, es previsible preguntarnos, ¿acaso la vida humana puede modificar o alterar las leyes generales? Hume, coincidiendo siglos atrás con lo que después para Camus sería una de sus piedras angulares en su filosofía, nos dice que hay que saber que la vida y la acción humana le resultan indiferentes al universo y que la humanidad no tiene la capacidad de modificar leyes como las de la materia y el movimiento. Para Hume, el pensar que algún ser pueda manipular o modificar en algo que no es del orden de lo humano constituye “una contradicción entre el poder del hombre y Dios, ya que este no puede modificar un destino que es impuesto por un ser superior” (Hume, 2006, pp. 142).

Desde la crítica de Hume, se rechaza la visión católica donde cada ser humano forma parte irremplazable de un entramado divino, al igual que se niega que haya una esencia o algún rol especial que debamos cumplir. El suicidio implicaría que dicha pieza irremplazable del plan divino no pudiera ejercer su trabajo asignado, por lo que con una simple rebeldía todo un plan divino pueda venirse abajo como si un castillo de naipes que le quita una carta base se tratase. La anterior contradicción que señala Hume le parece como una de las más absurdas y lo expresa cuando escribe “es una especie de blasfemia imaginar que una criatura cualquiera puede perturbar el orden del mundo o interferir en los planes de la providencia” (Hume, 2006, pp. 142).

Con lo mencionado anteriormente, el filósofo inglés dice que el catolicismo hace responsable a la acción humana en ciertas ocasiones, mientras que en otras le reserva los derechos a una entidad divina y que esta ambigüedad le resulta ser absurda en muchos casos. Trata de demostrar que el anterior postulado es ilógico cuando nos dice que “tan

criminal sería el que un hombre que actuase para conservar su propia vida como el que decide quitársela” (Hume, 2006, pp. 138) debido a que las dos acciones tan distintas pueden desviar el curso del destino. Así, volvemos siglos atrás a un dilema crucial para cualquier religión que abogue por el bien comunitario y que tenga a su dios como fuente de toda benevolencia: el origen de la maldad. Muchos filósofos, sobre todo en la filosofía de la edad media, deslindan a Dios como responsable de los hechos que causan dolor al humano y hacen responsable a su contrario, Satanás, quien sería de una naturaleza malévol. Para ellos, Dios no puede ser responsable de un hecho tan atroz como el suicidio, lo que va en contra de las líneas escritas por Hume que dicen “cuando yo me dejo caer sobre mi espada, estoy muriéndome a manos de Dios, al igual que si el ataque proviniese de un león, de caerme de un precipicio o de una fiebre” (Hume, 2066, pp. 139).

Siguiendo esta lógica planteada, añade Hume, dependiendo del punto de vista que se quiera tomar, pueden ser consideraras como maldades a las acciones que preservan la vida, ya que atentan en contra de los planes divinos. Otra perspectiva que nos otorga el filósofo, y por la que parece abogar a favor, es cuando las acciones liberan de una carga moral al suicidio considerándolo únicamente como una acción, así se puede entender el planteamiento donde “en estas acciones empleamos nuestros poderes mentales y corporales para producir alguna innovación en el curso de la naturaleza y en ninguna hacemos nada más. Todas estas acciones serán igualmente inocentes o criminales” (Hume, 2006, pp. 141).

Así fue como David Hume desarrolló una crítica de la postura de la religión católica con respecto al suicidio al desvelar las contradicciones que llevan consigo un sistema religioso que no da libertad, ni hace responsables a los seres humanos de su destino, pero juzga moralmente a quienes pueden llegar a pensar al suicidio como una posibilidad. Con esto, otra razón por la que es importante una vuelta al filósofo inglés es la descentralización de la vida del ser humano con respecto al universo, haciendo énfasis en la indiferencia que el universo o la naturaleza tiene con respecto a nuestra existencia y que, sin importar lo que lleguemos a realizar, su curso seguirá siendo el mismo. Si bien, David Hume se posiciona claramente a favor del suicidio, también se puede entender que hay condicionantes como la edad o la salud que el filósofo tomaría en cuenta previamente para cometer tal acción, acercándose más hacia la eutanasia, donde la muerte adquiere diferentes matices, que al suicidio por depresión o dificultades emocionales. El aporte que adquiere un valor incalculable en nuestros días es donde Hume da la posibilidad de considerar a un suicida

como alguien a quien no podemos juzgar moral ni éticamente, ya que su discurso está encaminado a alejarnos de una visión religiosa y su sistema de valoraciones y, en el campo de la psicología actual, se puede emprender distintos tipos de intervención sin la carga moral o los prejuicios que culpa hace recaer en quien solicita ayuda.

1.4. Perspectiva biológica

Como es bien sabido, el suicidio es un fenómeno que no pertenece solo a una rama del conocimiento y, debido a esto, se puede estudiar desde diversas disciplinas o enfoques. Tal es así que ramas como la neurología, la biología, la química y todas las intersecciones con estas y otras áreas del saber pueden brindar algún conocimiento valioso para un mejor entendimiento del suicidio, su génesis, las variables que pudiesen intervenir y una posible intervención más adecuada.

Por lo tanto, hemos de sumergirnos en la búsqueda de dicho conocimiento desde la perspectiva biológica, ya que tiene el privilegio de ser una de las más relevantes en la actualidad por sus constantes aportes en el tema del suicidio, su afinidad con otras disciplinas y a que sus investigaciones que está más activas que nunca.

1.4.1. Factores biológicos y ambientales

Sin dudas, considerar a la biología en los estudios de la salud humana, tanto física como mental, no han dejado indiferente a ninguna disciplina, ya que esta estudia variables que influyen en el desarrollo de cada ser vivo y, en cierta medida, su comportamiento. Esto se vuelve de mayor interés cuando vemos que existen estudios que revelan hallazgos que vinculan zonas cerebrales o neurotransmisores con conductas como el suicidio que antiguamente se consideraban de un orden social más que de una naturaleza biológica. Si bien actualmente no se puede asegurar un porcentaje exacto con el cual podamos hablar de que nuestra biología podría influir en que una persona llegue a realizar una acción suicida, se puede decir que la biología tiene un papel importante en su desarrollo, por lo que es conveniente revisar algunas investigaciones relacionados con la misma. Así como considera Aldavero (2018), en la actualidad no se puede hablar de la existencia del “gen del suicidio”, sino se habla sobre la interacción entre diversos genes puede aumentar o disminuir el riesgo de un suicidio.

Las investigaciones en las neurociencias han tenido avances y han despejado el campo sobre el conocimiento del camino de la madurez de un cerebro adolescente hacia

uno maduro. Entre estos datos que se han dado a conocer, podemos encontrar particularmente lo referido al lóbulo prefrontal, región íntimamente ligada al control de los impulsos. Según Girard (2017), dicha área cerebral tiene una relación directa con la toma de decisiones que un adolescente puede tomar en comparación con una persona adulta, lo que explicaría por qué existe menor tiempo desde la aparición de un estímulo desencadenante y la acción de un comportamiento suicida en las poblaciones más jóvenes con respecto a poblaciones más maduras. Esto podría ser un elemento clave para considerar a las poblaciones jóvenes como más recurrentes a realizar actos suicidas, por lo que también se pueden considerar poblaciones más vulnerables y dónde se podría hacer un mayor trabajo de prevención.

Con relación a lo último mencionado, Hernández y Flores (2011) nos recuerdan que la Organización Mundial de la Salud en el año 2000 emitió un comunicado donde consideró que el suicidio entraba en la lista de las diez causas de muerte a nivel mundial y que se consideraba como una de las tres causas de muerte más recurrentes entre la población de 15 a 35 años. Con estos datos podríamos pensar que el suicidio se presenta como un problema grave que afecta a países con diversos idiomas, culturas y sociedades.

También menciona Girard (2017) la relación que el consumo del alcohol y ciertas drogas, como la marihuana, pueden tener con el suicidio y esto se debería a que dichas sustancias se pueden considerar como desinhibidoras de la conducta. Es aquí cuando Girard nos da el dato de que en 3 de cada 4 suicidios realizados por jóvenes se encontraron cantidades significativas de alguna de las sustancias anteriormente mencionadas. Una correlación tan alta entre el consumo de alcohol y drogas con el suicidio puede considerarse como una señal de alerta en una población adolescente donde, si se observan otras señales en conjunto que pudiesen sugerir la posible intención de realizar una conducta suicida, se pudiera abordar un acercamiento y realizar una posible intervención.

Los trastornos mentales también forman parte relevante cuando se habla la relación que tiene la biología con el suicidio. Según Aldavero (2018) se afirma que un 90% de la población que llevado a cabo acciones suicidas pudieron cumplir con los criterios para ser diagnosticados con algún trastorno mental dónde es más común encontrar enfermedades como el Trastorno de Depresión Mayor y el Trastorno Bipolar teniendo en gran cantidad de ocasiones como un elemento en común como la presencia de niveles bajos de serotonina. Sobre esto, Cruz, Osorio y Bekker (2021) mencionan que se han encontrado variaciones polimórficas en los genes que están implicados en el sistema de neurotransmisión mediado

por la serotonina, lo que podría aumentar el riesgo de presentar depresión. Sin embargo, antes de hacer una afirmación determinista, Cruz, Osorio y Bekker mencionan que no basta tener dichas alteraciones en los genes, sino que también estos deben estar expuestos a un ambiente que actúe como detonante y estimule su desarrollo como podría ser condiciones sociales adversas, problemas psicológicos o dependencia a sustancias como el alcohol, anfetaminas, opioides o la heroína.

Con estos cuantos aportes que podemos encontrar a través de la neurociencia, podemos ver la relación tan estrecha que tiene la depresión y el suicidio, incluso teniendo una explicación desde la neuroquímica donde encontramos que la población que presenta un diagnóstico de depresión suele tener bajos niveles de serotonina. Así es que debemos honrar en el tema de la depresión como posible puerta previa al suicidio.

1.4.2. La depresión como factor de riesgo

Uno de los padecimientos que, al parecer, se vuelven más comunes en los países actualmente es la depresión. Es común que se use la palabra depresión como algo alejado a lo que realmente es, estando más acercado a una definición cultural, desinformada e incorrecta de lo que es el fenómeno en sí. Dicho lo cual, es común encontrar a la depresión como sinónimo de “sentirse desanimado”, “sentir tristeza” o incluso “sentir aburrición”. Por lo tanto, bajo ciertos contextos, es muy común que se pueda usar a conveniencia la palabra depresión como sinónimo para expresar algún malestar que se estime psicológico y emocional (Álvarez & García, 2001).

También, en otras ocasiones, llega a tratarse como un sinónimo de una reacción ante un estímulo (recuerdos, imágenes, olores, sonidos) que traen la sensación de nostalgia o tristeza y ante la cual se responde que “deprimen” a la persona. Entonces, culturalmente la depresión funciona para ayudar a definir el estado de ánimo que proveen circunstancias específicas, lugares concretos y personas. Así es como se pueden entender que se suele decir que uno se siente depresivo al contemplar una imagen, un lugar o un paisaje, aunque eso no evita que se deje de señalar su posible uso de la depresión con definición psicológica como enfermedad, dado su reconocimiento social y clínico (Narváez, Rubiños, Gómez, García & Cortés-Funés 2008).

La depresión representa uno de los eventos más comunes en el ser humano y uno de los primeros desórdenes mentales en ser reconocido y estudiado por psiquiatras y psicólogos. Se considera que existe una gran probabilidad de que todas las personas

puedan pasar alguna vez por un período de depresión. Siendo un hecho tan común que afecta al menos una vez en la vida de las personas, fueron necesarias varias teorías para que la depresión fuera tratada eficazmente dentro de un ámbito clínico (Álvarez & García, 2001).

Ciertamente, de las consecuencias más graves de dicho trastorno de la personalidad, se considera sobradamente probado que entre las más graves se encuentra el suicidio. En el caso de la depresión mayor es una de las perturbaciones frecuentemente asociadas, presentando un riesgo de prevalencia veinte veces superior respecto a la población general.

Asimismo, la OMS asume que el 65-90% de los suicidios e intentos de suicidio se relacionan con algún grado de depresión y existen casos en los que la ideación autolítica pasa a convertirse en un aspecto más del trastorno (Rosique & Sanz, 2013). Por eso, se advierte de la importancia que tiene la depresión como psicopatología, su estudio de su prevalencia y sus alcances.

La depresión es considerada un trastorno de ánimo. Dicho trastorno se caracteriza por la presencia de estado de ánimo bajo y/o irritabilidad la mayor parte del tiempo, acompañado de anhedonia, ideas de minusvalía y desesperanza; también afecta los hábitos de alimentación, del dormir y la función sexual. Por otra parte, pueden manifestarse ideas de muerte o síntomas suicidas, así como síntomas psicóticos. Para hacer el diagnóstico de la depresión, los síntomas deben estar presentes al menos durante dos semanas y acompañarse de deterioro en el funcionamiento psicosocial en dos áreas como la escuela, trabajo, amigos y el hogar (Ulloa, De la Peña & Nogales, 2011).

El concepto trastornos del estado de ánimo (TEA) se refiere a una diversidad de condiciones clínicas caracterizadas fundamentalmente por cambios del afecto. Estas fluctuaciones patológicas del estado de ánimo, ya sea depresión o cualquier otra, se distinguen de las normales por: 1) la intensidad del estado de ánimo, 2) su duración; 3) su asociación con otras señales y síntomas clínicos; y 4) su impacto sobre el funcionamiento del individuo (Vázquez, Muñoz y Becoña, 2000).

Según la American Psychiatric Association (2013) en el DSM-V, para que se pueda hablar de un episodio depresivo se tienen que presentar al menos 5 de 9 síntomas durante un periodo mínimo de 2 semanas y que se pueden apreciar en la Tabla 2.

Tabla 2

Listado de la sintomatología de la depresión según el DSM-V.

Síntomas de la depresión según el DSM-V
Mostrar un estado de ánimo triste durante la mayor parte del día, casi todos los días.
Disminución de las actividades que generan interés o placer.
Cambios en el peso, siendo igualmente válidos el aumento como la disminución significativa de su peso en un mes.
Insomnio o hipersomnia la mayor parte del tiempo casi todos los días.
A nivel psicomotor, agitación o enlentecimiento fácilmente observable.
Llega a la fatiga o no tiene energía casi todos los días.
Presentan sensaciones y pensamientos de inutilidad o culpa excesiva constantemente.
Dificultad para pensar, enfocarse en una actividad o mucha indecisión.
Pensamientos recurrentes de muerte o de suicidio o un intento de suicidio.

Nota. La tabla ha sido adaptada del “DSM-V” de la American Psychiatric Association (2013).

Una vez descritos los síntomas, se puede proseguir a la clasificación de los tipos de depresión. Dicha clasificación cuenta con una variedad de categorías. Tradicionalmente han sido dominantes dos vertientes no excluyentes entre sí. La primera vertiente es la que distingue como depresión endógena, cuya línea asociativa conlleva la condición psicótica (de carácter no-reactivo y de supuesto origen biológico) y la depresión no-endógena, cuya línea asociativa conlleva la condición neurótica (de carácter reactivo y de supuesto origen psicológico). Esta dicotomía ha sido mayormente abandonada. La segunda vertiente distingue entre depresión bipolar, cuando el episodio depresivo alterna con uno de índole maníaca (versión actual de la psicosis maniaco-depresiva) y depresión unipolar, cuando únicamente cuenta con el polo depresivo. Dentro del trastorno depresivo unipolar se distinguen varios subtipos.

1.5. Importancia del suicidio en la actualidad

Para comprender la relevancia que puede tener un trabajo sobre el suicidio, se debe de indagar en su actualidad y los alcances que este tiene dentro de las sociedades actuales. Para tener una perspectiva más amplia del problema, Bedout (2008) nos da el dato que

desde el año 2000 se sabe que cada 40 segundos una persona muere por suicidio, contando con más muertes que todos los conflictos bélicos en el mundo de ese momento.

De igual manera, Hernández y Flores (2011) indican que la única tasa de muertes que han tenido un constante aumento desde 1950 hasta 2008 han sido las de suicidio. Hay que tener en cuenta que, según lo reportado por los autores, solamente existe una clase de muerte de naturaleza violenta que supera las cifras de las provocadas por el suicidio y esta se trata de la muerte por homicidio, siendo muy similares en cuanto al crecimiento de sus cifras a través del tiempo. Si se nos permitiese extrapolar los datos, se podría esperar que este crecimiento de las estadísticas del suicidio siguiera ese rumbo hasta nuestros días.

Sin embargo, recientemente hemos vivido como sociedad un evento que ha causado muchos problemas a nivel sanitario, económico, social y psicológico como lo ha sido la pandemia causada por el Covid-19, la cual actuó como potencializador de las cifras y estimaciones que se tenían del suicidio. Es de tener en consideración que la pandemia del Covid-19 tuvo efectos psicológicos en gran parte de la población mundial donde aumentaron significativamente los niveles de ansiedad, depresión, estrés y desesperanza por enfrentarse a una situación adversa e incierta. Además, uno de los posibles efectos colaterales de las medidas de seguridad tomadas en muchos países del mundo, incluyendo México, como el confinamiento y la distancia social es el surgimiento o la consolidación de la sensación de soledad e aislamiento. Según Benítez (2021), en los primeros 150 días del aislamiento social que se aplicó en México, el número de personas que presentaron conductas suicidas aumentaron considerablemente, aunque muchas de ellas tuvieron atención psicológica por medio de llamadas telefónicas o medios virtuales.

Una de las poblaciones que se puede decir que fue más afectada a nivel psicológico por la pandemia y sus consecuencias fue el conformado por médicos y personal sanitario que hicieron frente a la pandemia en todo el mundo. Lugo, Medina y Yocupicio (2021) nos mencionan antes de la pandemia, en la carrera de medicina se encuentran registros de estudiantes donde la tasa de depresión puede ser del 27% y la tasa de ansiedad y agotamiento puede superar el 50%, siendo una de las carreras que tiene más predisposición a que sus estudiantes o residentes presenten acciones suicidas. Otro dato importante que nos menciona Lugo, Medina y Yocupicio es que esta población puede oponer resistencia a buscar ayuda psicológica, ya que cerca del 60% del personal médico y sanitario puede rechazarla por miedo a que tenga alguna repercusión en su área profesional. Viendo estos datos que se obtuvieron de la profesión de medicina en un tiempo

prepandémico, es de esperar que después de la pandemia hayan sido aún mayores las cifras relacionadas con el suicidio en esta y otras poblaciones, aunque todavía se han de realizar estudios que lo puedan demostrar.

Si bien encontramos que la población que se relaciona con la medicina puede ser considerada como vulnerable, también podemos ver los datos que nos proporcionó el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) en 2021 acerca de los casos de suicidio presentados en el territorio mexicano. Es así como encontramos que en el 2020 fallecieron 7818 por suicidio lo que representa una tasa de 6.2 personas por cada 100 mil habitantes, siendo superior a la tasa del 2019 de 5.6. Otro de los datos que podemos encontrar es sobre el grupo poblacional que más recurre al suicidio, siendo este el grupo de jóvenes de 18 a 29 años donde la tasa de suicidio aumenta al 10.7 por cada 100 mil habitantes, seguido del grupo de 30 a 59 años teniendo una tasa de suicidio de 7.4 fallecimientos por cada 100 mil habitantes. En relación con las estadísticas presentadas por sexos, los hombres son el grupo poblacional más afectado, ya que tienen una tasa de 10.4 suicidios por cada 100 mil habitantes, mientras que la tasa de suicidios en mujeres es de 2.2 por cada 100 mil habitantes. Con estos datos podemos tener un panorama más amplio y saber que este es un problema actual que sigue afectando a la población en general, teniendo el papel de quien piensa en el suicidio o de los seres queridos que lo rodean, por lo que se le debe dar la importancia que corresponde.

Ahora que tenemos un mejor bagaje acerca de la historia, algunas posturas, datos y la relevancia que tiene el tema del suicidio en la actualidad, podemos comenzar el abordaje teórico de las propuestas que se analizan y se ponen a prueba en esta presente tesis. Por lo tanto, es momento de proseguir con el análisis de las teorías de Albert Camus y Aaron Beck, a quienes los une este lazo tan singular que es el suicidio, pero que sin dudas tomaron caminos muy distintos y llegaron a tener una gran repercusión en la manera de interpretarlo hasta la actualidad.

2. El suicidio y el sistema filosófico de Albert Camus

2.1. *Epistemología del absurdo*

Como hemos visto hasta el momento, el suicidio puede ser estudiado desde muchas ramas del saber y desde visiones muy diferentes e incluso, en ocasiones, contrarias. Esto se repite con uno de los autores que en la primera mitad del siglo XX se volvió un referente intelectual dentro del mundo de la filosofía europea. Solitario y solidario, Albert Camus hizo todo un entramado filosófico donde trató de vincular el suicidio con uno de los campos más propios de la naturaleza humana: la epistemología. Esta teoría tan particular se volvió un estandarte para una generación que había sobrevivido a la Segunda Guerra Mundial y que, con cierto desencanto, necesitaban encontrar el sentido de la vida después de un conflicto que barrió con las ilusiones de países completos. Tal vez el lugar más indicado para comenzar sería en la nada y con esa pregunta sedienta en el corazón por conocer el valor de la vida, tal como lo hizo esa generación postguerra, para abordar la extensión del pensamiento camusino y comprender la profundidad de sus palabras.

2.1.1. *El nacimiento del sinsentido*

“No te afanes, alma mía, por una vida inmortal, apura el recurso hacedero.” (Camus, 2014a, pp. 11). Con estas palabras, Albert Camus comenzó en “El mito de Sísifo” y su búsqueda por la pregunta filosófica que, al su parecer, era la más importante, pero siempre evitada: ¿vale la pena vivir la vida o es lícito suicidarse?

La manera en la que Camus comienza su análisis es por medio de una pregunta que seguramente saltó a su consciencia y puede que, de vez en cuando, aparezca como si de una enfermedad se tratara, alejando nuestros más plácidos sueños y haciendo más imperiosa esa necesidad de seguridad, como si de un barco en busca de un puerto fuese. Para emprender este análisis, me es necesario comenzar con dos de las preguntas fundamentales de la filosofía camusina: ¿qué es la vida y qué sentido tiene vivirla? Siguiendo esta lógica, podremos apreciar que la posterior angustia de la cuál habló era una consecuencia lógica ante preguntas tan amplias y profundas. Es una semilla amarga, pero con frutos muy dulces que explicaré sin apresurarnos, el camino es largo para decirlo.

El filósofo franco-argelino comienza advirtiéndonos que no debemos de esperar un análisis social sobre el suicidio; para él nace desde la experiencia puramente individual y

subjetiva, dejando en menor medida la parte social. La génesis del suicidio parte de la interacción del absurdo y el individuo, o como escribió en sus propias palabras:

Nos ocuparemos de la relación entre el pensamiento individual y el suicidio. Un gesto como ese se prepara en el silencio del corazón, lo mismo que una gran obra. (...) La sociedad no tiene que ver mucho en estos comienzos. El gusano se encuentra en el corazón del hombre. (Camus, 2014a, 18).

También tenemos mencionar que, para Camus, el suicidio es un fenómeno multifactorial que en cualquier momento puede saltar a la luz después de ser incubado en el alma. Es un fenómeno que depende de alguna crisis o de algún estado anímico que lo propicie y que, incluso, puede cometerse después de que “ese mismo día un amigo del desesperado le habló con un tono diferente.” (Camus, 2014a, 19). Así que al suicidio lo aprecia como el clímax de una desesperación que guarda en secreto. Para él, el secreto del suicida no solamente es confesar que la vida no vale la pena, sino que la vida lo ha superado y que dejó de entenderla de cierta manera; sus gestos, sus costumbres, sus signos y símbolos, incluso el caer de la lluvia, han perdido el sentido para él. A esto, Camus lo nombraría como el sentimiento de lo absurdo.

En su obra de teatro más afamada, Calígula, Camus hizo que el emperador que se hallaba más allá del bien y del mal, entre la locura y la genialidad, germinara una reflexión profunda, pero sin llegar a ser oscura, cuando, al saberse conocedor de la muerte su hermana y gran amante Drusila, encontró la pérdida del sentido de uno de los motores más genuinos de la humanidad, el amor:

Calígula:

(...) También ahora sé lo que piensas. ¡Cuánto lío por la muerte de una mujer! No, no tiene nada que ver con ella. Creo recordar, es cierto, que hace unos días murió una mujer a la que yo amaba. Pero ¿qué es el amor? Poca cosa. Esta muerte no supone nada para mí, te lo juro; simplemente me indica una verdad, una verdad que me lleva a desear la luna. Es una verdad sumamente clara y sencilla y, aunque un poco tonta, cuesta descubrirla y también sobrellevarla.

Helicón:

¿Y cuál es esa verdad, Cayo?

Calígula:

Los hombres mueren y no son felices. (Camus, 2013b, pp. 23)

Los hombres mueren y no son felices, aunque digan serlo o quieran aparentarlo. El tiempo es un guardián que nos lleva en una carrera que va siempre hacia adelante, lentamente, pero sin demora y constante. Lunes, martes, viernes, año tras año y todos actúan con tranquilidad hasta hacerse conscientes de que están dentro de un momento de vida donde no hay retorno, es ahí donde todo se viste con el traje sombrío del absurdo. Así, el trabajo por el cual un hombre luchó toda su vida ya no brinda más alegrías, las letras que le contaban una historia de su tierna infancia se vuelven simples manchas de tinta sobre un papel o el rostro de la mujer que juró amar por siempre perdió su importancia. Donde el sinsentido y el silencio cobran elocuencia, el absurdo reina.

Janine, quien es uno de los personajes camusinos del cuento “La mujer adúltera”, empalideció al notar que ya no existía ningún vínculo afectivo con su esposo; encontró la cara más severa del absurdo en quien un día le pareció ser el amor de su vida. Camus, mediante Janine, encarnó un dilema que es común dentro de nuestro género humano, los dos solitarios que se hacen compañía, y lo expresó con estas palabras:

Janine se estremeció, Se dio la vuelta y sintió contra su hombro el hombro duro de su marido y, de repente, medio dormida, se apretó contra él. (...) Únicamente sentía el calor de Marcel. Como desde hace veinte años, cada noche, así, en su calor, siempre los dos, incluso enfermos, incluso de viaje, como en aquel momento... Además, ¿qué hubiera hecho sola en casa? ¡Sin hijos! ¿Era acaso lo que le faltaba? No lo sabía. Seguía a Marcel, eso era todo, contenta de saber que alguien la necesitaba. La única alegría que él le daba era la de saberse necesaria. Sin duda él no la quería. (Camus, 2014b, pp. 29).

Así, tanto el gran emperador romano como la mujer de un comerciante encontraron el sinsentido del amor. Después de leer a estos personajes cabe preguntarnos, siguiendo la lógica del filósofo franco-argelino, ¿será que, además del amor, todas las acciones que tenemos en nuestras vidas tienen la misma carga del absurdo? Un hombre enamorado podría dar todo por su musa inspiradora, mientras que el padre de familia lo hace para brindar sustento a su familia o el estudiante al buscar sobresalir en los asuntos académicos. Cada uno sabe, en su alma, cuál es el motor de su vida, sus anhelos más desesperados o el sueño que le traerá autorrealización a su vida, pero ¿realmente están más allá del alcance del absurdo todas estas actividades? Casi podríamos asegurar que, si le preguntáramos por la cuestión al enamorado, al padre de familia o al estudiante, dirían que son razones por las cuales uno podría dar la vida con honor, ya que están dentro de un

estado anímico que no propicia el absurdo o el suicidio. ¿Qué sucedería si el enamorado no lograra conquistar a su musa, si al padre de familia su mujer le solicitara el divorcio después de años de casados, o al estudiante que no lograra completar sus estudios? Contrario a sus respuestas anteriores, podríamos casi asegurar que encontrarían absurdas sus acciones, sin sentido e inútiles.

Camus con esto nos advierte, ejemplificándolo con conductas cotidianas pero potentes, que corremos el riesgo de elevar tanto los ideales que terminan por desvalorizar o *nihilizar* a la vida, o como escribió con sus propias palabras: “veo que muchos se dejan matar, paradójicamente, por las ideas o ilusiones que les dan una razón de vivir (lo que llamamos una razón de vivir es al mismo tiempo una excelente razón de morir.)” (Camus, 2014^a, pp. 18)

Parece ser que, según el criterio camusino, sólo alguien que se encuentra en un estado anímico alejado de la tristeza, de la sensación de vacío o que no reflexione sobre su vida no podría darse cuenta de que, en nuestra sociedad actual, todos entregamos nuestros preciosos instantes de vida a un objetivo o una meta. Se deben de conseguir títulos, una familia y una casa, amar a tus seres queridos, ser bueno y seguir las normas. Todos estos ideales se colocan como imperativos o máximas sociales las cuales todos debemos alcanzar, pero pocos pueden concretarlos. Todos de prisa, nadie piensa y todos actúan. “*Sum, ergo cogito*” o “existo, luego pienso”; aquella famosa fórmula cartesiana es reestructurada bajo el pensamiento absurdista y ya no es necesaria la condición de pensar para poder existir. “Adquirimos la costumbre de lo que es vivir antes que la de pensar.” (Camus, 2014a, pp. 22)

Entonces, parece ser que la génesis del sinsentido en Camus se puede condensar en los siguientes puntos fundamentales de manera resumida: el individuo es un ser subjetivo que puede atravesar por momentos anímicos que son tierras fértiles para la sensación del absurdo. Esta sensación, en muchos casos mas no en todos, nace de la desilusión, la desesperanza o el choque ante una realidad que no corresponde ante los ideales que la sociedad tienen en mente. El sinsentido nace cuando se encuentra o se reflexiona acerca de la inutilidad del trabajo que se realiza ante metas o idealizaciones que pueden ser razones para vivir. Esto es solamente un paso previo a lo que abrirá camino a un problema aún más serio, complejo y profundo en el tema del suicidio desde la visión absurdista; el problema epistemológico en Camus.

2.1.2. La negación del conocimiento

Entendiendo que, desde el absurdismo, todo nace desde el individuo y su choque contra la realidad, nos es legítimo comenzar a cuestionarnos acerca de este mismo y el mundo en el cual nace, crece, se relaciona e interactúa. Apenas salimos a diario del trabajo y podemos observar que este mundo es muy amplio y vasto como para entender cada parte que lo compone. Con mucha seguridad todos nos hemos encontrado durante un paseo contemplando nuestro alrededor, sus árboles, el cantar de los pájaros que se escuchan a lo lejos, el ruido de quienes nos rodean y el simple viento que parece jugar con todos suavemente. Podríamos quedarnos con una descripción tan sencilla como esta, pero debemos de hondar mucho más para entender en la profundidad que Camus, a través de constantes e incontables imágenes mentales, nos trata de explicar a través de su filosofía y su literatura. Esta imagen es un buen comienzo para un camino que tal vez pueda parecer sombrío.

Retomemos a los árboles de una tarde soleada, los pájaros cantando y el tumulto de una horda de personas que están compartiendo un día muy agradable como para pasear. ¿Qué sucedería si quisiera conocer todo en su profundidad? Comencemos con las personas, ¿no sería una empresa demasiado grande para una vida si quiera conocer en profundidad tan siquiera a tres de ellas que escogiéramos al azar? Camus nos dice que, de cierta manera, cada uno de ellos es un universo, cada uno posee diferentes historias, anhelos, trabajos o provienen de diversas familias, lo que hará que todos sean completamente diferentes y, si tratamos de conocerlos a profundidad, siempre habrá algo que no conozcamos de ellos. “Probablemente sea cierto que jamás somos capaces de conocer a un hombre y que siempre hay en él algo irreductible que se nos escapa.” (Camus, 2014a, pp.26).

Entonces, una pregunta que nos es lícita salta a nuestras mentes, ¿realmente podemos conocer algo? Así, el individuo el cual Camus está interesado en describirnos adquiere más relevancia. Es un individuo que siempre había abrazado al mundo por su benevolencia, pero ahora nota que su mundo se comporta extrañamente. El atardecer pierde sus colores y el rocío del mar carece de su salinidad. Siente a la música cada vez más lejos de ser aquella expresión artística y más cerca de ser esas ondas que se propagan por vibraciones a ciertas frecuencias y que interaccionan entre sí dándole un carácter identificable. Sí, comienza a ver todo más irracional e inhumano. Volvamos una vez más

con las tres personas que elegimos conocer. Seguramente Camus ya nos tendría una respuesta y sería que:

Pero en la práctica conozco a los hombres y los reconozco por su conducta, por el conjunto de sus actos, por las consecuencias que su paso suscita en la vida. Del mismo modo puedo definir en la práctica, apreciar en la práctica, todos esos sentimientos irracionales que el análisis no sabe aprehender, puedo reunir la suma de sus consecuencias en el plano de la inteligencia, captar y anotar sus rostros, dibujar su universo. (...) Lo mismo ocurre, en un tono más bajo, con los sentimientos, inaccesibles en el corazón, pero parcialmente traicionados por los actos que animan y las actitudes espirituales que suponen. Está claro que así defino un método. (...) El método aquí definido confiesa la sensación de que todo verdadero conocimiento es imposible. Sólo es posible enumerar las apariencias y hacer perceptible el clima. (Camus, 2014a, pp. 26)

Para el filósofo del absurdo, nos encontramos atrapados dentro de un mundo irracional tratando de buscar explicaciones o razones y, al dárselas, dice conocer lo que lo rodea. El ser humano está atrapado en mundo de multiplicidad que quiere conocer, pero le es inaccesible. Así, yo no puedo conocer a nadie y nadie puede conocerme, lo que lleva a un aislamiento inminente entre los hombres; esta sería una excelente manera para describir este drama. Aquí encontramos el primero de los dualismos camusinos, el cual reza que existe el individuo y el mundo. Sin embargo, el dualismo individuo/mundo se podría convertir en un monismo que funde a ambos bajo la existencia y, sin esta fusión fundamental, no se puede presentar el absurdo.

Este mundo en sí no es racional, es cuanto se puede decir. Pero lo que es absurdo es la confrontación de esa irracionalidad con el deseo profundo de claridad cuya llamada resuena en lo más hondo del hombre. Lo absurdo depende tanto del hombre como del mundo. Es de momento su único lazo. Sella al uno con el otro como sólo el odio puede remachar a los seres. (Camus, 2014a, pp. 37.)

Entendido, de esta manera, que el ser humano, en su profundidad, se vuelve un ser limitado en sus capacidades cognoscitivas, epistemológicas y reconoce que hay cosas que siempre se le escapan de su saber. Es así como quien lee esta tesis y, por sus hojas, pasa sus dedos que apenas sienten un ligero relieve de la tinta que está impresa y entiende

que solamente ha tocado el cascarón de una esencia, pero debe resignarse a conocer cuál es su ser en sí.

Nuevamente, Camus nos representa dicho método ejemplificándolo en el emperador Calígula quien, al darse cuenta de que nunca podrá romper el cascarón para adentrarse en la esencia de las cosas y conocerlas, entra en añoranza de encontrar el absoluto, la verdad universal. Sabe que él es un ser racional, con limitaciones y que se propone un imposible al querer comprender lo irracional e ilimitado. Es querer describir la locura con finura y sencillez. Aun así, trata de hacer posible lo imposible y nos hace ver que, como decía Aristóteles, el ser humano es curioso por naturaleza, aunque aquí se termina demostrando que esta particularidad se convierte en su propio lastre. Afanado por conseguir un conocimiento que se le será negado por siempre e intentándolo cíclicamente por la eternidad, Calígula nos muestra la condena guiada por su necedad a la cual la humanidad está atada.

Calígula:

No era fácil encontrarlo.

Helicón:

¿El qué? (...)

Calígula:

La luna. (...)

Helicón:

¡Ah! ¿Y para qué?

Calígula:

Bueno, es una de las cosas que no tengo.

Helicón:

Claro. Y ahora, ¿todo solucionado?

Calígula:

No, no he podido conseguirla. (...)

Helicón:

Cayo, no me lo tomes a mal lo que voy a decirte, pero creo que primero deberías de descansar. (...)

Calígula:

No puedo, Helicón, nunca más podré volver a descansar porque si duermo, ¿quién me dará la luna? (Camus, 2013b, pp. 21)

Aquellas palabras solamente las puede mencionar un hombre que ha encontrado la absurdidad en la vida, el no poder encontrar la verdad absoluta, el saber que no podrá comprender al mundo como un ente unificado, si es que se puede referir al mundo como un solo ente. Alguien que, al ver cómo cae el velo que la vida tiene, encuentra lo inhumano de ella. “No soporto este mundo. No me gusta tal y como es. Por tanto, necesito la luna, o la felicidad, o la inmortalidad, algo que, por demencial que parezca, no sea de este mundo.” (Camus, 2013b, pp. 23) Puede que aquí, según Camus, sea el momento en el cual la idea del suicidio ya pueda verse como una opción clara para su portador; nace en alguien que no está satisfecho con su vida misma, ni encuentra razones mundanas por las cuales estarlo, por lo que tiene que recurrir a ideales imposibles y su exigencia aumenta. El suicidio podría llegar a ser opción cuando no se logra los objetivos, ya que son empresas muy complicadas.

Sin embargo, no todas las opciones están agotadas y todavía nos quedan un par de ellas muy importantes y que trataremos más adelante. Una de estas razones para vivir es, sin duda, un método por el cual podríamos conocer al mundo: la ciencia. Viviendo en una época donde parece que la ciencia y sus aplicaciones, como la tecnología, están cada vez más al alcance de la mano (literalmente) es importante saber qué nos podría decir el filósofo de lo absurdo acerca de este tema. Un punto perfecto para abordar a la ciencia sería recordar su naturaleza empírica en la cual se basan sus postulados. Por tanto, debemos de mencionar que la ciencia tiene su campo de estudio con los objetos que cumplan las características de ser observables, medibles y lo cuantificables. Vemos entonces, de manera muy general y simplificada, que lo empírico se vuelve su piedra angular en el método científico y que forzosamente necesita de los sentidos y de instrumentos que ayuden a conocer los objetos deseados. También debemos de recordar que, debido a su naturaleza, la ciencia busca ser objetiva. Así, sin abordar grandes postulados que, al ser heredera del positivismo, la postura científica se aleja inmensurablemente de la postura absurdista. Ante esto, Camus nos dice que:

¿Cómo iba a negar yo este mundo cuya potencia y cuyas fuerzas experimento?

Y, sin embargo, toda la ciencia de esta tierra no me dará nada que me garantice que este mundo es mío. Me lo describen y ensañan a clasificarlo. Enumeran

sus leyes y, en mi sed de saber, admiro que son ciertas. Demuestran su mecanismo y mi esperanza aumenta. En el último, me enseñan que este universo prestigioso y abigarrado se reduce al átomo y al electrón. Todo va bien y espero que continúen. Pero me hablan de un invisible sistema planetario donde los electrones gravitan en torno a un núcleo. (...) He vuelto al principio. Comprendo que aun cuando pueda, a través de la ciencia, captar fenómenos y enumerarlos, no puedo aprehender el mundo. (Camus, 2014a, pp. 35)

Si bien, la postura absurdista avala que la ciencia tiene su campo de estudio, reconoce su utilidad, no desmerita su saber e incluso pide que se siga empleándola, también señala que no puede brindar el conocimiento que necesita. Ya queda claro que este no es un problema de extensión de conocimientos, sino que refiere a su profundidad. La ciencia, según Camus, solamente se dedica a hacer descripciones fenomenológicas de los acontecimientos u objetos, pero no pueden ir más allá de eso y adentrarse en su ser. Sin duda alguna, la postura absurdista tiene la creencia en una esencia única de cada objeto y, con esto, encontramos el segundo dualismo que se basa en el objeto/esencia. Dicho dualismo podría ser equivalente al que algunas psicologías contemporáneas proponen como cuerpo/mente o pensamiento. La fenomenología husserliana es evidente que influyó en este punto al absurdismo, así como en la psicología cognitiva conductual. Incluso esta última lleva de manera explícita el dualismo cuerpo/mente o pensamiento en su nombre. Más adelante se abordará con más calma a esta psicología.

Retomando, con todas las argumentaciones que ha ido hilando Camus a través de su análisis epistemológico, cabe preguntarnos, ¿qué actitud es la que se puede ejercer ante un mundo multifacético del cuál las esencias de sus objetos están más allá de la comprensión humana? Con cierta tranquilidad perturbadora nos contestaría que la indiferencia es esta la respuesta ante un mundo así. Conociendo que cada objeto es inaccesible al conocimiento y que cada uno de estos objetos tiene una esencia diferente y privilegiada, todo adquiere un valor equitativo. Entonces, que una cosa o persona tenga un valor único es lo mismo que decir que todo carece de importancia; la indiferencia ante un mundo incomprensible parece ser una de sus primeras respuestas a quien piensa del suicidio como una opción válida.

Basado en lo anterior, no es de extrañarnos que la indiferencia sea el valor principal que expresa el personaje de su novela más famosa: El extranjero. La indiferencia que encarna Meursault será la primera de las soluciones basadas en la epistemología que nos

da Camus. Según el autor, el que todo carezca de valor trae consigo una extraña paz que solamente las mentes y corazones fríos podrán conocer. Esto queda expuesto en el primer párrafo de la novela cuando dice: “Hoy, mamá ha muerto. O tal vez ayer, no sé. He recibido un telegrama del asilo: ‘Madre fallecida. Entierro mañana. Sentido pésame.’ Nada qué decir. Tal vez fue ayer.” (Camus, 2013a, pp. 11). ¿Y qué pasará con nosotros? Al final, cada uno termina siendo parte de la otredad de los demás, así que Camus deduce que incluso debemos de actuar con cierta indiferencia ante nuestra propia existencia; al universo no le terminará importando nuestra vida o nuestra muerte. Meursault vuelve a tomar la palabra una vez que estaba condenado a morir por haber matado a un árabe y, viendo que todo es profundamente indiferente, reflexiona acerca de su propia muerte:

“Pues bien, habré de morir.” Antes que otros, era evidente. Pero todo el mundo sabe que la vida no vale la pena de ser vivida. No ignoraba, en el fondo, que morir a los treinta o sesenta años no tiene gran importancia porque naturalmente, en ambos casos, otros hombres y otras mujeres vivirán, y así durante miles de millones de años. Nada me resultaba más evidente, en realidad. Era siempre yo el que moría, ahora o dentro de veinte años. (...) Desde el momento en que se muere, el cómo y el cuándo, no importan, es evidente. (Camus, 2013a, pp. 115)

En síntesis, el análisis epistemológico desde el absurdismo nos presenta la gravedad de la negación del conocimiento, que incluso podría llevar a pensar que el suicidio es una de las opciones válidas para escapar de un problema que únicamente parece empeorar más y más. Camus menciona que puede darse un despertar simbólico que nace del malestar que el absurdo de las cosas presenta. Este malestar o sensación de vacío puede desembocar solamente en dos soluciones: el suicidio o el restablecimiento.

Entonces, el filósofo debe buscar verdades que el absurdo le pueda brindar, aunque sean incómodas. Lo primero que él nos recuerda es que sólo el absurdo solamente puede darse por el dualismo individuo/mundo y que se funde en un monismo que es la relación entre ellos ambos llamada existencia. También nos recuerda que somos seres humanos racionales y limitados queriendo conocer un universo probablemente es inhumano, irracional e ilimitado; esto crea un segundo dualismo que se puede expresar en el individuo/mente, pensamiento o esencia. Su siguiente paso lógico será mencionar que el conocimiento que podemos adquirir por medio de los sentidos no necesariamente es erróneo, sino incompleto. Al hacer solamente descripciones de los objetos, nadie puede

acceder a la esencia de las cosas en sí. De esto último, también forma parte la ciencia, quien dista de brindar una metodología que le satisfaga a Camus. Así, cada objeto se vuelve incognoscible, único y con un lugar privilegiado, lo que, en consecuencia, hace una equivalencia donde todo vale lo mismo o, en términos absurdistas, nada tiene valor. Ante la angustia que implica encontrar lo absurdo en las acciones cotidianas, que todo carezca de valor y un aislamiento ante los demás que viene basado la negación del conocimiento, Camus nos da la primera propuesta para la superación del suicidio: el valor principal de la indiferencia ante el mundo.

Sin embargo, como dijimos anteriormente, todavía no todas las opciones están agotadas y queda una muy particular. Una opción que no se basa en la razón aparentemente, sino en la irracionalidad: la religión. Ya que, al ser una opción de naturaleza muy distinta, debemos de analizarla de una manera diferente a la anterior.

2.2. El suicidio y lo divino

Dios y el suicidio, una combinación que pocas veces se podría encontrar en convivencia armónica y que en momentos podría parecer incluso contradictoria. Sin duda, esto no lo pasó por alto el filósofo argelino y sabía que Dios, su divinidad, su moral y su discurso tenían que enfrentarse al lado más frío y estéril del absurdo. Aunque anteriormente ya se había planteado este choque desde la visión de otro filósofo existencialista e influyente en su propio pensamiento, las respuestas dadas no lo satisfacían, por lo que buscó sus propias respuestas, su verdad. Es así como debemos seguir por este sendero que nos lleva a las fronteras tan estrechas entre el conocimiento humano y la fe, entre el creer y el querer saber, entre Dios y el absurdo.

2.2.1. El absurdo ante el discurso religioso

La ciencia, según el pensamiento absurdista, se ha vuelto una fuente de respuestas en la sociedad, pero de una naturaleza vacía y sin llenar el hueco epistemológico que el potencial suicida exige. Entonces, sigue existiendo un campo que la misma razón no podrá llenar por más esfuerzo que haga debido a las propias limitaciones humanas. Entonces, ¿cuál es la otra opción que podría brindar respuestas que calmen la angustia y que la ciencia no puede brindar? Sin duda, esta podría parecer una oportunidad para los discursos religiosos que podrían brindar un mar de respuestas que podrán calmar la sed que tenemos ante la angustia por un mundo vacío.

Antes de avanzar en el desarrollo del tema, es menester recordar que se hará el análisis religioso desde las respuestas que puede brindar el catolicismo y sus ramificaciones, ya que Camus lo hizo originalmente bajo estos dogmas. Sin embargo, también es menester mencionar que se puede extrapolar a otros sistemas religiosos que propongan un sentido de la vida previo al nacimiento del individuo, dicho de otra forma, una esencia previa a la existencia. Para encontrar una sustentación directa a esta afirmación, debemos irnos a la etapa donde cambiará el eje rector de su filosofía del absurdo a la rebeldía. Sin entrar demasiado en detalle, ya que nos desviaríamos de nuestro objeto de estudio, podemos retomar estas palabras que también se pueden aplicar al campo de lo absurdo:

De hecho, el súbdito inca o el paria no se plantean nunca el problema de la rebeldía, porque ya ha sido resuelto para ellos en una tradición, y antes de que hayan podido planteárselo, siendo lo sagrado la respuesta. Si, en el mundo de lo sagrado, no se halla el problema de la rebeldía, es porque en verdad no hay en él problema de la rebeldía, es porque en verdad no hay en él ninguna problemática real, habiendo sido dadas todas las respuestas de una sola vez. La metafísica es sustituida por el mito. No hay preguntas, sólo hay respuestas y comentarios eternos, que entonces pueden ser metafísicos. (...) El hombre en rebeldía es el hombre situado antes o después de lo sagrado, y dedicado a reivindicar un orden humano en el que todas las respuestas sean humanas, es decir razonablemente formuladas. (Camus, 2013c, pp. 37)

Dicho lo cual, con justa razón podríamos preguntarnos, ¿qué sentido tiene la vida sin cualquier tipo de deidad? Aquí debemos escuchar a una de las mentes que influyó en gran medida a Camus y con quien mantendrá un debate amplio bajo el tema de lo divino: Søren Kierkegaard. Como lo mencionó Camus posteriormente, junto a muchos filósofos ya que se convirtió en una verdad bajo la cual gran parte de los pensamientos de la primera mitad del siglo XX basaron sus filosofías, la vida no tendría algún tipo de sentido si tomamos como posible la carencia de algún dios. Pensando en esta opción donde Dios deja un espacio en blanco, el angustiado filósofo de Copenhague comienza el Panegírico de Abraham, dentro de Temor y Temblor, y nos brinda estas duras palabras que no dejarán indiferente a quien lea este grito de desesperación:

Si no existiera una conciencia eterna en el hombre, si como fundamento de todas las cosas se encontrase sólo una fuerza salvaje y desenfrenada que,

retorciéndose en oscuras pasiones, generase todo, tanto lo grandioso como lo insignificante, si un abismo sin fondo, imposible de colmar, se ocultase detrás todo, ¿qué otra cosa podría ser la existencia sino desesperación? Y si así fuera, si no existiera un vínculo sagrado que mantuviera la unión de la humanidad, si las generaciones se sucediesen unas a las otras del mismo modo que renueva el bosque sus hojas, si una generación continuase a la otra del mismo modo que de árbol a árbol continúa un pájaro el canto de otro, si las generaciones pasaran por este mundo como las naves pasan por la mar, como el huracán atraviesa el desierto: actos inconscientes y estériles; si un eterno olvido siempre voraz hiciera presa en todo y no existe un poder capaz de arrancarle el botín, ¡qué vacía y desconsolada no sería la existencia! (Kierkegaard, 2014, pp. 77)

Sin más, Kierkegaard ha puesto el dedo en la yaga y tocó una de las fibras más sensibles en el corazón de los hombres: la intrascendencia. Parecería que, para evitar encontrar al absurdo, el filósofo danés caería en el argumento de razón suficiente, el cual basa su premisa principal en que no hay un efecto sin una causa previa, por lo cual que exista un efecto es razón suficiente para demostrar la existencia de una causa. Aunque hay que mantener cautela con las palabras y no ir tan de prisa, ya que se mencionó explícitamente la frase “parecería que”, porque no quiso caer en esta argumentación.

Vemos cómo el problema de la no existencia de una causa inicial está muy ligado al problema de la epistemología absurdista. Un punto de encuentro entre los dos filósofos que analizan la existencia es donde hallan al mundo es diverso. Es así como ambos no confían en que seamos capaces de adquirir un conocimiento completo. Hacer conocido algo significa la unificar de sus partes en un todo, lo cual todavía vuelve más difícil cuando encontramos que, además de ser un mundo múltiple, sus fenómenos de mundo también muestran, en gran medida, ser contradictorios. Así, ambos filósofos encuentran a la contradicción como otra característica del absurdo. La contradicción más dramática que encontrarían, tanto el franco-argelino como el danés, es la que representa la oscilación entre la vida y la muerte, ya que esta no tiene puntos medios. Así, la noción de contradicción en el absurdo equivale a que la destrucción de una de las partes sería la destrucción de la otra; sin la contradicción el absurdo no puede existir. Así, Camus nos dice que una de sus “características a este respecto es que no puede dividirse. Destruir uno de sus términos equivale a destruirla entera. No puede haber absurdo fuera de un espíritu humano. Por ello

lo absurdo acaba, como todas las cosas, con la muerte.” (Camus, 2014a, pp. 48) Así, quien puede ver la cara del absurdo, nunca más podrá dejar de hacerlo.

Nuevamente, al mostrarnos como seres sin acceso al conocimiento para apaciguar la angustia, aparece la opción contraria como una salvación: la creencia. Se me pide que crea, mas no hay ninguna prueba para confiar en poder hacerlo. Mi naturaleza curiosa me obliga a conocer, mas mi entendimiento es limitado. Así, Camus nos recuerda una de las frases que más le causaron interés de Chestov que dice que “la verdadera salida está allí donde no hay salida alguna para el juicio humano. Si no, ¿para qué necesitamos a Dios? Uno no se vuelve a Dios sino para obtener lo imposible. Para lo posible, los hombres se bastan.” (Camus, 2014a, pp. 51). Así, para Camus, el absurdo se convierte en Dios quien, al estar fuera de nuestras categorías racionales, solamente queda un camino por el cual podemos tener contacto con él: la fe.

Tener fe o una creencia en algún Dios apaciguaría la angustia que trae consigo el despertar por encontrar el absurdo de un mundo que no comprendo. Para Camus y Kierkegaard, lo deseable no es siempre con lo que nos vamos a encontrar si investigamos y mencionan que se puede calmar la angustia mediante la creencia sin pruebas en un ser superior, pero que al hacer esto renunciaría a mi sed de conocimiento y supondría poner fin a mi naturaleza curiosa. Es aquí donde encontramos el aporte más valioso que Kierkegaard a Camus le pudo haber otorgado y que el francés analizaría, pero manteniendo posturas distintas: el salto de fe. El filósofo danés describiría que este salto de fe como estar al borde de un abismo donde, si se salta dentro de él, no se sabe nada de él y lo que ocurrirá si se abandona a lo desconocido e incomprensible; solamente se debe tener fe en que se logrará la salvación. Sin duda, Kierkegaard se alejaría totalmente de la postura de Tomás de Aquino quien sostendría que la fe y la razón van de la mano y no se excluyen mutuamente. Para Kierkegaard, la fe es del orden de lo irracional y lo trata de demostrar con la ejemplificación de su salto.

Las diferencias aquí no se hacen esperar para encontrarlas. Mientras que Kierkegaard opta por dar el salto y encontrar a Dios mediante su fe irracional, Camus nos dice que este salto implica el aniquilamiento de querer conocer más. Parecería una contradicción, ya que él mismo reconocía que no se puede tener un conocimiento genuino, pero reconcilia esta respuesta cuando nos dice que siempre debemos de estar al límite del abismo, pero nunca dar el salto de fe. Nos recuerda que lo que Kierkegaard reclama es “el tercer sacrificio exigido por Ignacio de Loyola, el que más alegra a Dios: ‘el sacrificio del

intelecto.” (Camus, 2014a, pp. 55) Así, Camus declara un agnosticismo en cuanto a la existencia de Dios. Admite que nunca se podrá conocer su existencia o no, pero prefiere actuar como si no existiera y no sacrificar su intelecto ante él. Entonces, para Camus, ¿es válida la religión para apaciguar la angustia que causa vivir una vida sin motivos? El respondería que:

Buscar lo verdadero no es buscar lo que es deseable. Si para escapar a la pregunta angustiada: ‘¿Qué sería entonces la vida?’ hay que alimentarse, como el asno, de las rosas de la ilusión, más bien que resignarse a la mentira, el espíritu absurdo prefiere adoptar sin temblar la respuesta de Kierkegaard: ‘la angustia’. A fin de cuentas, un alma decidida siempre saldrá del paso. (Camus, 2014a, pp. 59)

Volvamos con Meursault, quien fue encerrado por matar a un árabe y condenado socialmente a muerte por la indiferencia que mostró ante la muerte de su madre, nos brinda un pasaje que representa excelsamente la respuesta a Kierkegaard cuando fue visitado por el capellán de la prisión noches antes de su ejecución:

Pero levantó bruscamente la cabeza y me miró a la cara: “¿Por qué -dijo- rechaza mis visitas?”. Contesté que no creía en Dios. Quiso saber si estaba absolutamente seguro de ello y le dije que no tenía necesidad de preguntármelo: la cuestión me parecía sin importancia. (...) Me miró y me pregunto: “¿Qué piensa usted?”. Respondí que era posible. En todo caso, yo no estaba seguro de lo que me interesaba realmente, pero estaba absolutamente seguro de lo que no me interesaba. Y ciertamente ese tema no retenía mi interés.

(...) Se levantó y me miró directamente a los ojos. (...) Tampoco vaciló su voz cuando me dijo: “¿No tienes, pues, ninguna esperanza y piensa que va a morir totalmente?”. “Sí”, respondí.

Bajó su cabeza y se volvió a sentar. Me dijo que me compadecía. Creía que eso era para un hombre imposible de soportar. (...)

(...) En su opinión, la justicia de los hombres no era nada y la de Dios, todo. Me contestó que esa condena no había lavado, sin embargo, mi pecado. Le hice notar que era la primera vez que me habían condenado y me contestó

que esa condena no había lavado mi pecado. Le dije que no sabía lo que era el pecado, tan sólo me comunicaron que era culpable.

El sacerdote miró en torno a sí y respondió con una voz que repentinamente sentí muy cansada. “Todas estas piedras transpiran dolor, lo sé. Nadie ha podido verlas sin angustia. Pero, desde el fondo de mi corazón, sé que los más miserables de ustedes ha visto de esta oscuridad surgir un rostro divino. Es ese rostro lo que pido que vea.”

El capellán me miró con cierta tristeza. (...) Se volvió y se acercó al muro, que acarició lentamente con su mano: “¿Ama usted hasta este punto esta tierra?”, murmuró. Nada contesté. (Camus, 2013a, pp. 117)

Así Camus, a través de la voz de Meursault, se reusó a dar el salto de fe en algo que no tenía la capacidad de conocer y que no tenía ni una certeza en el mundo. Pudo contestar, firmemente, al planteamiento de Kierkegaard cuando nos dice que la vida sin Dios sería solamente desesperación. Sin vacilar, él eligió la angustia. Negó a Dios y a su moral en favor de este mundo y de su propia humanidad tan sensible como la de un condenado a muerte. Camus le da la vuelta a un planteamiento nietzscheano que nos dice que se mata a Dios por resentimiento. Él supera ese resentimiento y hace a la indiferencia de su valor principal, aquél que demuestra, como aseguraría Epicuro, incluso Dios por todas las cosas. Todo le parecería indiferente, incluyendo una cuestión tan elevada como la existencia o no existencia de Dios.

La divina indiferencia ahora parece una respuesta cada vez más sólida para Camus que, con manos frías, trae esa tranquilidad que tanto anhelaba el suicida angustiado por no encontrarle sentido a la vida. De alguna manera, es volver a encontrar esa sintonía con el universo incomprensible en el cual estamos inmersos. Al perder el valor por todo y la angustia forma parte de ese todo, también la angustia tendrá un final. Después de todo, se ha superado la angustia que sentía al inicio. Estas serán una de las últimas reflexiones que Camus sacará en voz de Meursault, quien, después de la visita del capellán, pudo encontrar esta tranquilizadora verdad.

Cuando se fue, recuperé la calma. Estaba agotado y me dejé caer en mi camastro. Creo que dormí, porque me desperté con las estrellas sobre mi rostro. Los ruidos del campo llegaban hasta mí. Olores de la noche, de tierra y de sal refrescaban mis sienes. La paz maravillosa del verano dormido entraba en mí

como una marea. En ese momento, en el límite de la noche, las sirenas aullaron. Anunciaban salidas a un mundo que, para siempre, ahora me era diferente. Por primera vez, después de tanto tiempo, pensé en mamá. Creí comprender porque al final de su vida se había echado novio, porque había jugado a recomenzar. Allá, también allá, en torno a aquel asilo donde las vidas se extinguían, la noche era también una tregua melancólica. Tan próxima a la muerte, mamá debió de sentirse liberada y dispuesta a revivirlo todo. Como si esa gran cólera me hubiese purgado del mal, vaciado de esperanza, ante esta noche cargada de signos y estrellas me abría por vez primera a la tierna indiferencia del universo. Al encontrarlo tan semejante a mí, tan fraterno al cabo, sentí que había sido feliz y que lo era todavía. Para que todo sea consumado, para que me sienta menos solo, no me queda más que desear en el día de mi ejecución la presencia de muchos espectadores que me acojan con gritos de odio (Camus, 2013a, pp. 122).

En resumen, parecería que el suicidio tendría más sentido sin algún dios a quien rezarle, sin ciencia en la cual creer, no teniendo motivos por los cuales esforzarse dado a su naturaleza intrascendente y contradictoria, siendo conscientes que nunca podremos conocer el mundo y sus cosas, ni que exista algún tipo de vida después de la muerte. El factor de la religión parecería que nos podría dar respuestas ante esto. Sin embargo, lo único que nos pide es que creamos, no que sepamos. Para Camus, la postura que nos recomienda Kierkegaard parecería una traición a la misma humanidad y nos dice que no debemos de dar el salto de fe, aunque sintamos la angustia de perdernos en el vacío del tiempo. Esto puede sonar muy desalentador, sin embargo, incluso pareciendo que el viento está en contra, Camus puede decirle al suicida que eso juega realmente a favor y que no hemos perdido el norte. Como al principio del análisis camusino mencionamos, las raíces podrán ser amargas, pero sus frutos dulces. Una de las respuestas del filósofo franco-argelino para superar el suicidio es la indiferencia que ahora parece ser una fría, pero fiel compañera. De cualquier manera, no todas las respuestas de Camus para la superación del suicidio han sido expuestas, pero para hacerlo, debemos adentrarnos en un análisis muy importante en su filosofía que está quedando pendiente: el mito de Sísifo.

2.3. Sísifo y el problema de la liberación mediante el suicidio

El camino que hemos recorrido junto a la filosofía de Camus parece estar lleno de desesperanza y angustia hasta este punto. Sin embargo, nos hace falta esa salida, ese aire fresco que nos da vida en los momentos más asfixiantes. Como parecería ser tradición entre los filósofos, regresar a los antiguos mitos griegos puede brindar respuestas hasta en los tiempos actuales. Camus no sería la excepción y encontró en el personaje de Sísifo la llave que nos puede abrir la puerta hacia un lugar donde se desvanece la angustia y se abraza la vida. Sin embargo, la vida de Sísifo está más cercana a una tragedia que a una comedia, por lo que debemos prestar atención a las palabras de Camus para entender cómo podemos encontrar una sonrisa incluso en las mayores adversidades.

2.3.1. La propuesta de superación mediante Sísifo

Parece que el entramado que hemos ido exponiendo sobre la filosofía camusina debe de comenzar a brindarnos respuestas y no estamos lejos de encontrarlas. Si bien todo parece ser de un pesimismo absoluto, y no faltan razones para pensarlo, la indiferencia se presenta bajo este pensamiento como una solución válida para quien no ve más finalidad que terminar con su propia vida. El problema del suicidio ahora toma un giro de 180 grados cuando dice que “anteriormente se trataba de saber si la vida, para ser vivida, debía tener un sentido. Ahora parece, por el contrario, que se vivirá tanto mejor cuanto menos sentido tenga” (Camus, 2014a, pp. 73). Así, el filósofo franco-argelino defiende una postura que, a falta de sentido de la vida, podrá brindar un elemento fundamental que ha buscado la humanidad y pocas veces han podido tan siquiera rozarla: la libertad.

Aceptar que la vida tiene un sentido superior a ella misma, o como muchos teólogos o místicos gustarían de nombrarle destino, consciencia suprema o cosmos, sería aceptar que la libertad debiese de ser impensable. Apoyarnos en la idea de que la vida tiene sentido sería, según la perspectiva camusina, un error determinista porque esto nos impondría una máxima kantiana al devolver el mundo el “tú debes” de carácter social. El ser humano no es un objeto fabricado el cual deba de cumplir una misión única en el mundo, como si se tratase de una tuerca que únicamente debe de engranarse con el resto de la maquinaria para comenzar a funcionar, sino que él, al no encontrar sentido, encuentra un vacío existencial y puede brindarle un sentido propio a su vida.

Camus, para ejemplificar el punto de la libertad, retomó el mito de Sísifo ya que es uno de los mitos griegos más crudos, pero que tocan parte de la esencia del ser humano al

describirlo como un ser condenado a la repetición, forzado al trabajo estéril y constante. Brevemente, nos relata que Sísifo fue un hombre lleno de vitalidad y que esto debe de alabarse. Sísifo es su representación de la rebelión ante el panteón griego de dioses, incluso llegando a engañar a Plutón para poderse escapar de los infiernos y desobedeciéndole cuando le mandó a llamar para esperar su pronta vuelta. Sísifo hizo caso omiso a estas advertencias y no le temió nunca a la ira de Plutón quien, irritado por esta falta de respeto, mandó a Mercurio para traerle de vuelta al infierno donde ya le esperaba una roca demasiado pesada. Camus nos relata dicho mito griego con sus propias palabras:

Los mitos están hechos para que la imaginación los anime. En el caso de éste, vemos solamente todo el esfuerzo de un cuerpo tenso para levantar una enorme piedra, empujarla y ayudarla a subir por una pendiente cien veces recomenzada; vemos el rostro crispado, la mejilla pegada contra la piedra, la ayuda de un hombro que recibe la masa cubierta de greda, un pie que calza, la tensión de los brazos, medido por el espacio sin cielo y tiempo sin profundidad, llega a la meta. Sísifo contempla entonces cómo la piedra rueda en unos instantes hacia ese mundo inferior del que habrá de volver a subirla a las cumbres. Y regresar al llano. (Camus, 2014a, pp. 153)

Así, el filósofo del absurdo nos recuerda que, para la cultura griega, el trabajo inútil es uno de los peores castigos. La naturaleza de la esterilidad hace que su esfuerzo tenga un valor nulo, añadiendo la repetición contante del mismo la vuelve una carga insoportable. Aunque este mito fue creado en los inicios de la civilización occidental, parece que muchas cosas no han cambiado y muchos se podrán sentir identificados con este hombre absurdo.

De cierta manera, todos somos Sísifo cuando lleva la piedra a la punta de la montaña; el trabajo forzado en los infiernos se hace también un imperativo categórico para toda la humanidad. No hay mucha diferencia entre la piedra pesada que levanta Sísifo y el amanecer de un empleado a las seis de la mañana para llegar a su trabajo por años o, en el peor de los casos, durante toda su vida. Paralelamente y sin deseos de entrar de alguna forma en la teoría psicoanalítica, también encontramos similitud con tragedia en Edipo, ya que se puede seguir un destino sin siquiera tener conocimiento de ello. En ambos casos, la tragedia comienza cuando Sísifo y Edipo se hacen conocedores la fatalidad que los aguarda. Así, la tragedia y el absurdo son más parecidos de lo que podrían creer, ya que ambos nacen de un despertar gracias a la inconformidad.

El problema de la libertad es más que evidente llegados a este punto. Si bien el absurdo puede traer problemas, también brinda sus propias soluciones y el recuperar la libertad es una muy valiosa. Pero ¿existe la libertad en la vida de Sísifo cuando la misma consiste en estar cargando una piedra hasta el final de sus días? Contrario a lo que muchos podrían pensar, Camus nos dice que sí existe esa libertad. Es menester aclarar que, aunque muchas posturas filosóficas, físicas, sociológicas, psicológicas, biológicas y cuantas quisieran añadirse, podrían argumentar que la libertad no existe, la libertad a la cual hace mención el filósofo del absurdo se trata de la libertad de acción, esa que permitiría salir de nuevo de los infiernos para gozar de esa vida que amaba tanto a Sísifo. Con esa libertad, Sísifo tiene una victoria que lo coloca por encima de sus verdugos y así es como Camus la explica:

Sísifo me interesa durante ese regreso, esa pausa. ¡Un rostro que pena tan cerca de las piedras es ya de piedra! Veo a ese hombre bajar con pasos pesados, aunque regulares, hacia el tormento cuyo fin no conocerá. Esa hora que es como un respiro y que se repite con tanta seguridad como su desgracia, esa hora es la hora de la conciencia. En cada uno de esos instantes, cuando abandona las cimas y se hunde poco a poco hacia las guaridas de los dioses, Sísifo es superior a su destino. Es más fuerte que su roca. (Camus, 2014a, pp. 153)

Exactamente, Sísifo, así como cualquiera de nosotros, encuentra la libertad en los momentos en los cuales nos desprendemos de nuestra piedra pesada, esos momentos de descanso donde podemos disfrutar de un día soleado en una verde pradera o estar nadando en la playa con nuestros seres queridos, estos son los momentos donde la tranquilidad puede volverse una razón más que justa para que la vida valga la pena de ser vivida. También, de una manera más sutil, Camus está aceptando la ley del eterno retorno de Nietzsche la hacer que la vida sea deseable una infinidad de veces, a pesar de las desgracias que puede llevar con ella misma. El aceptar esta condición es también aceptar la vida sobre todas las cosas, incluso con sus imperfectos, con sus tristezas o dolores. Sísifo, aunque bien podría desear la muerte por sus propias manos, sigue levantando su piedra una y otra vez y enseña el camino a seguir. Se coloca por encima incluso de la misma muerte cuando la rechaza como opción para terminar su tormento. Para Camus, Sísifo es el héroe de lo absurdo.

Parecería que ahora teniendo de nuestro lado a la indiferencia y la libertad que brinda el absurdo todo está dicho, pero no es así. Si bien, Sísifo es el personaje más importante para entender la propuesta para la superación del suicidio según Camus, no es el único personaje que podría brindarnos un conocimiento útil para nuestra meta. Para terminar de sacar las conclusiones, nos falta abordar a los tres últimos personajes: el actor, el seductor y el conquistador.

2.3.2. *El actor, el seductor y el conquistador*

El camino que ha señalado Sísifo es el que Camus propone seguir, aceptando que la vida pueda volverse, en ciertos momentos, “como un péndulo entre el dolor y el aburrimiento” (Schopenhauer, 2021, pp. 244); eso no es un argumento para injuriar en contra de la vida y, por lo tanto, no representa un atributo a favor del suicidio. Entonces, una de las maneras en las cuales propone Camus superar al suicidio es abrazar esos momentos donde la vida se nos muestra como apetecible, deseable, magnánima, caprichosa. Es así como el filósofo nos presentará otras tres observaciones que encarnará en tres personajes a analizar para brindarnos más razones y, en cierta medida, una ética para colocarnos más próximos a la vida que a la muerte. Es así como nuestro análisis nos lleva a la figura del actor, el seductor y el conquistador.

Comenzando con el actor, quien es seguramente uno de los más apreciados por el mismo Camus dado a su vocación de dramaturgo. El actor es un hombre muy contemporáneo, incluso teniendo una distancia de más de medio siglo con su tiempo. Como hombre de letras, Camus nos dice, desde su perspectiva, cuál es la razón por la cual el teatro, o en nuestros días la cinematografía, es bien recibida en la sociedad.

El hombre cotidiano no le gusta entretenerse. Todo le apremia, por el contrario. Pero, al mismo tiempo, no le interesa nada más que él mismo, sobre todo lo que podría ser. De ahí su afición al teatro, al espectáculo, donde se le proponen muchos destinos cuya poesía recibe sin sufrir su amargura. (Camus, 2014a, pp. 101)

Precisamente, el teatro, como el cine, permite a sus espectadores el poder compartir el destino del protagonista sin tener que pasar por todo el embrollo que, en la mayoría de las veces, representa su vida. Si bien, cuando se habló sobre la epistemología se hizo énfasis en la dificultad de conocer tan siquiera una sola esencia, ahora Camus nos dice que no todo es tan malo dicha negación del conocimiento y que puede representar una ventaja

si observamos y analizamos al personaje en turno. El actor quiere jugar con todas las esencias posibles, con todos los personajes si quisiera decirse así. Entonces, Camus nos dice sobre el actor lo siguiente:

El actor ha elegido, pues, la gloria innumerable, la que se consagra y se experimenta. Él es quien mejor partido saca del hecho de que todo deba morir un día. (...) El actor nos dejará a lo sumo una fotografía y nada de lo que era, sus gestos, sus silencios, su corto resuello o su hálito amoroso, llegará hasta nosotros. Para él no ser conocido es no representar, y no representar es morir cien veces con todos los seres que había animado o resucitado. (Camus, 2014a, pp. 102)

Entonces, observar la vida de alguien siendo externo al drama parece ser algo que el mismo Camus predica con el ejemplo llevándolo a su propia literatura. De esta manera, es normal que, en varias ocasiones, Camus ofrezca escenarios extremos dentro de sus novelas u obras de teatro, ya que puede ofrecer una apreciación desde afuera a quien la observa, incluso dando opciones de acción y diferentes reflexiones a las pensadas por el público. Ver el destino de un actor que en un escaso tiempo de una obra de teatro o, en nuestro tiempo contemporáneo, una película, deberá de tomar decisiones trascendentales para su vida y resolver todo un lío puede ser de provecho con la seguridad de no jugarse el todo por el todo uno mismo.

Para Camus, el valor del actor es algo incalculable y lo defiende basándose en su epistemología, ya que este vive con todos los goces la multiplicidad y encuentra una clase de libertad al poder representar un personaje, a la siguiente noche otro y, en su casa, ser una persona totalmente distinta a la que creyeron ver durante esa representación. Por lo tanto, la necesidad del actor se basa en procurar una vida longeva que tratará de extender hasta el último segundo para poder representar cuantos personajes pueda; entre más, mejor. En sí, el actor enseña que no existe solamente un destino, siendo su mensaje liberador tanto para el suicida como para cualquiera que esté dispuesto a recibirlo.

¿Cómo no iba la Iglesia a condenar semejante ejercicio en el actor? Repudiaba ella en este arte la multiplicación herética de las almas, la orgía de emociones, la escandalosa pretensión de una mente que se niega a vivir solo un destino y se precipita a todas las intemperancias. (Camus, 2014a, pp. 106)

Muy similar al actor, encontramos al seductor que Camus representará con un personaje que no es de su propiedad: Don Juan Tenorio del escritor español José Zorrilla. “Si bastara con amar, las cosas serían demasiado sencillas. Cuanto más se ama, más se consolida el absurdo.” (Camus, 2014a, pp. 93) Don Juan Tenorio se ha vuelto, en la cultura popular hispanohablante, como el referente principal cuando alguien trata de ejemplificar al seductor. Camus encontrará en él parte de una ética basada en el absurdo. El seductor encarnado en Don Juan Tenorio no encuentra la profundidad en el amor, esa esencia tan buscada cuando alguien se enamora, sino que encuentra simplemente diferentes clases de amores y sensaciones, tan especiales y privilegiados que serle fiel únicamente a uno supondría perder la libertad para experimentar a los demás. La indiferencia epistemológica vuelve a hacerse presente. Esas palabras toman sentido cuando con el siguiente diálogo: “‘por fin -exclama una de ellas- te he dado el amor.’ ¿Acaso es sorprendente que Don Juan se ría de ella? ‘¿Por fin? No -dice- una vez más’ ¿Por qué iba a ser menester amar pocas veces para amar mucho?” (Camus, 2014a, pp. 93)

El seductor de Camus está consciente de la absurdidad de la vida y no busca la profundidad del mundo ni de las mujeres. También conoce bien la condición temporal de la vida y juega con ella. Él es capaz de agotar las experiencias sin tener la necesidad de conservarlas por siempre. Se ve a sí mismo como alguien singular e igual con un lugar privilegiado, pero efímero por lo que no ata a nadie forzándolo únicamente a estar con él. Con las palabras del mismo filósofo franco-argelino sabemos que:

Lo propio del hombre absurdo es no creer en el sentido de profundidad de las cosas. Recorre, almacena y quema esos rostros cálidos y maravillados. El tiempo marcha con él. El hombre absurdo es el que no se separa del tiempo. Don Juan no piensa en “coleccionar” mujeres. Agota su número y con ellas sus posibilidades de vida. Coleccionar es ser capaz de vivir del propio pasado. Pero él rechaza la añoranza, esa otra forma de esperanza. (Camus, 2014a, pp. 96)

Retomemos el concepto donde el ser humano es un ser racional en un universo ilimitado; pues bien, Don Juan Tenorio lo sabe y quiere agotar cada una de estas experiencias ilimitadas, aunque no le alcance la vida para hacerlo. Se trata todo de agotar los diferentes amores que le ofrecen sus amantes, pero sin perder la libertad de poder o querer agotar los restantes. Al igual que el actor, la libertad de acción de ambos se basa en agotar lo que les apasiona sin buscar su profundidad, tanto mujeres como personajes que representar, y tener una vida longeva como para poder hacerlo por el mayor tiempo posible.

Si bien, aquí se podría hablar de egoísmo, Camus defiende que no es del todo correcto, ya que:

Hay quienes están hechos para vivir y quienes están hechos para amar. (...) Porque el amor de que aquí se habla se atavía con las ilusiones de lo eterno. (...) Un solo sentimiento, un solo ser, un solo rostro, pero todo está devorado. Es otro amor el que estremece a Don Juan, y éste es liberador. Aporta consigo todos los rostros del mundo y su estremecimiento proviene que se sabe perecedero. (Camus, 2014a, pp. 96)

Ahora que ya hemos abordado al actor y al seductor, todavía nos hace falta el conquistador con el cual Camus nos propondrá algo no menos importante. Para él, sus conquistas tampoco son ajenas a su tiempo y su propia condición mortal, saben que están luchando por causas estériles dado a que todo es efímero, pero aun así lo hacen. De una manera casi homérica, el filósofo nos dice que “sabedor de que no hay causas victoriosas, me gustan las causas perdidas: estas exigen un alma entera, tanto en su derrota como en sus victorias pasajeras.” (Camus, 2014a, pp. 111) En ese caso, el conquistador debe de estar consciente de que está buscando glorias absurdas y finitas, pero esto no le impide querer conquistar nuevos terrenos o metas. El conquistador forma su propio imperio en el desierto del tiempo, conoce su esterilidad, pero aun así desea construir castillos donde las tormentas de arena pueden enterrarlos. No deja de conquistar terrenos incluso conociendo la cara más fría del absurdo.

El que la vida del conquistador tenga un fin, no significa que él quiera negar su naturaleza de dominio y adquirir muchas nuevas victorias aun conociendo sus propios límites. Sabe que un día tendrá que morir, pero también sabe que si quiere hacer algo solamente puede ser en su vida presenta; él no cree en la esperanza de lo eterno, es una persona de acción. Con una vitalidad propia del personaje, Camus nos explica la virtud del conquistador.

Sí, el hombre es su propio fin. Y su único fin. Si quiere algo, es en esta vida. Ahora lo sé de sobra. Los conquistadores hablan a veces de vencer y superar. Pero siempre quieren decir “superarse”, Saben muy bien lo que eso significa. Todo hombre se ha sentido igual a un dios en ciertos momentos. (...) Los conquistadores son solamente los hombres que se sienten con las fuerzas

suficientes para tener la seguridad de vivir constantemente en esas alturas y con plena conciencia de esa grandeza. (Camus, 2014a, pp. 113)

Ya tenemos a la trilogía de personajes analizados y lo que cada uno de ellos nos aporta. Sin embargo, es menester mencionar que los personajes deben de tomarse en su forma metafórica, cada uno puede llevar sus enseñanzas al plano de su vida sin tener que seguir al pie de la letra lo que describió Camus. Aclarado esto, podemos seguir con las virtudes de cada uno de ellos, siendo el actor quien enseña a que nada está escrito y que él puede decidir el destino de su vida, además de procurar una enseñanza a quien lo observa. El seductor es el portador de un mensaje que nos dice que el mundo es un lugar lleno de experiencias y las cuales deben de agotarse. Por último, el conquistador alza la voz para mostrar que no importa la futilidad de las acciones, aun así se pueden lograr los objetivos deseados, aunque un día lleguen a ser olvidados por el mismo tiempo; es la fuerza creadora con la certeza de la desaparición.

Tanto el actor que juega con sus destinos, el seductor de la vida y el conquistador de la nada, tienen en común el preferir una ética de la cantidad sobre la calidad. Preferir la ética de la cantidad sobre la calidad, para Camus, significa llenarse de experiencias como para que las personas puedan crear escalas de valores y después tener la habilidad de determinar si algo les resulta bueno o malo. Por ello, todos tienen la similitud de desear una vida lo más larga posible con muchas experiencias, conservando su libertad y lo peor que les podría pasar sería una muerte prematura, así como a cada uno de nosotros.

Después de todo un recorrido por la filosofía camusina, parece que encontramos cierta luz de esperanza y el mensaje al suicida puede resultar más alentador como para que él pueda dejar de injuriar contra la vida. Ahora es tiempo de recoger los frutos de una filosofía dura, pero bastante provechosa para una nueva revalorización de la vida misma.

2.3.3. *Un cambio de perspectiva*

Ahora sí, con todo un bagaje literario, podemos volver a la pregunta inicial, ¿qué es la vida y qué sentido tiene vivirla? Según Camus, la vida no tiene ningún sentido, así que mientras haya humanos en el mundo, el absurdo será rey. También nos dijo que, en este mundo, por más se trate de unificar, siempre existirá la contradicción de la cual nadie estará exento. El mundo deja caer su velo y nos demuestra su identidad de pluralidad y no de unidad.

El absurdo puede verse como un caos que nos podría llevar al suicidio, pero también nos invita a crear. El modelo de hombre absurdo que propone Camus toma consciencia de su condición humana y sabe que su obra nunca será eterna ni trascendental, así como todo lo existente, pero eso no le desalienta a luchar. El absurdo es la invitación a la creación en el desierto, a plantar una semilla en un universo estéril de la intrascendencia, pero rico en experiencias que debemos agotar. Agotar amando esta tierra como lo hizo Meursault. Lo que significa llenarse de vivencias y dejar que se vayan evaporadas, como el agua, cuando terminen. Ser un Don Juan Tenorio quien, al no buscar el amor absoluto, buscó tan sólo diferentes clases de amores, cada uno diferente y único al anterior, todos valiendo la pena de ser probados, pero a la vez ninguno tanto como para tratar de extenderlo hasta el infinito. El seductor representa la actitud absurda que no se ha de privar por los dioses o su moral. ¿Esto significa que todo está permitido? Hay que desarrollar mejor el argumento para darle respuesta a esta pregunta, aunque puedo mencionar que Camus nunca recomendaría una ética que pudiera dañar a nuestros semejantes.

Se ha mencionado que el absurdo es una experiencia subjetiva, pero lo que no se había hecho es que, al final, se vuelve colectiva cuando reconocemos que todos los seres humanos estamos a bordo del barco llamado vida. No es de sorprendernos que, si no hay razones para suicidarse, tampoco hay razones válidas para terminar con la vida de alguien más. El todo o la nada vuelve a relucir y esto nos da en pensar que la vida es para todos o para ninguno. Sobre esta reflexión, Camus nos dirá en su novela *La Caída* un pensamiento que puede ser una razón válida para evitar el suicidio, sino que promueve el cuidado de la sociedad. Jean Baptiste Clemence, personaje a quien Camus le dará el poder de ser el portador de un mensaje tan humano, recuerda cómo una noche una mujer de cabellos rubios se suicidó en el río Sena y él decidió no hacer algo para salvarla. Después de profundizar sus pensamientos con su confidente, entiende que la vida debe de ser algo en común de los seres humanos y se arrepiente de no haber ayudado a aquella mujer ese día. Las palabras que le pronunciaría a su confidente para revelarle aquel pensamiento fueron las siguientes:

¿No es cierto que todos nos parecemos, hablando sin tregua a nadie en particular, confrontados siempre por las mismas cuestiones, aunque conozcamos las respuestas por adelantado? Entonces, se lo ruego, cuénteme lo que pasó una noche en los muelles del río Sena y cómo logró no arriesgar nunca su vida. Pronuncie usted mismo las palabras que desde hace años no

han dejado de resonar en mis noches, y que al fin yo diré en boca suya: “¡Oh, muchacha! ¡Arrójate otra vez más al agua para que yo disponga de una segunda oportunidad de salvarnos a ambos!” Una segunda oportunidad, ¿eh? ¡Qué imprudencia! Suponga, querido colega, que le tomo la palabra. Habría que pasar a los hechos. ¡Brrr...! ¡Qué fría debe de estar el agua! Pero tranquilicémonos. Es demasiado tarde, siempre será demasiado tarde. (Camus, 2014c, pp. 122)

Ahora nos encontramos en la posibilidad de responder la pregunta de si todo está permitido. Claramente vemos que no lo está. El absurdo es una constante realización de experiencias y terminar con la vida propia o la de alguien significa privar de la vivencia del absurdo a un ser. Siendo así las cosas, ahora parece que tenemos nuestra respuesta definitiva y es que el suicidio no es una respuesta válida ante una vida sin sentido. Paradójicamente, mientras que buscamos razones para saber si el suicidio es una opción válida para dejar desesperadamente una vida, nos encontramos con muchas más razones que abogan por una vida deseable. Al final, “hay que imaginarse a Sísifo feliz.” (Camus, 2014a, pp. 156)

Ya que hemos abordado uno de los temas centrales de la tesis que es la filosofía de Albert Camus, ahora toca meternos en el campo de la psicología en donde abordaremos investigaciones acerca del suicidio, así como la interpretación que le da al fenómeno la psicología cognitiva conductual y un método clínico de intervención ante un potencial suicida.

3. La psicología cognitiva conductual

Hasta el momento, se ha realizado un recorrido acerca del tema del suicidio a través de varias perspectivas que podrían brindarnos conocimiento desde su campo la historia, la biología, la religión y la filosofía, pero falta abordar otro de los pilares de la presente tesis que es la perspectiva de la psicología cognitiva conductual. Para comprender mejor lo que nos puede ofrecer, tendremos que analizar individualmente a cada parte de su dualismo: lo cognitivo y lo conductual. Si bien es un dualismo que, dentro de esta corriente psicológica, interactúa una con la otra constantemente y que tienen una repercusión bilateral, ambas surgen de diferentes vertientes del conocimiento que, históricamente, llegaron a desacreditarse mutuamente. Si bien Albert Ellis es el primero en combinar lo cognitivo y lo conductual, nos enfocaremos en la mayor parte del tiempo en la figura y los estudios de Aaron Beck debido a que parte de sus mayores esfuerzos fueron enfocados a la investigación sobre la depresión, una de las causas que se presumen como un factor de riesgo importante al momento de hablar del suicidio.

3.1. Psicología Cognitivo Conductual

En la actualidad, una de las terapias con mayor aceptación dentro de la psicología clínica es la denominada como cognitiva conductual. La razón de esta aceptación es porque ha demostrado, con base en evidencia empírica contrastable, su efectividad en el proceso de terapéutico y que esta misma puede aumentar significativamente si se lleva a la par de un tratamiento farmacológico. Como afirman Rosique y Sanz (2013) en su estudio sobre los trastornos del estado del ánimo, el efecto de la terapia cognitiva conductual ha sido contrastada con terapias farmacológicas basadas en el uso de la fluoxetina y han encontrado que el tratamiento muestra eficacia en cuanto a la reducción de los síntomas depresivos. También hacen mención que las terapias que cuentan mayor apoyo debido a los resultados presentados en cuando a los trastornos del estado del ánimo han sido la terapia cognitiva de Beck y la psicoterapia interpersonal de Klerman. Un modelo clínico que brinde esa efectividad en el tratamiento de los trastornos del estado de ánimo es fundamental tenerlo presente en esta investigación y para ello debemos conocer las dos partes que lo integran: lo cognitivo y lo conductual.

3.1.1. ¿Qué es lo cognitivo?

Aunque no se puede hablar a ciencia cierta de alguna génesis en el estudio de lo cognitivo, ya que sería remontarnos a los inicios de las teorías sobre los mentalismos en

diferentes culturas y entrar en especulaciones, nos es más conveniente retomar el estudio de lo cognitivo desde que la psicología se comienza a formar como una rama diferente del saber, incluyendo con esto su intento de separación de la filosofía. También es prudente recordar que las posturas que se abordarán aquí serán generalidades de grandes sistemas psicológicos, debido a que solamente queremos hacer un recorrido por lo que se entendía por pensamiento, cogniciones, mentalismos, etc. hasta llegar al punto deseado que es la teoría cognitivo conductual de Aaron Beck.

Dicho lo cual, se puede considerar como buen punto de inicio para abordar los mentalismos el estructuralismo de Titchener, quien es su mayor representante y trató de crear un sistema para iniciar el estudio de la mente tratando de establecer estándares más cercanos al método científico. Así, es conveniente recordar que para Titchener la psicología es considerada una rama científica que se encarga de estudiar los procesos mentales. Con esto, su psicología postuló un modelo en donde la mente humana tiene interacción con procesos o eventualidades y que estas mismas son las que generan las experiencias que forman recuerdos, imágenes, pensamientos, imaginación, etc. y que se van sumando entre sí para formar la mente y estructurarla. Titchener con esto vuelve a aceptar el dualismo cuerpo/mente, aunque cabe hacer la aclaración de que, así como para él y al cognitivo conductual, la mente está en algún lugar dentro de nuestro cuerpo, por lo que, aunque la mente y el cuerpo sean entidades diferenciadas, estas no están separadas e interaccionan entre sí existiendo una relación de paralelismo en donde ambas partes pueden tener efectos prácticos sobre la otra.

Aunque, en cierta manera, se puede encontrar cierta similitud con algunas psicologías actuales, la metodología que empleó Titchener para estudiar dichos procesos mentales o eventualidades carece de un rigor científico debido a que interviene, en gran medida, la subjetividad de quien realiza el estudio de la mente. Tomando en cuenta que, desde esta perspectiva, la suma de los eventos o procesos da como resultado la mente, Titchener propuso que bastaba con analizar cada uno de los mismos de manera individual, buscar sus relaciones entre sí y encontrar leyes naturales por las cuales puedan regirse. El problema de su cientificidad radica cuando propuso crear una lista exhaustiva de cada una de las experiencias internas que adquirimos a lo largo de la vida y que se debían analizar una por una (García, 2017). Llega a ser evidente la falta de rigor científico por el poco control de las variables que se tienen dentro del estudio, además de que basó su metodología en la memoria, por lo que cuando esta llegase a fallar, el estudio igual podía tambalearse. Si

bien, este es un intento de hacer psicología que en nuestros días podríamos decir que tiene fallos evidentes en su sistema y metodología, es importante hacerle mención debido ya que fue una de las primeras corrientes en tratar de hacer científico el estudio de las estructuras mentales o de objetos de estudio que no fueran observables, medibles o cuantificables.

Posteriormente a Titchener, surgieron estudiosos que dejaron una marca indeleble a través del tiempo y la historia de la psicología actual y que, en ambos casos, siguen teniendo una vigencia actual y siendo referencias de intelectuales dentro del ámbito. Es así como debemos de dar paso a los nombres de Jean Piaget y Lev Vygotsky, quienes hicieron grandes aportes en el estudio del campo cognitivo, aunque no hayan sido propiamente psicólogos cognitivos. Los dos personajes, aunque vinieran de posturas que tendrían raíces muy distintas una del otra, fueron desarrollando metodologías que abordarían diferentes perspectivas en el estudio del desarrollo cognitivo. Es conocido que mientras Piaget abordó a las cogniciones desde una postura basada en la biología, Vygotsky hizo lo propio desde una más cercana a la dialéctica materialista y a la perspectiva social. Sin embargo, sin enfocarnos tanto en las diferencias, hubo un lugar que les representó su particular campo de batalla y este fue la interpretación del desarrollo de la niñez y la evolución de la mente desde la infancia.

Daremos inicio con los aportes de Piaget. Para que así sea, hay que saber de inicio que su epistemología trata de encontrar un punto conciliador entre el desarrollo de los procesos cognitivos con el cuerpo biológico dentro de las etapas iniciales de la vida humana. Montealegre (2016) menciona que, en *“La Psicología del niño”*, Piaget describe al desarrollo mental como una sucesión de tres grandes construcciones y que se resumen en los siguientes puntos:

- a) Se construyen los esquemas de acción sensoriomotores.
- b) Se construyen las relaciones semióticas, que hacen los esquemas de acción anteriores en un nuevo plano de la representación y constituye el conjunto de las operaciones concretas y las estructuras de cooperación.
- c) Finalmente, se llega a la elaboración del pensamiento formal, que reestructura las operaciones concretas subordinándolas a nuevas estructuras. Esto representa una construcción más tardía que tiene lugar en la adolescencia y continúa toda la vida.

Pero para que estas tres estructuras se consoliden y tengan éxito, Monteaegre nos recuerda que, en Piaget, existen divisiones del desarrollo en grandes períodos o estadios obedece a los siguientes criterios:

- a) Un orden de sucesión constante, aunque los promedios de edades pueden variar según el grado de inteligencia y el ambiente social.
- b) Una estructura de conjunto que caracteriza cada estadio.
- c) La integración de las estructuras de conjunto que no se sustituyen unas a otras: cada estructura resulta de la anterior y prepara la siguiente.

Junto a lo anteriormente mencionado y reuniendo generalidades del sistema piagetiano que se toman como aportes al campo cognitivo, se puede resaltar también que se dedicó al estudio de las primeras manifestaciones de inteligencia desde el periodo sensorio-motriz hasta las formas más elementales de representación de la imitación y del pensamiento simbólico. Para las investigaciones, él utilizó la metodología de la observación pura y esto se debe a los niños con quien investigaba carecían del lenguaje oral, por lo que le fue imposible usar la conversación libre. A esto, el autor lo llamó como “Observación Crítica”, ya que organiza la observación para demostrar en el desarrollo sensorio-motriz una secuencia que permita entender las raíces biológicas de lo que él denominó inteligencia, la representación y ubicar los orígenes de la inteligencia conceptual en las acciones directas sobre el medio (Piaget, 1961).

Posteriormente en la obra piagetiana, sus estudios fueron enfocados en las investigaciones de las estructuras lógico-matemáticas que se desarrollan en los infantes. Piaget siempre trató de dar una explicación a estos problemas desde la epistemología y las capacidades biológicas del cuerpo del infante, haciendo hincapié en que, si no existía un desarrollo óptimo del cuerpo, el desarrollo cognitivo iba a estar afectado de igual manera. Por poner un ejemplo, si la audición de un infante se veía dañada, muy probablemente el lenguaje se vería afectado en su desarrollo. Tomando como base el axioma anterior, él pudo explicar que el conocimiento tiene una historia progresiva de diferenciación entre formas y contenidos y llegan a tener su máxima culminación en las estructuras de pensamiento lógico-matemáticas, donde se dan combinaciones mentales sin exigencia de acomodación a contenidos reales. Por eso es por lo que también fue del interés de Piaget analizar las operaciones efectivas y concretas en lugar de las operaciones simbólicas del pensamiento (Vinh Bang 1985).

En cuanto al aprendizaje y la resolución de problemas en las diferentes etapas del desarrollo, Piaget se vio interesado en los procesos cognitivos que los subyacen, acompañan y los explican. Sin embargo, se encontró con el mismo problema que Titchener tuvo al saber que no se pueden estudiar los procesos cognitivos a través de la observación pura, puesto que son intangibles y no de carácter empírico. La resolución a la cual llegó Piaget fue que sólo se pueden hacer interpretaciones a partir de sus manifestaciones conductuales y de sus creaciones. En este aspecto, la similitud a la postura cognitiva conductual es muy cercana, ya que ambas toman a la conducta como reflejo de las cogniciones. Así, uno de los aportes más importantes de Piaget a la psicología fue la introducción de un protocolo en el cual hace uso de un reporte escrito y estructurado conteniendo a detalle las manifestaciones conductuales del participante y las intervenciones de búsqueda precisa del investigador para comprobar su hipótesis. (Piaget, 1961).

Si bien desde la postura de Piaget podemos dar constancia del intento de la psicología por estudiar lo cognitivo, aunque sea un objeto de estudio intangible, también debemos remarcar que se ha intentó ligar el desarrollo del cuerpo biológico con el desarrollo de los pensamientos. Si bien esta postura la encontramos muy cerca de sus bases en la biología humana, hace falta que Lev Vygotsky haga sus aportes desde la perspectiva social y cultural.

Para comenzar con el autor de Pensamiento y Lenguaje, podemos rescatar el concepto que tiene acerca de la relación del desarrollo humano con el de la sociedad y la cultura y nos dice que el desarrollo con base en la cultura tiene una fuerte influencia en el desarrollo de la personalidad del infante y su concepción del mundo (Vygotsky, 1996). Así, Vygotsky podría sugerir que un posible análisis a la sociedad y su cultura pueden explicar el desarrollo personal, ya que ellos adoptan durante la niñez elementos que existen en su entorno inmediato y los interiorizan para volverlos propios. Así, una inminente crítica que puede recibir prontamente su postura es que parecería que le basta enfocarse en algo tan general, como la cultura, como para decir que conoce lo particular, como cada persona.

Siguiendo con su planteamiento sin desviarnos en las posibles críticas, Vygotsky sigue desarrollando su planteamiento y el siguiente paso es hacer la diferencia entre dos diferentes líneas del desarrollo humano. La primera línea del desarrollo es la de los procesos elementales, la cual tiene su base en la biología del cuerpo mismo, y la segunda es la de las funciones psicológicas superiores y que él encuentra sus raíces en el análisis

sociocultural. Dentro del marco de Vygotsky, no es una casualidad que la palabra “superiores” venga junto a las funciones psicológicas, ya que él consideraba que los factores genéticos no determinan el desarrollo humano tanto como lo podría hacer los factores socioculturales (Vygotsky, 1979). Por lo tanto, el desarrollo cognitivo y todo lo que esto implica es de dependencia social y que cada infante lo va adquiriendo de los adultos que se encuentran más desarrollados en este aspecto.

Para sustentar sus afirmaciones, él desarrolló un modelo donde el niño adquiere este desarrollo cognitivo mediante lo que llamó Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) y la definió como la distancia real entre el nivel de desarrollo real del niño y el nivel de desarrollo potencial (Vygotsky, 1979). Para que el niño lograra dicho desarrollo, necesita de mediadores como los adultos o un niño más experimentado que le ayuden a alcanzar el siguiente nivel de desarrollo. Para Vygotsky, el mediador debe de ser considerada como una persona que favorece el aprendizaje, desarrolla las potencialidades e identifica las deficiencias en el aprendizaje del niño; en pocas palabras, el mediador ayuda al niño a mejorar sus habilidades. Según Baquero (2009) y Martínez (2017), el objetivo principal del aprendizaje mediado es ofrecer al niño las herramientas adecuadas para enriquecerse de los estímulos, así como que el niño sea capaz de mediar independientemente su desarrollo cognitivo.

Para entrar de lleno en los procesos cognitivos de los infantes, Vygotsky mencionó que existe la Ley de la Doble Formación de los Procesos Superiores que está muy ligado al desarrollo del infante y con dos conceptos fundamentales que son las regulaciones interpsicológicas e intrapsicológicas. La primera comprende el desarrollo que el niño va adquiriendo e interiorizando del medio sociocultural a través de un mediador y el segundo es cuando vuelve suyo el desarrollo, debido a que lo ha interiorizado correctamente, y ya no necesita más ayuda para replicarlo. Es aquí donde uno de los puntos de investigación que llamaron poderosamente la atención de Vygotsky surge y entra el tópico del lenguaje. Para el psicólogo ruso, el lenguaje es el instrumento de mediación semiótica que une lo sociocultural con el individuo. Es decir, cualquier ser humano que presuma de encontrarse dentro de un entorno social, tendrá que usar al lenguaje como herramienta y con él a sus símbolos y signos para poder integrarse de manera exitosa. Citando una parte del ensayo teórico de Vielma y Salas (2000, pp. 32) “este proceso puede ser entendido como el tránsito de una regulación externa social (interpsicológica) de los procesos cognitivos, apoyada por

el lenguaje de terceros, a una regulación interiorizada individual (intrapsicológica) de los procesos cognitivos, mediante el lenguaje interno”.

Una vez expuesta la teoría sociocultural de Vygotsky, podemos entrar en el campo de un psicólogo que ciertamente se ve muy influenciado por su trabajo y hasta cierto punto es un buen complemento de su teoría psicológica y una actualización necesaria a términos más actuales que nos habla de la construcción de los modelos cognitivos o mentales; es así como podemos sentirnos listos para abordar a Jerome Bruner. Aunque su teoría resulta ser a grandes rasgos similar a la de Vygotsky, podemos encontrar diferencias importantes dentro de ella, siendo la más significativa que en su psicología encontramos a un sujeto que no es completamente pasivo-receptor de su entorno, sino a un sujeto que es activo-receptor, ya que reconoce que también existe la posibilidad de la selección de la información considerada como importante. De igual manera como en Vygotsky, el lenguaje tomará parte esencial en la teoría de Bruner, ya que el desarrollo cognitivo siempre se encuentra en un constante estado de posible expansión y el lenguaje es el medio por el cual puede uno codificar, transmitir, ser receptor y emisor de contenidos simbólicos siendo una herramienta que nos permite aprehender y abstraer el contenido simbólico del entorno. Dicho lo cual, es importante mencionar que a la teoría de Bruner se le conoce como constructivismo simbólico porque “que los constructos teóricos son tan verdaderos para la mente como lo es el mundo real de donde proceden”. (Vielma y Salas, 2000, pp. 36)

El campo del estudio de lo cognitivo es demasiado amplio y, en cierta manera, es muy fácil perder el norte a la hora de adentrarse en dicha psicología. Por lo tanto, ya que hemos abordado algunas teorías cognitivas, debemos de ahora dar una definición que cree alguna unión entre todo este mar de palabras y posturas. Una buena definición la podemos encontrar en la lectura de Rivière (1987) que nos da a entender que, incluso entre toda la diversidad que existe dentro esta rama psicológica, el punto de encuentro en común que tienen todas es que tratan de dar una explicación al desarrollo humano, su conducta y los procesos individuales o colectivos analizándolos desde una perspectiva mental o cognitiva. Entonces podemos entender cuál es la intersección en común de Titchener, Piaget, Vygotsky, Bruner, e incluso la postura cognitiva conductual de Beck, ya que todos entienden lo cognitivo como un procesamiento de la información que tiene efectos prácticos sobre la conducta humana y que puede ser estudiado con parámetros científicos, llevados a la experimentación, a la replicación y sistematizar una terapia por si llegan a presentar problemas dentro de ellos y se tengan que generar soluciones. También es cierto y es

debido mencionar que esta postura tiene sus críticas al ser considerada como de naturaleza demasiado metafísica para ser estudiada científicamente.

Ya abordado el tema de lo cognitivo, podemos abrir el paso a la otra parte del dualismo cuerpo/mente que toma como defiende el sistema de Beck. Siendo de una naturaleza de mayor facilidad para la aprehensión por medio de un sistema empírico, debemos de hablar del componente conductual en el siguiente apartado.

3.1.2. *¿Qué es lo conductual?*

Si bien surgieron sistemas psicológicos que fundamentaron la importancia primordial del estudio de los procesos cognitivos, también surgieron sistemas que abogaron más por la objetividad, la experiencia empírica, la manipulación de variables y abordaron la psicología como una ciencia natural que debía de ser observable, medible y cuantificable. Una de las psicologías que supo integrar todo lo anterior dentro de un sistema y tuvo una huella indeleble desde su surgimiento fue el conductismo. Para entender sus inicios, así como su consolidación como corriente psicológica y su desarrollo hasta llegar a su postura más radical, debemos de hablar ciertamente de sus raíces. Para contextualizarnos, debemos saber que el nacimiento del conductismo tiene un contexto muy similar al de la psicología de Vygotsky, compartiendo el país de surgimiento. Por lo tanto, debemos de abordar los descubrimientos que hicieron famoso al fisiólogo con el nombre de Iván Petrovich Pavlov.

Para abordar al fisiólogo ruso, debemos de mencionar que el descubrimiento del condicionamiento clásico fue un descubrimiento accidental que ocurrió dentro del contexto de sus investigaciones del funcionamiento de los sistemas digestivos. El suceso que llamó la atención de Pavlov fue el observar que se secretaba salivación en sus perros cuando se le presentaba comida al alcance de la vista, sin la necesidad de introducirla en su boca. Al darse cuenta de ello, Pavlov comenzó a experimentar e intentó obtener el mismo resultado, aunque en esta ocasión buscó que la respuesta la provocara el sonido de un metrónomo, la luz de una bombilla o incluso solamente con el ruido que emitían sus pasos al acercarse a los perros, todo esto anticipando la presentación de la comida. El resultado fue el que esperaba Pavlov y los perros dieron la respuesta deseada generando salivación sin necesidad de introducir comida en su hocico, pero ahora con el sonido de sus pasos, el metrónomo y la luz de la bombilla. Así, dedujo que estímulos que antes eran considerados como neutros adquirieron una relevancia hasta que se fueron asociando reiteradamente

con la presentación de la comida (Ramírez, 1999) Con esto, Pavlov montó los cimientos para desarrollar una teoría del aprendizaje conocida como conductismo y que encontraría sus respuestas bajo el paradigma del estímulo-respuesta (E-R).

En los estudios que le valieron para ganar el Premio Nobel en 1904, encontramos que comienza a usar el término condicionamiento para denominar la asociación de un objeto, sonido, o situación (estímulo) con la de una finalidad (respuesta) quedando la fórmula de E-R. Vemos, de entrada, que este paradigma es, en cierta medida, la reestructuración de otro paradigma aún más antiguo y que es el que se conoce como causa-efecto. Como era natural al presentarse una reestructuración de un paradigma antiguo, Pavlov creó un lenguaje propio que le permitiese abordar con propiedad los problemas que se le iban presentando para poder explicar sus descubrimientos. Así fue como elaboró los términos “condicionado” e “incondicionado” siendo adjetivos que acompañan a los estímulos y a las respuestas. Explicándolo de manera breve, las causas o los estímulos incondicionados (EI) se podrían definir como estímulos significativos brindados por la propia biología; en otras palabras, es un estímulo que se desvincula de las reacciones aprendidas. Por lo cual, los estímulos condicionados (EC) son los que, a priori a la asociación, no tienen algún significado, por lo cual antes de ser condicionados se consideran neutros. Por el lado de los efectos, existen las que se denominan respuestas incondicionadas (RI) y son las que no llevan algún tipo de aprendizaje y se expresan de manera refleja por el EI. Mientras que las respuestas condicionadas (RC) son las que son provocadas por un EC y son las que se han adquirido por un proceso de aprendizaje (Balmaseda, Ortega & De la Casa, 2009).

Con Pavlov, podemos observar que fue el inicio de lo que se conoce como condicionamiento clásico. Sin embargo, este solamente fue uno de los sucesos que estarían dando forma a la psicología de la conducta. Así como los descubrimientos de Pavlov, anteriormente se había fundado el primer laboratorio de psicología en Leipzig, Alemania en 1879 de la mano de Wilhelm Wundt. Como este evento, también se dieron sucesos importantes, dentro de ellos la publicación del libro de William James titulado “Principios de la Psicología” y la incorporación de los pensamientos darwinistas dentro de la psicología, sobre todo el concepto de adaptabilidad. Todos estos sucesos, sin lugar a duda, tuvieron una importante influencia en la obra y pensamiento de John B. Watson, quien sería el autor de “El Manifiesto Conductista” y “La psicología desde la perspectiva conductista” en el año de 1913. Con ello, Watson es el siguiente autor a quien debemos analizar y retomar los aportes que brindó al conductismo.

En primer lugar, Watson fue un fiel seguidor de las psicologías que mantenían una postura de análisis objetivo, siendo autores como Pavlov, Sechenov y Thorndike claras influencias en su postura y su metodología para abarcar el objeto de estudio. No es casualidad que un pensamiento de esta naturaleza lo llevara a plantear a la conducta como el objeto de estudio adecuado para las psicologías que se jactaran de ser objetivas. Así, en “La psicología desde la perspectiva conductista” (1913), Watson hace críticas de las escuelas que estudiaran a la mente, ya que estas son incompatibles con un modelo de una psicología natural y se basan sus sistemas en crear constructos psicológicos, algo que depende su interpretación enteramente de la teoría desde que se está observando. Por lo tanto, temas como la conciencia, la mente, el alma o la introspección son, desde la postura de Watson, constructos que son subjetivos e incompatibles con las ciencias naturales, por lo que propuso que el único análisis centrado en el objeto que puede ser posible es la conducta. No es una conclusión que nos ha de sorprender después de escribir lo siguiente:

“... una rama puramente objetiva y experimental de la ciencia natural. Su objetivo teórico es la predicción y el control de la conducta. La introspección no forma parte esencial de sus métodos... El conductista (...) no reconoce una línea divisoria entre el hombre y el animal. (Watson, 1913, pp. 158)

En pocas palabras, Watson delimitó el objeto de estudio para un conductista y negó la existencia de una esencia propiamente humana haciendo un retorno de los humanos al reino animal. Aquí se comenzaba a preguntar por una psicología que fuera de carácter universal y que se rigiera bajo leyes naturales y generales (Ardila, 2013), por lo cual otro de los aportes de Watson fue el comenzar la investigación de la psicología experimental animal con ratas de la raza Wistar, práctica que en la actualidad se sigue ejerciendo en las universidades en todo el mundo.

Su relación que tuvo con el paradigma que Pavlov propuso no fue menos enérgica, ya que con su postura también hubo cambios que dejarían herencia en las siguientes posturas conductuales. Para Pavlov, el paradigma que lo amparó fue el conocido condicionamiento clásico que se expresa como E-R. Watson no quedó satisfecho con este paradigma, ya que él consideraba dos factores importantes y que se habían quedado fuera de la ecuación clásica: las variables del organismo y el ambiente. Con respecto a la primera de ellas, las variables orgánicas, Watson reconoció que la biología y la neurofisiología podría tener influencia directa en la conducta, por lo cuál las incorporó dentro del análisis conductista en la medida de lo posible. Es así como, si se habla del conductismo en Watson,

se debe de entender que el paradigma pavloviano se reestructura dando E-O-R, donde la O tiene el significado de organismo. En cuanto al ambiente, también admite Watson que el ambiente tiene una influencia directa en la conducta y, retomando el concepto darwiniano de adaptación, un organismo puede cambiar su conducta por el ambiente que se le presente (Ardila, 2013).

Ya finalizada la exposición de los puntos relevantes del conductismo de Watson, podemos avanzar en el tiempo y encontrarnos con Burrhus Frederic Skinner, a quien se le atribuye la radicalización de la psicología conductual y quien, sin duda, aportó una revolución al paradigma pavloviano al convertir el condicionamiento clásico en operante. Para llegar a su aporte a la psicología conductual, Skinner tuvo su primer contacto con ella por medio de un artículo de la revista Dial quien le brindó un acercamiento al filósofo inglés Bertrand Russell y su libro titulado *Philosophy*. La importancia de este suceso fue que el mismo Russell escribió un apartado sobre la teoría de Watson y las consecuencias epistemológicas que tenían sobre la filosofía y el entendimiento del mundo (Berrocal & López, 2008). Gracias a la lectura del libro de Russell, el interés de Skinner por el conductismo había nacido.

Sin duda alguna, las ideas del conductismo en general y en particular de Watson, fueron determinantes en su teoría. En su primer libro de 1938 “La conducta de los organismos”, Skinner hace una declaración de principios al proponer una psicología general con capacidad de explicar la conducta de cualquier ser vivo. De esta manera, se sigue la tradición conductista en la cual al ser humano le niega una esencia lo clasifica dentro del reino animal. Esto es necesario, ya que es una justificación teórica para poder explicar que la experimentación animal, si bien no es exactamente lo mismo, podría ser equivalente a la experimentación humana.

Esto solamente fue el inicio de la radicalización de la postura conductista en Skinner, ya que él criticó fuertemente a toda psicología que tuviera que valerse de mentalismos para poder dar explicaciones de los fenómenos estudiados, negando por completo la existencia de conceptos como la conciencia o el yo, el ello y el superyó, que pertenecen a las tópicas que conforman las teorías psicoanalíticas propuestas por Freud (Smith, 1994). Llevado por su interés de llevar un modelo de psicología lo más científica posible, Skinner comienza a tener un especial interés por el estudio de un ambiente que proporciona variables y estímulos.

Posteriormente, el control bajo un ambiente artificial fue la norma para sus investigaciones, ya que en este pudo manipular las variables y los estímulos a su criterio. Al final, esto representa una de las críticas de su radicalización por parte de sus detractores, ya que mencionan que los experimentos de Skinner solamente pueden llevarse a cabo en condiciones de laboratorio donde tiene el investigador el control total y, fuera de un ambiente controlado, cambian las condiciones y, por lo tanto, los resultados. El control de las variables y los estímulos, tal y como los vio Skinner, lo inspiraron a escribir su utopía llamada *Walden Two* en 1948 (Smith, 1994), donde describe una sociedad con base en los principios conductistas propuestos por él mismo.

Sin embargo, el control de las variables y los estímulos no es la única distinción de Skinner, sino que su propuesta tiene varios aspectos diferentes a sus antecesores. Evidentemente, comparte con sus antecesores el uso de los conceptos como la adquisición de conductas, la extinción, la recuperación espontánea, la generalización y la discriminación de estímulos, aunque también tiene diferencias características con las cuales se le distingue. La más importante, sin dudas, y que fue el mayor aporte dentro del conductismo de Skinner, es que vuelve a modificar el paradigma pavloviano del E-R. En Skinner, el estímulo reforzante (E^R) es consecuencia de la respuesta ©, por lo que el paradigma pavloviano quedaría reestructurado como R- E^R . Por lo tanto, podemos encontrar con mayor relevancia al reforzador, que se define todo estímulo que sigue inmediatamente a una respuesta y que incrementa la probabilidad de que ésta se repita (Reynolds, 1968). También es importante mencionar que Skinner clasifica en dos los tipos de reforzadores: positivos y negativos. Aunque, al ser ambos reforzadores, hacen que sea más probable que la conducta se repita, los reforzadores positivos se añaden después respuesta, mientras que los negativos se retiran (Reynolds, 1968).

Teniendo el concepto de reforzador claro, podemos proseguir con la esencia, si me es permitido decirlo, de la teoría de Skinner: los programas de reforzamiento que se definen como la metodología por el cual se aprende una conducta por medio del reforzamiento de las respuestas deseadas (Álvarez, 2003). Bajo este paradigma, Skinner desarrolló 4 tipos de programas de reforzamiento de carácter intermitente: programas de razón fija, razón variable, intervalo fijo e intervalo variable. Para ir describiendo el lenguaje conductista de Skinner, debemos saber que el término razón se define como el número de respuestas que tiene que dar el sujeto de estudio para que su conducta sea reforzada. Así se entiende que sea una razón fija, ya que es determinada por un número exacto de respuestas para

conseguir un reforzador, o una razón variable, que es determinada por el promedio de respuestas que se dan entre dos reforzadores. Ahora, cuando se usa el término intervalo, se hace la referencia al periodo del tiempo independientemente de las respuestas que dé el sujeto de estudio. Así es que el intervalo fijo es el reforzamiento de una conducta tras un periodo de tiempo establecido, mientras que el intervalo variable es el programa que gira alrededor del promedio de tiempo (Reynolds, 1968).

Ahora, ya que hemos abarcado a tres de los autores más importantes del conductismo y explicado sus aportes, necesitamos unificar, en cierta medida, y definir qué es el conductismo. Cabe mencionar que solamente hemos abordado a los exponentes más representativos, aunque existe una variedad de autores, propuestas y teorías dentro del conductismo, por practicidad no las hemos incluido en esta tesis. Dicho lo cual, podemos proseguir con la síntesis y debemos de mencionar que, en primer lugar, el conductismo se trata de una teoría del aprendizaje que intenta analizar, predecir y explicar la conducta general, siendo indistinta si se trata del comportamiento de un humano o de un animal, ya que considera que no existe esencia que nos separe del reino animal. Decir que el ser humano no tiene una esencia, dentro de esta teoría, no es una exageración, ya que esto tiene una implicación dentro de sus bases epistemológicas: el monismo del cuerpo. Así es como nos encontramos con una psicología que solo analizará lo que pueda ser empíricamente comprobable, absteniéndose de constructos psicológicos. Por tal motivo, el conductismo busca que la psicología sea una ciencia natural y que, al otorgarle dicha categoría, pueda interactuar con las demás ciencias naturales.

Una vez llegado el punto deseado, ya expuesto un bagaje histórico y teórico que se nos presenta como necesario, podemos abordar la psicología que retomará ambos aspectos que, en un principio, parecían tan incompatibles como el agua y el aceite, pero que los combinará para dar una de las teorías que han dado mejores resultados clínicos en cuanto a la recuperación de la depresión se refiere. Por lo tanto, ya no encontramos en facultades para abordar la teoría cognitivo conductual de Aaron Beck y su terapia dirigida para la depresión.

3.1.3. *La psicología cognitiva conductual*

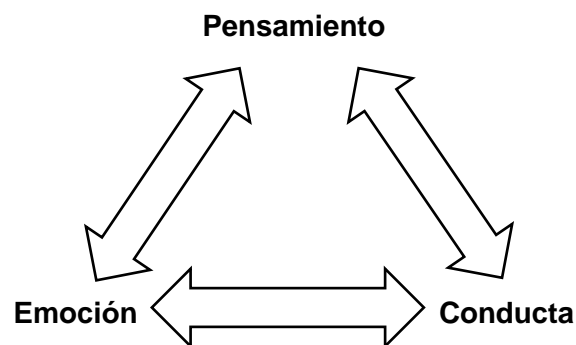
El pensamiento y la conducta en un principio parecía que no podían encontrarse dentro de un balance, un punto de equilibrio, para que las dos tuvieran relevancia equitativa dentro un sistema psicológico. Enfrentados en múltiples ocasiones por sus bases

epistemológicas, y, en ciertas ocasiones, demeritando el conocimiento contrario por los radicalismos de ambas partes; lo cognitivo y lo conductual no eran objetos de estudio en los cuales la psicología se enfocaría simultáneamente. Existía un problema que era evidente y la necesidad de una conciliación propició el surgimiento de psicólogos como Albert Ellis y Aaron Beck que, al ver las limitaciones de las teorías cognitivas y conductuales por separado, trataron de complementar ambas posturas con su contrario y encontrar una conciliación práctica a cuestiones teóricas complejas, sin olvidar que cualquier psicología debe de demostrar científicamente la efectividad de su metodología para que pueda ser aplicada y no quede solamente en un limbo teórico.

Para partir con el análisis de la psicología cognitiva conductual, lo mejor será que abordemos a la triada en la cual se basa la psicología cognitiva conductual. Según Beck (1979) las emociones y las conductas están íntimamente ligadas a la manera en la cual las personas estructuran el mundo. Así es cómo se comenzaron a tomar en cuenta tres factores que conformarán la base del sistema en autores como Ellis y Beck; las emociones, los pensamientos o cogniciones y las conductas. La triada va a conformarse de una manera en la cual cada una de sus partes van a tener influencia sobre las otras como se ve en la Figura 1.

Figura 1

Triada cognitiva de Aaron Beck.



Nota. La figura ha sido adaptada del artículo "El ABC de la terapia cognitiva" de Camacho (2003)

Esta es la base por la cual se adquiere el nombre de psicología cognitiva conductual, ya que considera que los elementos en los cuales puede tener una intervención directa son

en los pensamientos y en las conductas. El planteamiento es el siguiente: cuando se tiene un pensamiento, este afectará a la manera en la que actuamos y en la cual sentimos. Cuando adquirimos conductas, cambiamos nuestra manera de pensar y, nuevamente, nuestras emociones se ven afectadas. Algo importante que se debe de mencionar es que este sistema psicológico no ve viable el manejo directo de las emociones, ya que estas son resultantes de los otros dos elementos y se pueden obtener mejores resultados si los cambios se obtienen desde las conductas o los pensamientos. En consecuencia, el proceso terapéutico se basará en el empleo de técnicas tanto cognitivas como conductuales.

La triada de cognición, conducta y emoción resulta ser muy simple en cuanto a su planteamiento, pero tiene mucha potencia en cuanto al nivel explicativo que nos puede brindar. Conociendo el rol y la influencia entre sí de los elementos de dicha triada, Ellis y Bernard (1990) proponen un modelo el cuál llamaron Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), y la describieron como una metodología que ayuda a que las personas adquieran una mejor vida, solucionen sus problemas de índole emocional y conductual y que encuentren la autorrealización. Evidentemente, dicha definición parece muy general, ya que toda psicología y metodología que se ponga al servicio de la sociedad pretende ser una herramienta para la resolución de problemas y la adquisición de una mejor calidad de vida. Por lo tanto, debemos ir más allá y preguntarnos por sus características singulares, por el método en el cuál explican la solución de los problemas. Es ahí donde encontramos que para Ellis (1980) las emociones y las conductas pueden ser productos de las creencias que cada persona tiene y de la interpretación que se hacen de ellas. En consecuencia, en el caso de que una persona adquiera creencias irracionales, disfuncionales o disruptivas, el procedimiento terapéutico consistiría en identificar los pensamientos irracionales, debatirlos y sustituirlos por otros más racionales o funcionales. A esta técnica se le dio el nombre de reestructuración cognitiva y fue usada tanto por Ellis, Beck y muchos otros psicólogos de dicho corte teórico.

Para que la TREC de Ellis se lleve a cabo, él plantea que se lleve el modelo que nombra ABC (1980). Dentro del acrónimo inglés cada letra tiene su significado y su importancia en el modelo de análisis. Los significados de las letras con sus correspondientes traducciones a castellano son: la letra A es activating (acontecimiento activante), la letra B es beliefs system (sistema de creencias) y la letra C es consequences (consecuencias). Como cada una de las letras es importante dentro del

sistema, es importante tratar individualmente a cada una de ellas, por lo que se procederá con la letra A.

En el Manual de Terapia Racional Emotiva (Ellis y Grieger, 1990), se propone un modelo descriptivo del ABC que se usa dentro de la TREC. El modelo consiste en desarrollar individualmente las características de los acontecimientos activantes (A), el sistema de creencias (B), y las consecuencias (C) que se desarrollan dentro de ocho pasos. El desarrollo de este modelo se presenta en la Tabla 3.

Tabla 3

Desarrollo del modelo ABC del Manual de Terapia Racional Emotiva.

Nivel explicativo del ABC	Número de paso y nombre	Características del nivel
A	1 – Estímulo	Se le conoce como estímulo al inicializador de un acontecimiento activante y puede proceder del ambiente externo o interno. Cuando el estímulo es externo (manifiesto), se da por la presentación de un objeto tangible en el mundo del individuo. Cuando el estímulo es interno (encubierto) se puede tratar de sensaciones, sonidos, imágenes, recuerdos, no teniendo que ser forzosamente materiales y pertenecen al universo subjetivo del individuo.
A	2 – Input y selección	Se trata de la selectividad de los estímulos del ambiente externo o interno en los cuales el organismo centrará su atención dejando en segundo término otros estímulos que se encuentren simultáneamente.

Nivel explicativo del ABC	Número de paso y nombre	Características del nivel
B	3 – Percepción y representación simbólica del estímulo	Es el primer momento en el cual el individuo comienza a hacer una descripción del fenómeno (estímulo) que se le presenta. Es un proceso con una temporalidad que dará lugar a descripciones que podrán ser expuestas atemporalmente y crean relatos de tiempo, lugar y circunstancias.
B	4 - Interpretaciones no evaluativas de las representaciones simbólicas de estímulos	Son inferencias que se presentan para encontrar sentido al fenómeno presentado. Pueden implicar procesos lógicos, cognitivos, pronósticos y previsiones y que pueden ir más allá del estímulo que inicia el acontecimiento activante. Se le consideran como cogniciones frías.
B	5 - Interpretaciones evaluativas de los estímulos procesados	Es cuando las emociones entran en el territorio de las interpretaciones, a lo que se le conocen como cogniciones calientes. Puede darse el caso de que no tenga como consecuencia ninguna respuesta afectiva, ya que se puede hacer una valoración neutral del estímulo presentado.
C	6 - Respuesta emocional a los estímulos procesados	Es una respuesta que no resulta ser neutral dentro del paso cinco, por lo que se da una respuesta emocional activando el sistema nervioso autónomo.

Nivel explicativo del ABC	Número de paso y nombre	Características del nivel
C	7 - Respuesta conductual a los estímulos procesados	Es la consecuencia de la presentación del estímulo inicial. Según Ellis, la conducta se controla por decisiones y autodirecciones. Cabe señalar que existen ciertas tendencias en las cuales, dependiendo de la valoración positiva o negativa que se tenga del acontecimiento activante, se den conductas de acercamiento, evitación o escape, aunque no se puede llegar a una generalización de todos los casos.
C	8 - Feedback funcional o refuerzo de las consecuencias de la conducta	Es el aprendizaje emocional o conductual que se obtiene a posteriori a la experiencia y que se traduce como nuevas maneras de enfrentar posteriormente a nuevos acontecimientos activantes.

Nota. La tabla ha sido adaptada del libro "Manual de la terapia racional emotiva" de Ellis & Grieger (1990).

Después de haber explicado el modelo ABC de Ellis, es más fácil poder hacer el análisis de sus raíces e influencias epistemológicas y hacer una interpretación de la misma propuesta. Para iniciar, el acontecimiento activante (A) se puede considerar que tiene sus bases en el paradigma pavloviano del E-R, aunque en este caso particular, Ellis no niega la existencia de un universo interno de las personas y afirma que el material cognitivo (imágenes, recuerdos, etc.) también tiene importancia y que pueden ser activantes de los acontecimientos. En segundo lugar, el sistema de creencias (B) es el aporte de la psicología netamente cognitiva en el modelo de Ellis, ya que este actuaría a modo de filtro y proporcionar a la persona un marco de referencia con el cual se hará la interpretación de los acontecimientos activantes. Por lo tanto, un individuo puede juzgar si el evento le resulta positivo o negativo en su experiencia, teniendo un gran parentesco con el concepto de Baruch Spinoza acerca de lo bueno y lo malo, cayendo su importancia en la interpretación

que se le dé del acontecimiento y las repercusiones emocionales que se tengan de él. Con esto, vemos que tiene mucho sentido al que Ellis dé especial importancia al sistema de creencias, ya que dependerá en gran medida de ellas para el afrontamiento de los sucesos. Por último, tenemos las consecuencias, que de igual manera tiene raíz en el paradigma pavloviano y serían la finalización de la interpretación de los acontecimientos o estímulos presentados. En cierta manera, se puede observar una similitud al paradigma propuesto por Watson (E-O-R), ya que él consideró la variable del organismo dentro de una ecuación que solamente se explicaba desde los estímulos que provienen del mundo exterior (E-R). Si se pudiera plantear y hacer una comparación entre los paradigmas de Watson y Ellis, veríamos que la fórmula del segundo psicólogo sería estímulo, creencias y respuesta (E-C-R), encontrando otras variables individuales que no se encontraban anteriormente por su naturaleza.

Como se mencionó con anterioridad, no es gratuito que tanto Ellis como Beck le hayan dado tanta relevancia dentro de sus teorías a las creencias y por esa razón es que debemos saber cuáles son las características que encontró sobre ellas para que tuvieran tanta importancia en su teoría. Para empezar, las creencias en Ellis son un contenido que se genera desde la realidad y la experiencia subjetiva. Si bien, las creencias o pensamientos son un contenido, lo que lo contiene, si es que llega a ser posible usar ese término, son las estructuras mentales que cada individuo posee. Como vimos anteriormente, el término de estructuras mentales que vimos en Piaget vuelve a emerger y se usa de una manera similar tanto en su génesis, como ser lo que va formando a la persona. Sin embargo, se requiere ir más allá de eso y Ellis (1990) nos da la llave para hacerlo, proponiendo tres tipos de creencias: centrales, secundarias y pensamientos automáticos.

Cuando se habla en la TREC (Ellis, 1980) de las creencias centrales, nos referimos específicamente a los pensamientos que dan identidad y que son la base en la cual las personas se desarrollan. Estas creencias, por lo tanto, suelen ser muy sólidas y presentan pocos cambios a través del tiempo. Sin embargo, cuando se ponen en duda las creencias centrales, su poseedor puede experimentar ansiedad o incertidumbre, ya que poner en duda dichas creencias es poner en duda una parte fundamental de lo que la persona considera que es. Las siguientes clases de creencias son las que se denominan como secundarias y estas son las que se derivan de las centrales, siendo menos estables a través del tiempo y, por consiguiente, pueden ser susceptibles al cambio con menor esfuerzo. Por último, nos encontramos con los pensamientos automáticos y estos se caracterizan por su

velocidad de respuesta cuando se presentan (curso), suelen marcar un camino para señalar un pensamiento aún más profundo (direccionalidad) y lo sintetiza brevemente (contenido).

Para ser prácticos, se expondrá un ejemplo de la clase de creencias centrales, secundarias y pensamientos automáticos, todo con la finalidad de no perdernos en la teoría e ilustrarlo con un ejemplo más cercano a nuestro día a día. Utilizaremos el caso hipotético de Luis, un estudiante que tiene muchos problemas cuando tiene que pasar a exponer en clase frente a sus compañeros de universidad. Cuando sabe que tendrá que exponer, busca la manera de evadir o escapar de la situación, ya que, si no lo hace, comienza a sentir ansiedad, mareos, tartamudea, tiene la sensación de faltarle el aire y tiembla mucho, lo que lo ha llevado a desmayarse en dos ocasiones. Cuando le preguntan por qué se pone así, él responde que “me da flojera exponer” (pensamiento automático). Sin embargo, él suele tener pensamientos más profundos que son “todos se van a reír de mí”, “soy un tonto” o “no sé exponer” (creencias secundarias), que tienen raíz en el pensamiento de “soy un mal estudiante” (creencia central), ya que con muchas dificultades entró a la universidad a la edad de 31 años. Es así como ver que de la creencia central (ser un mal estudiante) da pie a que se establezcan creencias secundarias (soy un tonto) y, por consiguiente, que trate de evitar las exposiciones expresando pensamientos automáticos (me da flojera exponer) para no poner a prueba sus creencias. Un análisis similar es el que se debería del sistema de creencias del ABC de Ellis para poder llevar a cabo una TREC.

Con el ejemplo de Luis pudimos poner un ejemplo práctico de cómo es que la TREC puede abordar un problema desde su análisis. Así como el ejemplo anterior, la psicología cognitiva conductual ha tratado de encontrar métodos para la solución de diversos problemas, siendo uno de ellos la depresión y su consecuencia más grave, el suicidio. Habiendo explicado las partes esenciales en el cuales se basan la psicología cognitiva conductual, haremos nuestra última parada teórica ya en el psicólogo de quién queremos hablar y en sus aportes del tema que nos concierne en esta tesis: Aaron Beck y la depresión.

3.2. La terapia de Beck

Muy similar en posturas con respecto a Albert Ellis, el psicólogo Aaron Beck se adentra más en el fenómeno de nuestro interés, que es la depresión. Siendo una de las lecturas clásicas cuando se habla de este tema dentro de la psicología, Beck sistematizó una de las terapias que brindan mejores resultados positivos en cuanto a la psicología

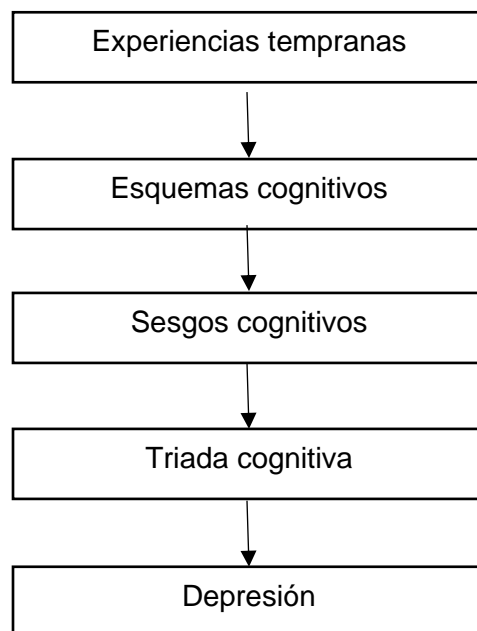
clínica se refiere. Siendo una de las dos teorías que se pondrán a prueba dentro de esta tesis, es de nuestro deber abordar los pensamientos que Beck nos puede brindar a la hora de analizar una de las problemáticas más frecuentes que tenemos en la actualidad, que es la depresión, y que pueden derivar en uno de los finales más trágicos que se pueden conocer, que es el suicidio.

3.2.1. Aaron Beck y la depresión

Como era de esperarse, Aaron Beck también propondría ser analizada la depresión desde el modelo ABC, ya que es un modelo explicativo que parece ser práctico en el momento de las interpretaciones, además que dan las causas conforme a la historia que va relatando el usuario. La Figura 2 resulta simple e ilustrativa para entender cómo Beck plasma su modelo de la depresión.

Figura 2

Esquema de la depresión de Aaron Beck.



Nota. La figura ha sido adaptada del libro “Terapia cognitiva de la depresión” de Beck, Rush, Shaw & Emery (1979).

Beck (1979), al tener presente las bases de la psicología cognitiva, propone que la depresión ante todo va desarrollando como un proceso que está dando por etapas. Como muchos psicólogos, Beck considera que debe de comenzar con base en lo empírico para que el individuo vaya adquiriendo un desarrollo en todos los ámbitos de su vida. Por lo tanto, este modelo explicativo comienza considerando a la etapa de experiencias tempranas como la base de la construcción del individuo. En el caso de específico de Beck, esta etapa tendrá una importante repercusión en las conductas y las adaptaciones que podrá presentar, ya que son la base de las habilidades futuras de las cuales el individuo tendrá que echar mano para sobrevivir.

No solamente en esto recae la importancia de las experiencias tempranas, sino que también estas serán las bases con las cuales se generará la siguiente etapa que se relaciona con los esquemas cognitivos. Beck (1979) nos da a entender que los esquemas cognitivos se pueden tomar como interpretaciones de naturaleza interna de las personas que se hacen de los acontecimientos experimentados y que tienen actúan sobre los sistemas de procesamiento de información. Retomando los aportes del sistema psicológico de Ellis, Beck retoma la hegemonía en cuanto a las creencias, ordenándolas por importancia comenzando por las creencias centrales, yendo después a las secundarias y terminando con las más superfluas que son los pensamientos automáticos.

Así como muchos cognitivos, Beck también propone que los problemas humanos de carácter psicológico nacen del error en la interpretación de los hechos y que está íntimamente ligado dicho error con las creencias centrales de cada individuo. Por lo tanto, la siguiente etapa que de la que habla Beck será de los sesgos cognitivos. Con esto, Beck nos dice que los sesgos cognitivos tendrán especial impacto en lo que él describe como la triada cognitiva y que se divide en: la visión de sí mismo, del mundo y del futuro. Como Camacho (2003) dice sobre Beck, cada una de estas tiene una relación diferente con el individuo que se ve afectada por un sesgo cognitivo que viene dado por una mal interpretación de los eventos o fenómenos, quedando como generalidad que se presenta en la depresión lo siguiente:

- Visión negativa de sí mismo: la persona tiene una autopercepción empobrecida de sí misma; suelen existir pensamientos relacionados con su devaluación, alguna ineficacia, sentir que no puede realizar nada bien y que no podrá obtener las características necesarias para lograr sus metas, alcanzar la felicidad o encontrarse en tranquilidad.

- **Visión negativa del mundo:** suele presentar pensamientos donde él es una víctima del mundo, hace una valoración con respecto a él con base en sus fracasos, se siente incapaz de enfrentar a las exigencias mundanas, las actividades le resultan excesivamente complicadas y de un esfuerzo más allá de sus capacidades.
- **Visión negativa del futuro:** tiende a prever el tiempo con pesimismo, suele nacer en este lugar la desesperanza ya que no tienen muchas expectativas acerca de un futuro optimista.

Por lo tanto, los sesgos cognitivos pueden generar que ciertos esquemas cognitivos o creencias se activen y tomen un valor interpretativo para el individuo, su mundo y el futuro, adquiriendo una hegemonía predominante sobre las demás creencias que pueda poseer. Entonces, podemos suponer que los sesgos cognitivos deben de tener consecuencias debido a su naturaleza que modifica las eventualidades y estas obtienen el nombre de distorsiones cognitivas. Ya que los sesgos cognitivos se dan por la interpretación de los hechos siendo filtrados por los esquemas cognitivos, las distorsiones serán las consecuencias que se producen de estas creencias disfuncionales y estando presentes en muchos de los trastornos psicológicos que se suelen tratar cuando una persona llega a terapia, e incluso en personas que no los padecen.

Como generalmente ocurre dentro de la psicología, se presentan una variedad distinta de fenómenos que se deben de clasificar en cuanto a sus similitudes y su recurrencia. Así es que Camacho (2003) retoma de Beck y hace un listado que se presenta en la Tabla 4 de las distorsiones cognitivas más recurrentes que se puedan presentar en la población.

Tabla 4

Clasificación de distorsiones cognitivas.

Nombre de la distorsión	Características principales
Inferencia arbitraria	Se basa en realizar a una predicción sin tener sustentos que se muestren a favor de ello, o incluso con teniendo sustentos que puedan mostrar lo contrario. En el caso de la población depresiva, generalmente se puede encontrar cuando se niegan a realizar actividades, ya que les parece que no serán tan gratificantes.

Nombre de la distorsión	Características principales
Maximización	Se basa en volver relevantes ciertas características para volverlos más grandes de los que son en realidad. Esto se puede encontrar comúnmente entre la población depresiva con las equivocaciones o alguna pérdida.
Minimización	Se basa en volver relevantes ciertas características para devaluar o subestimarlas. Es común que la población depresiva devalúe sus metas alcanzadas, virtudes o aciertos.
Abstracción selectiva	Se basa en enfocarse en una sola característica de una situación, cosa o persona, dejándola afuera de su contexto restándole importancia a las demás características y con ello, elaborar afirmaciones o conclusiones generalmente dañinas.
Generalización excesiva	Se basa en generar afirmaciones donde basta con que haya ocurrido un hecho en particular para que se pueda extender a una ley universal. Generalmente, la población depresiva suele presentarlo cuando tiene un fracaso y piensa que las demás experiencias serán similares.
Personalización	Se basa en encontrarse como responsable de todos los sucesos negativos que son ajenos a la persona, aunque no haya pruebas que lo vinculen con dichos sucesos. Generalmente, la población depresiva suele expresar esta distorsión cuando se hacen responsables de un fracaso, aunque sus decisiones no hayan tenido relación con este.
Pensamiento dicotómico	Se base en no poder encontrar los matices de un pensamiento, siendo polarizados todos en “bueno o malo”, “todo o nada” o “blanco o negro”. Dentro de la población que padece depresión, suelen evaluar sus experiencias o personas con quienes tienen contacto dentro de la polarización negativa.

Nota. La tabla ha sido adaptada del artículo “El ABC de la terapia cognitiva” de Camacho (2003)

Con base en el modelo explicativo de la psicología cognitivo conductual, llegamos a comprender un posible desarrollo de la depresión. Sin embargo, ahora nos es necesario mencionar que la depresión puede ser tanto un trastorno del ánimo *per se* o la sintomatología de un trastorno distinto, ya que muchos pueden estar vinculados con un estado depresivo. Por lo tanto, ante tantas posibilidades en las cuales la depresión podría estar presente, debemos de definir los efectos que tiene en diferentes ámbitos de una persona como el emocional, cognitivo, conductual y somático y que podemos observar en la Tabla 5 (Dahab, Rivadeneira y Minici, 2002).

Tabla 5

Repercusiones de la depresión.

Ámbito	Afectaciones
Emocional	Se presentan sentimientos de tristeza, miedo, melancolía, vacío, inferioridad, desesperanza, soledad, incomprensión e impotencia.
Cognitivo	Se presentan distorsiones cognitivas, la poca capacidad de concentrarse en un objetivo en específico, procrastinación, culpabilidad, idealización suicida y pérdida del interés en actividades que le procuraban algún placer.
Conductual	Enlentecimiento o excitación en la motricidad, llanto frecuente, autoflagelación, relaciones interpersonales de dependencia e intentos de suicidio.
Somático	Fatiga, insomnio o hipersomnia, aumento o disminución del apetito, aumento o pérdida de peso, anhedonia e insatisfacción sexual.

Nota. La tabla ha sido adaptada del artículo “La depresión desde la perspectiva cognitivo conductual” de Dahab, Rivadeneira & Minici (2002).

Además de tener en consideración las afectaciones en distintos ámbitos que se presentan a raíz de la depresión, el siguiente paso que debemos de dar es encontrar los trastornos en los cuales la depresión puede ser un factor importante. Por ello, en la Tabla 6 se presentan los trastornos más frecuentes que se relacionan con la depresión y el suicidio. Antes de avanzar, debemos matizar que para nos enfocaremos únicamente en los trastornos del ánimo por el enfoque propio de la tesis, por lo que es presumible que habrá trastornos que tengan como síntoma a la depresión y no los tengamos presentes. Dicho lo cual, nos basaremos en el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM), manual que gran parte de la psicología cognitiva conductual y psiquiátrica usa para consultar criterios de las patologías y que actualmente se encuentra en su quinta edición. En el DSM-V (American Psychiatric Association, 2013), se presenta el capítulo tres donde únicamente se abordan los trastornos del ánimo, aunque es menester mencionar que se añadirá el Trastorno de Personalidad Límitrofe por la relevancia que adquiere el trastorno cuando se habla de depresión y suicidio. También, es importante mencionar que se omitirán de la lista los trastornos inducidos por afección médica, sustancias y/o medicamentos, ya que, en la mayoría, se generan por intoxicación o abstinencia y, según el DSM-V, no necesitan cubrir criterios específicos para ser diagnosticados.

Tabla 6

Trastornos mentales vinculados con el suicidio.

Trastorno	Características generales del trastorno
Trastorno Depresivo Mayor	<p>Para hablar de TDM, se deben presentar por lo menos cinco de los siguientes síntomas y al menos uno debe ser estado de ánimo deprimido o la anhedonia. El tiempo mínimo para considerar como posibilidad al TDM es de dos semanas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estado de ánimo deprimido la mayoría del tiempo 2. Anhedonia o disminución del interés por realizar actividades. 3. Aumento o disminución de peso. 4. Insomnio o hipersomnia. 5. Agitación o retraso psicomotor.

Trastorno	Características generales del trastorno
Trastorno Depresivo Mayor	<ol style="list-style-type: none"> 6. Fatiga constante. 7. Sensación de inutilidad o culpabilidad desmedida. 8. Dificultad al pensar, concentrarse o tomar decisiones. 9. Constantes pensamientos de muerte o ideación suicida.
Trastorno Depresivo Persistente (Distimia)	<p>El TDP o distimia se caracteriza por presentar ánimo depresivo más tiempo del que no se presenta por un mínimo de dos años. En niños y adolescentes se caracteriza por la irritabilidad y la duración mínima debe ser de un año. Al menos se deben presentar dos de los siguientes síntomas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cambio en los hábitos alimenticios. 2. Insomnio o hipersomnia. 3. Fatiga constante. 4. Deterioro en la autoestima. 5. Dificultad al pensar, concentrarse o tomar decisiones. 6. Presentar sentimiento de desesperanza.
Trastorno Bipolar I	<p>Para poder hablar del TB I se deben cumplir ciertos criterios para un episodio maniaco, al igual que previa o posteriormente del mismo episodio pueden presentarse episodios hipomaniacos o de depresión mayor.</p> <p>Episodio maníaco.</p> <p>Es un lapso definido donde el estado del ánimo es anormalmente elevado, donde la energía empleada se dirige a un objetivo específico y tiene duración mínima de una semana como predominancia durante los días. Durante este episodio se deben presentar tres o más síntomas (además de la irritabilidad) significativamente:</p>

Trastorno	Características generales del trastorno
Trastorno Bipolar I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentimiento de grandeza. 2. Disminución del tiempo de sueño. 3. Hablar más tiempo de lo habitual. 4. Fuga de ideas debido a que siente que los pensamientos son rápidos. 5. Poca capacidad de concentración. 6. Las actividades que realiza están dirigidas a un objetivo específico. 7. Preferencia por las actividades que tengan posibles consecuencias dolorosas.
Trastorno Bipolar II	<p>Para poder hablar del TB II se deben cumplir ciertos criterios para un episodio hipomaniaco actual o pasado y los criterios para una depresión mayor presente o pasada.</p> <p>Episodio hipomaniaco</p> <p>Es un lapso definido donde el estado del ánimo es anormalmente elevado, donde la energía empleada se dirige a un objetivo específico y tiene duración mínima de cuatro días consecutivos como predominancia durante los días. Durante este episodio se deben presentar tres o más síntomas (además de la irritabilidad) significativamente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentimiento de grandeza. 2. Disminución del tiempo de sueño. 3. Hablar más tiempo de lo habitual. 4. Fuga de ideas debido a que siente que los pensamientos son rápidos. 5. Poca capacidad de concentración. 6. Las actividades que realiza están dirigidas a un objetivo específico.

Trastorno	Características generales del trastorno
Trastorno Bipolar II	7. Preferencia por las actividades que tengas posibles consecuencias dolorosas.
Trastorno Ciclotímico	<p>Para ser considerado con TC, se deben cumplir los siguientes criterios generales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La duración debe ser mínimo de 2 años en adultos y un año en niños y adolescentes. Durante este tiempo se tienen que presentar periodos con síntomas hipomaniacos y/o depresivos, pero no cumplir con los criterios para ser considerados episodios hipomaniacos y/o depresivos. 2. Durante los dos años de presentar los síntomas hipomaniacos y/o depresivos, estos han de haberse presentado cuando menos la mitad del tiempo y no más de dos meses consecutivos.
Trastornos de la Personalidad Límite	<p>El TLP se considera como un patrón conductual que afecta a las relaciones interpersonales, la autoimagen, la impulsividad y se considera que tiene inicio en la adultez temprana. Para ser considerado su diagnóstico, se deben cumplir al menos cinco de los siguientes criterios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar el desamparo real o imaginario con métodos desesperados. 2. Seguir un patrón de relaciones interpersonales intensas y con altos niveles de idealización y devaluación. 3. La identidad no es estable, con inestabilidad emocional persistente y devaluación en la autoimagen. 4. Alto nivel de impulsividad en conductas de riesgo. 5. Conductas relacionadas con el suicidio o automutilación. 6. Inestabilidad en las relaciones afectivas.

Trastorno	Características generales del trastorno
Trastornos de la Personalidad Límite	7. Sentimiento de vacío constante. 8. Dificultad para controlar episodios de enojos siendo intensos. 9. Presenta síntomas disociativos.

Nota. La tabla ha sido adaptada del “DSM-V” de la American Psychiatric Association (2013).

Con todo lo anteriormente mencionado, ya podemos tener una mejor idea que un psicólogo cognitivo conductual tratará de encontrar un factor de riesgo que tenga correlación entre el suicidio y trastornos que presenten sintomatología depresiva, además de establecer criterios para realizar un diagnóstico adecuado, una metodología para abordar el proceso terapéutico y la manera en la que estructura las posibles soluciones. Sin embargo, retomando los aportes de Sánchez, Villarreal, Musitu y Martínez (2010), hay que tener en consideración que el fenómeno del suicidio no puede verse limitado al campo de la psicopatología y debemos de tomar en cuenta otros factores que podrían actuar como inductores a la depresión como poseer una baja autoestima, la existencia de posibles desórdenes alimenticios o ser víctima de algún tipo de violencia por pertenecer a un grupo minoritario (como el LGBTTTIGA, grupos migrantes, etc.) violencia por padecer alguna incapacidad o vivir un contexto familiar, escolar o social complicado. Todo lo anterior debe de considerarse como un factor influyente para aumentar las posibilidades de presentar depresión.

Ahora, debemos de avanzar más allá y llegar a una de las consecuencias de la depresión. Debemos llegar a donde nace la desesperanza y que puede llevar a la depresión al punto más crítico; la ideación suicida. Seguramente, muchas personas han podido pensar en la vida y en la muerte, ha reflexionado a través de crear un escenario mental, e incluso han llegado a algún cambio favorable a su mundo, la valoración de su familia, sus relaciones sociales o sus metas a raíz de una visualización del mundo donde ellos ya no existen. Nada más allá de lo que la imaginación podría brindarnos en un entorno controlado. Sin embargo, no todos pueden tener esa visualización de la muerte tan desapasionada y esto podría ser un problema. Ciertas ocasiones, cuando el presente se percibe como malo e incierto, el futuro puede parecer desalentador y podría implantarse la idea de la muerte más allá de una realidad lejana, incluso llegando a ser un pensamiento intrusivo que podría erigirse como tirano y presentarse como la solución a los problemas que aquejan cualquier persona.

Aunque no en todos los casos ocurran de esta manera, se puede considerar que este puede ser un inicio de la ideación suicida.

Está claro que ahora toca profundizar en la ideación suicida y, con ello, debemos de dar una definición que nos permita abrir el sendero del tema. Para comenzar, el concepto está dividido en dos partículas: ideación y suicidio. Como habíamos mencionado en pasajes anteriores de la tesis, el suicidio se define como la acción de darse muerte a uno mismo, por lo tanto, añadiendo el componente de la ideación, una definición adecuada referiría a la contemplación del suicidio, llegando a ser un medio para solucionar problemas o escapar del sufrimiento. Según Miranda, Cubillas, Román y Valdez, (2009) existe un desarrollo de la ideación suicida que, aunque no están forzado a seguirse en un orden específico, se puede clasificar de la siguiente manera:

- La ideación suicida pasiva
- Contemplación activa del suicidio
- Planeación y preparación
- Intento suicida
- Consumación

Cada una de las etapas propuestas por Miranda et. al (2009) se van dando por una lógica de desarrollo de agravamiento del problema. En la etapa de ideación suicida pasiva, se puede encontrar como una etapa donde únicamente se adquiere pensamientos suicidas, aunque sin tener una verdadera intención de llevar a cabo un intento de suicidio real. Cuando se sigue a la contemplación activa del suicidio, se encuentra el elemento faltante de la etapa anterior que era la intencionalidad; la persona ya adquiere la ideación suicida como una opción válida a tomar. La planeación o preparación es el pasar de la contemplación a los hechos; es cuando la idea ya ha sido tan interiorizada y aceptada por la persona que comienza a realizar los preparativos para llevar a cabo lo que ha pensado. En el momento que la persona lleva a cabo el plan elaborado, entra en la siguiente etapa de intento suicida y que, consiguientemente, dará paso a la resolución del intento de suicidio que pueden dividirse en mortales o no mortales. Por lo tanto, a la última etapa se le da el nombre de consumación.

En resumen, la depresión tiene una correlación muy alta con el suicidio. Desde el enfoque de Aaron Beck, se puede mencionar que es un proceso se desarrolla por etapas y que tiene un origen multifactorial, que pueden ser por factores como baja autoestima,

violencia, desórdenes o trastornos, entre otros que activan estructuras cognitivas que filtran la información mediante los sesgos cognitivos y tienen efectos prácticos en la triada cognitiva que es el yo, el mundo y el futuro. También, se mencionó que la depresión puede ser considerada como un trastorno *per se*, o sintomatología de algún otro trastorno, pero que en ambos casos pueden ser factores para dar pie a la ideación suicida. Con respecto al último término, se hace referencia a que es un proceso que puede darse por etapas que son forzosamente subsecuentes que pueden llevar a la consumación de un suicidio. Por lo tanto, teniendo dicha información desarrollada, se tendrá que abordar lo que el psicólogo debe atender dentro de la clínica, así como a dónde debe de ir enfocada su observación y las técnicas que han demostrado tener efectos positivos en la recuperación de la depresión.

3.2.2. *Psicología clínica: el rol del terapeuta, emergencias psicológicas y algunas técnicas terapéuticas*

Con todo un recorrido teórico acerca de la depresión y el suicidio, llega el momento de llevar el conocimiento a la práctica y aterrizarlo en el área clínica de la psicología. Muchas teorías adolecen de algo en común: el conocimiento que únicamente se queda en la nube teórica y no tiene aplicación en la práctica clínica. Sin embargo, este no es el caso de la psicología cognitivo conductual, ya que ha demostrado tener resultados favorables a la salud mental de quienes lo solicitan con la denominada Terapia de Beck para la depresión y, en muchos casos, siendo complementado de atención psiquiátrica. Por consiguiente, lo siguiente que se debe de hablar es acerca del papel que toma la figura del psicólogo que brinda el servicio terapéutico, sus habilidades de análisis, el rol que se espera de él y las técnicas que se recomiendan para tratar la depresión desde el enfoque cognitivo conductual.

Atendiendo a nuestras necesidades que son muy específicas en cuanto al tema, debemos de centrar nuestra atención de quien no hemos hablado todavía directamente, de aquel debe de reunir una base de aptitudes y habilidades para dirigir una terapia exitosamente y que puede ser un guía para quien no encuentra solución. Sobre esto, Beck (1979) nos dice que, desde su perspectiva, los terapeutas deben de tener tres aptitudes básicas para poder llevar a buen puerto una intervención clínica con los usuarios que requieran del servicio y son:

- Empatía: es la habilidad de comprender la situación por la que pasa la otra persona. Sin embargo, dentro de la terapia cognitivo conductual, no se

recomienda sentir el mismo sufrimiento del usuario, ya que solo perjudicaría al proceso terapéutico.

- Aceptación: es la habilidad para que debe adquirir el terapeuta para recibir a cualquier usuario sin algún prejuicio.
- Autenticidad: el terapeuta deberá de mostrarse de manera sincera y honesta para crear un lazo terapéutico con el usuario.

La empatía, la aceptación y la autenticidad son tres de las aptitudes que Beck da importancia para que el terapeuta desarrolle correctamente la terapia, aunque no son las únicas que deben de presentar. Al tratarse de depresión, el terapeuta ha de tener muy en claro que podría encontrarse con diversas obstaculizaciones que no son directamente observables, así como la ideación suicida que se considera como una variable latente. Según Miranda, Cubillas, Román y Valdez (2009), cuando se habla de variables latentes, se hace referencia a procesos que se gestionan dentro del universo interno de los individuos, por lo que las maneras de llegar a conocer dichos procesos no son apreciables directamente, teniendo que emplearse recursos en conjunto para hacer un análisis pertinente. Por consiguiente, la observación que se debe de hacer en la clínica es primordial para poder hacer un análisis del problema adecuado. Es así como Martín (2016) nos da algunos puntos dónde se debe de canalizar la atención del psicólogo cuando está ante un posible caso de depresión o, en su defecto, descartarlo. A continuación, se presentan algunas de las más importantes:

- Presencia física: Se debe detectar el estado de salud de la persona, su estado de nutrición, la higiene que presenta o algún descuido en su persona, así como indicios de falta de sueño como ojeras prominentes.
- Lenguaje no verbal: Las observaciones en la postura corporal tanto parado, sentado, caminando o movimientos lentos pueden reflejar que la persona pueda presentar una posible distimia, así como movimientos rápidos o agresivos pueden indicar ansiedad, hipervigilancia o influencia de algún estimulante del sistema nervioso central. Una mirada perdida puede ser señal de esta bajo el efecto de un fármaco.
- Elementos paralingüísticos: Enfocar la atención en los elementos de la voz como el volumen, el tono, el ritmo, la fuerza o la claridad pueden ser indicadores sobre el estado de ánimo en el que una persona se encuentra. Generalmente, las voces que hablan rápido, con un tono más enérgico y con

un ritmo menos pausado suelen estar asociadas a un estado de activación de la persona, siendo las voces lentas, más suaves, con pausas largas o constantes y menos claras estar relacionadas con una desaceleración de la persona.

- Elementos fisiológicos: Son las reacciones sobre las cuales, en la mayoría de los casos, las personas no tienen control y estas son hiperventilación, temblores o sudoración que pueden ser señal de estrés agudo o postraumático, así como ansiedad, entre otros.
- Verbalizaciones: Este resulta ser uno de los elementos más importantes y amplios que un psicólogo debe de prestar atención cuando se encuentra con una posible persona que tenga idealización suicida. Es la base para la intervención desde la psicología cognitiva conductual y debe de tratar de encontrar los diferentes tipos de creencias, pensamientos automáticos, ideas intrusivas o disfuncionales, idealizaciones, la coherencia del discurso, las evaluaciones de este y de su entorno, los valores y su cultura, entre otros.

La presencia física, elementos paralingüísticos, fisiológicos y las verbalizaciones resultan ser primordiales en el primer encuentro del psicólogo con el usuario, tanto con alguien que llega en estado de emergencia como el que todavía no demanda ese nivel de atención psicológica, ya que pueden ayudar al terapeuta a tener un panorama del estado en el cuál llega la persona. Como complemento, la actitud del mismo terapeuta cuenta desde la presentación, la manera en la que se comienza a crear el vínculo de confianza terapeuta-usuario, hasta cómo se va manejando la terapia. Nuevamente, Martín (2016) nos da una lista de aptitudes que el psicólogo en turno deberá de considerar aplicar durante una emergencia ante una situación de suicidio, de las cuales solamente haremos un breve resumen de las más importantes.

- Presentación: el terapeuta da su nombre y menciona que es un profesional de la salud mental. Se debe mantener una distancia que permita no ser intrusiva, pero que dé cabida a mantener un contacto visual y auditivo recíproco.
- Acercamiento progresivo: debe ser lentamente y con el consentimiento verbal de la persona. Es importante que se procure mantener una situación sin exaltaciones por parte del psicólogo para no alterar a la persona. Cada que

se dé una afirmación para poder acercarse, se debe de dar un reforzador social (gracias, una sonrisa, asentir con la cabeza, etc.).

- Acercamiento psicológico: una vez que se haya establecido la suficiente confianza como para que el terapeuta considere proseguir, se debe de buscar lentamente aproximaciones físicas con base en las conexiones empáticas y la escucha activa, ya que hacerlo de manera rápida podría ser interpretado como una invasión a su espacio personal y llevaría esto a un fracaso. El terapeuta en esta fase deberá de promover la expresión de emociones y sentimientos, que localice sensaciones en su cuerpo, verbalizar pensamientos de su situación o preocupaciones. Todo basándose en el respeto hacia el usuario.
- Normalización: esta etapa busca dejar en claro al usuario que su comportamiento después del suceso es esperable; que está respondiendo como normalmente se espera ante una situación anormal.
- Obtención de elementos clave: con base en la escucha activa, el terapeuta deberá de comenzar a armar el rompecabezas de su situación en específico, elementos contextuales, personales y significantes que dé por su relato verbal. Tanto para reforzar socialmente el hecho de sentirse escuchado por parte del usuario como la mejor síntesis de la situación del psicólogo, se puede realizar una paráfrasis o un resumen de lo dicho durante la intervención.
- Acercamiento psicológico al hecho suicida: únicamente se deberá de tocar hasta que el usuario lo ponga de manifiesta la situación. El terapeuta debe de tomar el rol de emisor y proponer diferentes soluciones a la problemática. Se debe de trabajar en esta etapa con cautela, frases cortas y observando las reacciones del usuario. Uno de los recursos más usado aquí es dar ejemplos cotidianos que no tengan que ver con la problemática del suicidio, esto para intentar salir del contexto y que deje su estado emocional con la percepción e imaginación de situaciones ajenas para hacer más probable una generalización de las situaciones y la apertura a nuevas soluciones.
- Técnicas de argumentación: con base en la escucha activa del discurso verbal que presenta el usuario, se deben contraargumentar las creencias irracionales del suicida. Aquí podremos encontrar tanto creencias centrales, secundarias, pensamientos automáticos o distorsiones cognitivas, las cuales

se deben de contraargumentar y llegar a acuerdos parciales que le permitan al usuario retomar la sensación de control. Es importante evitar dar frases como “no va a pasar nada”, “todo va a estar bien”, así como consejos.

Aunque está bien matizar que las recién mencionadas técnicas y aptitudes se están dirigidas a la atención de emergencias psicológicas, con un énfasis en intentos de suicidio, es posible que se puedan hacer adaptaciones a diferentes circunstancias como después de haber pasado por un evento traumático de alto impacto, por ejemplo. Son técnicas que aptitudes de desarrollar los terapeutas y tenerlos dentro de un repertorio para emplearlas en cualquier situación que lo amerite. En el caso de las emergencias por intención de suicidio, Martín (2016) nos dice que el terapeuta puede dar por finalizada la intervención de emergencia cuando hayan cambios positivos en los aspectos no verbales (gestos, señales de arrepentimiento o disculpa), elementos paralingüísticos (el volumen es más aceptable, la velocidad disminuye, los silencios disminuyen), fisiológicos (disminuyen las señales de activación, ha expresado sus emociones, menciona sentirse aliviado y expresa señales de fatiga) y las verbalizaciones (ordena su discurso verbal, concentración en la conversación, acepta la contraargumentación, da motivos para vivir, ha llegado a acuerdos, realiza proyecciones a futuro y autocrítica). Por último, el terapeuta debe tener precaución y asegurarse de que los cambios sean funcionales, ya que puede tratarse de una adaptación del suicida para emprender una conducta de escape y que siga conservando sus intenciones autolesivas.

Sin embargo, no todos los usuarios que llegan a pedir atención psicológica lo hacen en situaciones de emergencia y, por lo tanto, se puede llevar a cabo una terapia más sistematizada para lograr los cambios deseados. Si bien, hay que tener en claro que las terapias se van armando conforme a los motivos de consulta individuales de cada usuario, hay técnicas que han demostrado ser muy eficientes en cuanto a su aplicación para tratar la depresión. Según Dahab, Rivadeneira y Minici (2002) las técnicas se deben basar principalmente en la realización de actividades que sean constantes, constructivas, que intervenga la actividad física, que resulten placenteras de hacer y que eviten el aislamiento. En el libro Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales de Ruíz, Díaz y Villalobos (2012), se presenta en la Tabla 7 algunas recomendaciones que reúnen las técnicas más usadas dentro de la terapia para tratar la depresión, tanto cognitivas como conductuales y que abarcan desde la identificación hasta la modificación de pensamientos, conductas y emociones.

Tabla 7

Técnicas cognitivas y conductuales para tratar la depresión.

Nombre	Objetivo	Descripción general
Autoobservación y registro	Dar constancia de actividades que realiza el usuario durante su jornada habitual	Mediante sesiones de psicoeducación, se le brinda al usuario las herramientas para hacer autoobservación y dar detalle de ello en un registro que vincule días, horarios y actividades con la identificación de emociones, pensamientos o conductas
Reestructuración cognitiva	Modificar las creencias disfuncionales o irracionales para sustituirlas por otras más funcionales	Por medio del debate socrático de ideas, se busca que el terapeuta cuestione las creencias irracionales del usuario para que estas puedan ser identificadas y, posteriormente, modificadas o sustituidas por otras más funcionales
Identificación de distorsiones cognitivas	Brindar educación para que el usuario pueda identificar por sí mismo las distorsiones cognitivas	Con sesiones de psicoeducación, se le deberán de enseñar cuáles son las diferentes distorsiones cognitivas para su identificación y, posteriormente, su debate.

Nombre	Objetivo	Descripción general
Activación conductual	Debilitar los síntomas depresivos por medio de la realización de actividades gratificantes para el usuario	Con ayuda de los autoregistros hechos por el usuario, deben de proponer nuevas actividades que le procuren una satisfacción y que requieran activarlo físicamente.
Técnicas de inoculación al estresantes	Brindar entrenamiento para controlar las reacciones que se puedan tener ante los eventos estresantes que se le pudieran presentar al usuario	Se busca dar entrenamiento en un medio seguro (rolplaying, imaginación, etc) para que el usuario pueda responder adecuadamente a las situaciones estresantes que se le presenten.
Entrenamiento en habilidades sociales	Mejorar la calidad y cantidad de las relaciones interpersonales, así como la comunicación que se tiene en ellas	Ya que una de las características comunes de la depresión es el aislamiento, se puede hacer un entrenamiento en habilidades sociales para que el círculo social del usuario sea mayor en cuanto a red de personas como en su calidad.
Técnicas de respiración y relajación	Reducir la activación fisiológica	Se debe brindar entrenamiento para que el usuario pueda controlar episodios de estrés o ansiedad por medio de técnicas de relajación y respiración.

Nota. La tabla ha sido adaptada del libro "Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales" de Ruíz, Díaz y Villalobos (2012).

En resumen, el psicólogo tiene que estar consciente de su papel que tiene que desempeñar desde el momento en el que entra en una relación terapeuta-usuario. Tiene que conocer las diversas señales que un usuario puede brindar desde lo observable hasta su discurso verbal y estar preparado para saber cómo actuar tanto en una emergencia psicológica como en fases oportunas para la intervención de la depresión. También, se brindan algunas herramientas metodológicas para conducir el proceso terapéutico de manera óptima con técnicas cognitivas conductuales para emplearlas con los usuarios.

Una vez terminado el recorrido teórico, tanto filosófico como psicológico, es momento de dar paso al contenido práctico de la tesis en dónde se realizaron entrevistas a personas que han presentado una ideación suicida con seriedad o al menos un intento de suicidio y han estado de acuerdo en participar en la investigación para de hacer comparaciones entre la postura de Albert Camus y Aaron Beck.

4. Método

4.1. Planteamiento del problema

¿Cuáles de los planteamientos de Albert Camus y Aaron Beck pueden ser contrastados de manera empírica?

4.2. Justificación

La justificación para la investigación es, sobre todo, de orden social, ya que, al comparar una postura filosófica y otra psicológica, se buscará generar conocimiento que pueda emplearse dentro de las terapias de rehabilitación para personas que han pasado por una situación relacionada con el suicidio.

4.3. Pregunta de investigación

¿Cuáles son los sustentos teóricos que se pueden comprobar de la teoría camusina y de la teoría cognitiva conductual?

4.4. Objetivo general

Encontrar similitudes, diferencias y contrastarlas entre la teoría absurdista y la cognitiva conductual con base en las entrevistas realizadas.

4.5. Hipótesis

Habrán fundamentos teóricos del absurdismo camusino que se podrán refutar bajo un análisis cognitivo conductual.

4.6. Tipo de estudio

El tipo de estudio que corresponde a la investigación presente es el cualitativo descriptivo, ya que únicamente se limitará a conocer el fenómeno del suicidio y la comparación que tiene bajo la teoría cognitiva conductual y la absurdista en una perspectiva clínica. Con base en las entrevistas se buscará conocer qué ventajas y desventajas ofrecen cada una de las posturas teóricas y si pudieran llegar a ser compatibles o no.

4.7. Muestra

El tipo de muestra más conveniente para la investigación es la no probabilística, ya que se necesitan ciertos atributos previos para la selección de la muestra poblacional. Estos atributos deberán ser:

- Haber obtenido la mayoría de edad antes de la realización de la entrevista.
- Vivir en la Ciudad de México o Estado de México.
- Haber presentado previamente al menos un intento de suicidio o haberlo considerado seriamente.
- La edad es indistinta con respecto a la investigación.
- La manera en la que se buscarán participantes será mediante un formulario de Google Forms que se publicará en redes sociales y se invitará a participar a quienes cumplan los requisitos para formar parte de la investigación.

4.8. Instrumentos

Los instrumentos que se emplearán para la investigación de esta tesis serán los siguientes:

- *Consentimiento informado*: a priori a la entrevista, se le brindará a cada participante para que otorgue el permiso de participar dentro de la investigación.
- *Permiso de grabación*: al igual que el consentimiento informado, este se le dará para otorgar el permiso al investigador para poder grabar audio y video de la entrevista con el fin de que, posteriormente, se pueda consultar el material y analizarlo. Se le brindará la seguridad de que sus datos personales no se usarán fuera del objetivo principal y se mantendrá el anonimato de su identidad en caso de que así lo desee el entrevistado.
- *Guion de entrevista*: este será utilizado por el investigador para plantear preguntas de carácter semiestructuradas, las cuales brindarán la información necesaria para el análisis posterior.

4.9. Procedimiento

Entrevista a profundidad

Con un proceso de reclutamiento previo, se procedió a realizar una entrevista a profundidad de tipo semiestructurada de manera individual con las personas que aceptaron participar en la investigación de la tesis. La entrevista tuvo la función ser un registro empírico fidedigno que brindó más información a la recabada mediante fuentes literarias para hacer una interpretación de los resultados con argumentos más sólidos.

La entrevista es una de las herramientas más valiosas y empleadas para conocer la opinión, actitud o perspectiva que una persona tiene acerca de un fenómeno, por lo que resulta de mucha utilidad realizar una cuando se analiza un tema como el del suicidio.

De la entrevista a profundidad se pretende obtener las siguientes ventajas:

- Comprender la subjetividad de los individuos.
- Explorar los temas de interés a detalle desde la perspectiva de cada participante.
- Obtener información contextualizada (personas, lugar, etc.) y empírica en primera persona que las fuentes hemerográficas o una entrevista estructurada no puede ofrecer.
- Se da una relación de confianza, entendimiento y confidencialidad entre el investigador y el participante.
- Las respuestas pueden ser grabadas, lo cual aporta información valiosa para el análisis de resultados y las conclusiones posteriores.

Proceso de la entrevista

El investigador preparó una serie de preguntas y planificó el orden de la entrevista. Las preguntas para plantear dependieron de tres factores: la longitud de la entrevista, la naturaleza de las preguntas y la naturaleza de la investigación.

En cualquier caso, la entrevista en profundidad debe pasar por las siguientes fases:

- *Fase introductoria:* Tiene por finalidad facilitar información al entrevistado del objetivo de la entrevista para que colabore y proporcione toda la información general necesaria. Se debe iniciar con una serie de preguntas exploratorias que deben suponer entre 10 y 15 minutos. Dentro del diálogo, se le informará al participante de: a) el motivo u objetivo de la entrevista, b) el uso que se va a hacer de la información que facilite, y c) lo que se espera del entrevistado a lo largo de la entrevista.
- *Desarrollo:* En esta fase el entrevistador comienza a hacer preguntas con base en los objetivos de la investigación y se solicita al entrevistado que dé respuestas largas. Esta segunda fase puede llevar entre 40 y 60 minutos.
- *Final y cierre:* En esta fase se recogerá información de gran calidad cualitativa, pues las preguntas serán más abiertas y abstractas para ofrecer al participante la

posibilidad de hablar sobre lo que considera más importante. La duración será de 10 a 20 minutos.

Elaboración de la entrevista

Con base en las fases de la elaboración de la entrevista, se realizó un instrumento que abarque los temas de interés de la investigación. Se tomaron como base para la realización de las preguntas las tres fases de la entrevista a profundidad y se buscó desarrollar la historia y la perspectiva que tienen los participantes acerca del tema del suicidio. Con este formato se realizaron las preguntas:

- *Fase introductoria:* se hicieron preguntas iniciales de carácter general en cuanto a su vida personal. La finalidad es conocer una breve historia acerca de su vida y los antecedentes al acontecimiento del intento de suicidio.
- *Desarrollo:* abarcó el grueso de la entrevista porque tratará desde la génesis de la ideación suicida hasta las consecuencias posteriores al intento de suicidio. Las preguntas se enfocaron en la percepción individual que tienen actualmente de los sucesos y sus consecuencias.
- *Final y cierre:* en esta etapa se cubrieron las cuestiones específicas acerca de su percepción individual en relación de los temas planteados como religión, cultura y sociedad. Aquí se buscó encontrar respuestas que, más adelante en la interpretación de los resultados, fueron de gran valor para responder la pregunta de investigación planteada.

Modo de registro de datos

Los principales modos de registro de datos son las siguientes:

- *Videograbadora:* se grabó material audiovisual de la entrevista donde se registró cualquier clase de información o dato relativo al contexto que ayudó a la comprensión de la entrevista y su análisis.
- *Tomar notas durante la entrevista:* en caso de haberlo ameritado, el investigador tomó notas rápidas y breves con la intención de reproducirlas o reestructurarlas posteriormente.

Para la realización de la entrevista, se dio al participante, en primera instancia, un consentimiento informado para que pudiera ser parte de la investigación. Después se le pidió su autorización para grabar de manera audiovisual la entrevista con una grabadora de voz. Esto permitió que el investigador llevara el curso de la entrevista de manera fluida y sin pérdida de información, además que propició un ambiente más comfortable para el entrevistado. Después de realizada la entrevista, se procedió a transcribir los audios obtenidos para su posterior análisis de resultados.

Escenario

Las entrevistas se planeaban realizarlas en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala dentro de las instalaciones asignadas para el CREAS dentro de la Coordinación de Psicología. Sin embargo, debido a la emergencia sanitaria generada por la pandemia del SARS-COVID 19, se realizarán las entrevistas por medio de la plataforma digital Zoom.

Sesiones

Se realizó una sola entrevista por participante con una duración máxima de dos horas.

Materiales e instrumentos

Consentimiento informado, permiso de grabación y guion de entrevista.

Comparación teórica y práctica

Una vez reunida la información de las entrevistas, se hizo un análisis de carácter cualitativo donde se dividió en los siguientes pasos:

- Se hizo un resumen de los postulados con sus características esenciales de la postura absurdista de Albert Camus y la psicología Cognitiva Conductual de Aaron Beck.
- Se hizo un análisis de las entrevistas realizadas y posteriormente resúmenes de cada una.
- Con base en los resúmenes de las entrevistas, se hizo una comparación entre las dos teorías anteriormente mencionadas para encontrar cuál explica, con mayor fidelidad a los hechos, el fenómeno del suicidio.

5. Resultados

Una vez que las entrevistas han sido realizadas, es posible presentar un análisis de los resultados obtenidos en ellas. Es importante mencionar que debido a que la investigación fue de una naturaleza cualitativa, la información que se obtuvo es abundante y se debe estructurar adecuadamente antes de exponer las conclusiones a las que se han llegado. Por ello, los resultados se expondrán según las preguntas realizadas con la finalidad de comprender el contexto, la singularidad de cada participante y los pensamientos que tiene con respecto al tema del suicidio.

La entrevista permitió profundizar en la experiencia de los participantes sobre sus intentos de suicidio, su planeación o ideación de llevarlo a cabo. Esta se dividió en cinco partes: en la primera se pidieron los datos sociodemográficos de los participantes; en la segunda se puso el foco de atención en dejar que los participantes relataran su experiencia sobre la ideación suicida o el intento de suicidio sin encaminar la entrevista a un matiz teórico; en la tercera se introdujeron las preguntas desde una perspectiva absurdista, en la cuarta parte se introdujeron las preguntas desde una perspectiva cognitiva conductual y la quinta parte fue una comparación entre los puntos de interés de las dos teorías basada en las respuestas en la experiencia relatada.

En la primera y segunda parte de la entrevista se realizaron preguntas sobre los datos generales de los participantes. En la Tabla 8 es donde compilamos la información dada por los participantes como su pseudónimo, edad, estado civil, orientación sexual, personas con quienes viven, los antecedentes de alguna enfermedad en ellos mismos o en su familia, si había tenido intentos de suicidio o ideación suicida, cuántas veces y hace cuánto tiempo. Para más detalles, revisar las entrevistas completas en los anexos.

Tabla 8

Características de los participantes

Participante	T.	I.	J.	A.	W.	M.
Edad en años	23	25	26	23	26	25
Estado civil	Soltera	Soltera	Soltera	Soltero	Unión libre	Soltera
Sexo	Mujer	Mujer	Mujer	Hombre	Hombre	Mujer

Participante	T.	I.	J.	A.	W.	M.
Orientación sexual	Bisexual	Heterosexual	Heterosexual	Heterosexual	Heterosexual	Heterosexual
Personas con quienes vive	Con su pareja y su familia	Con su pareja	Con su mamá y hermano	Con sus padres	Padres, un hermano y su pareja	Con su padre y hermana
Ocupación	Tesista de química en alimentos	Comerciante y pasante de filosofía	Psicóloga	Estudiante de psicología	Pasante de ingeniería en audio	Psicóloga
Estado de salud actual	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
Antecedentes de enfermedades	Ambos abuelos fallecieron por cáncer de próstata, una de sus abuelas presenta leucemia y su otra abuela hipertensión.	Bipolaridad y depresión.	Es frecuente el alcoholismo y la depresión en la familia de la madre.	Presentó a los 15 años cálculos renales y a los 21 años se le diagnosticó distimia. Para la distimia se trató con paroxetina, pero abandonó el tratamiento.	Sin antecedentes.	Depresión por parte de un primo de parte paterna.
Intento de suicidio o ideación suicida	Intento de suicidio	Intento de suicidio	Intento de suicidio	Ideación suicida	Intento de suicidio	Ideación suicida
¿Cuántas veces?	Una vez	Tres veces	Una vez	No aplica	Una vez	No aplica

Participante	T.	I.	J.	A.	W.	M.
¿A qué edad ocurrió?	A los 16 años	A los 17, 20 y 22 años	A los 20 años	Actualmente presenta ideación suicida.	A los 20 años	Entre los 21 y 23 años

En la tercera parte de las entrevistas realizadas se indagó sobre las bases teóricas de interés de la teoría de Albert Camus. Estas preguntas se enfocaron en conocer si estos puntos de interés tuvieron algún tipo de relación empírica con las experiencias de los participantes que respondieron a las preguntas de la entrevista.

5.1. Albert Camus y la teoría absurdista

Para comenzar, uno de los pilares de la teoría de Albert Camus en la cual descansa su apreciación del suicidio es que lo vincula con la epistemología. Según el autor del absurdo, el ser humano es un ser de naturaleza racional y limitada que busca conocer un mundo de naturaleza irracional e ilimitada. Siguiendo con el desarrollo de su epistemología, el conocimiento solamente puede llegar a ser descriptivo porque nunca se puede adentrar en la esencia de las personas o las cosas que se pretenden conocer. Para lograr un conocimiento válido, parecería que se necesitaría ser la persona o el objeto que se pretende conocer. Por lo tanto, con esto Albert Camus cierra una puerta al decirnos que, desde su epistemología, niega cualquier conocimiento válido en profundidad. En consecuencia, las personas que lleguen a este lugar verán el mundo como un gran sinsentido que no pueden conocer y dando lugar a una sensación de vacío. Del desarrollo de esta lógica surgen las tres primeras preguntas de la entrevista.

5.1.1. ¿Alguna vez tuviste la sensación de que era difícil conocer a las personas, las cosas o a ti mismo?

La primera pregunta que se les realizó a los participantes fue que si, en el tiempo que tuvieron la ideación o realizaron el intento de suicidio, les fue difícil conocer las cosas, las personas o a sí mismos. En las respuestas se encontró que la mitad de los participantes afirmaron tener alguna sensación relacionada con la pregunta, mientras que la otra mitad no lo hizo. Las participantes que fueron más claras con su respuesta fueron J. y M. que reportaron sensaciones como estar fuera de sí mismas, sentirse extrañas en lugares diferentes, estar “dentro de una burbuja” aislante del mundo exterior e incluso no saber si

sus pensamientos eran completamente suyos. En el reporte que dio el W. mencionó que, si bien no sintió haber tenido una limitación donde le era difícil conocer su entorno o las personas, sí tuvo episodios donde resignificaba los conceptos de las cosas cuando las analizaba en profundidad. Sin embargo, cuando se le preguntó si eso mismo lo había sentido con las personas, él negó haber tenido alguna sensación similar con ellas y mencionó era algo exclusivo de los objetos. Los participantes que negaron haber tenido una sensación similar fueron I. y A. quienes coinciden que querer conocer podría estar vinculado al interés de crear relaciones sociales, la atención y el trato que se le da a las personas, más que a una limitación ligada a la epistemología. La participante T. fue la única que no dio una respuesta clara a la pregunta mencionando que ella era capaz de restar importancia a las cosas o a las circunstancias.

5.1.2. *¿Crees que el conocer a las personas o las cosas solamente de manera superficial tiene un efecto sobre el estado de ánimo?*

Siguiendo la lógica de la pregunta anterior, se les preguntó si la condición de no poder conocer o conectar con otras personas o su entorno podría afectar su estado de ánimo en algún momento. A esta pregunta, la mitad de los participantes respondieron que sí podría afectar en su estado de ánimo una limitación de tales características, la otra mitad no pensó que podría tener alguna repercusión. Los participantes A. y W. mencionaron que sí podrían sentir algún tipo de repercusión en su estado del ánimo, coincidiendo ambos en que el poder conocer profundamente puede crear un cambio de conceptos y de prejuicios que permitiría crear vínculos con las personas o su entorno. Para J. el no poder conocer su entorno o a las personas repercutió en su estado de ánimo provocando una sensación de tristeza en diversas ocasiones, lo que la llevó a autodenominarse como una persona sensible ante esas situaciones. Sin embargo, matizó que esa sensación no puede presentarse con personas o entornos nuevos. En cuanto a M., ella reportó haber tenido una repercusión en su estado del ánimo y éste no vino por la incapacidad conocer a las personas ni su entorno, sino porque no tenía la certeza de conocer si sus propios pensamientos le pertenecían a ella misma. Si bien la respuesta de I. podría parecerse a las de A. y W. que concluyeron que profundizar ayuda a derribar prejuicios y creas vínculos, I mencionó que no tiene efecto sobre su estado de ánimo solamente conocer de manera superficial. Por último, T. mencionó que, al igual que la pregunta anterior, no podía responder con certeza.

5.1.3. *¿Crees que tener una sensación de vacío es el inicio que lleve a pensar que la vida no tiene sentido?*

Siguiendo el sendero de esta lógica camusina que nos dice que el sentirse aislado por no tener un verdadero conocimiento de las cosas o de las personas lleva a una sensación de soledad, el siguiente paso sería el nacimiento de la sensación de vacío y, con ello, la desvalorización del sentido de la vida. Por ello, se les preguntó a los participantes si la sensación de vacío pudo influir en ellos para que pensarán que la vida no tiene sentido, a lo que todos respondieron que sí puede existir una relación entre ambos fenómenos. El estado de ánimo y la desmotivación resultaron factores comunes entre todos participantes vinculándolos a una correlación donde entre más tristeza y desesperanza haya, menos motivados se sentían para seguir con su vida y, por consiguiente, no encontraban el sentido en ella. Por lo tanto, estos actuaron como detonadores que los guiaron por esta lógica. Sin embargo, haciendo un análisis más profundo A. expresó que, si bien él pudo sentir que la vida no tiene sentido, eso no era un argumento para validar esa afirmación y abrió la posibilidad a que tal vez él no le habría encontrado todavía el sentido. Esta afirmación podría deberse a que el participante A., al momento de la entrevista, mencionó que fue formado dentro del catolicismo y mantiene esas creencias religiosas, por lo que el sentido de la vida nunca se cuestiona, sino se cuestiona el haberlo encontrado. En el caso de W., él diferenció dos clases de vacío: el primero es el que Albert Camus propuso en su teoría y el segundo es uno donde él encuentra paz y tranquilidad. Más allá de la confusión o desesperanza que podría traer el primero, él lo describió como un lugar de contemplación desde su soledad.

5.1.4. *¿Crees que una vida sin sentido puede tener efecto sobre tus valores, creencias o las relaciones que tienes con los demás?*

El siguiente paso, según el pensamiento camusino, es que después de encontrar una vida vacía y sin sentido, las personas comienzan a restarle valor a sus propias relaciones sociales, metas y creencias que podrían brindar identidad y motivos para vivir. Por ello, en la siguiente pregunta de la entrevista se les preguntó a los participantes si ellos creían que una vida sin sentido podría afectar a sus valores, creencias (sin ser forzosamente religiosas) y las relaciones con los demás. En las respuestas coincidieron todos los participantes en que las relaciones sociales podría ser el ámbito más afectado al tener el pensamiento de una vida sin sentido. Así como también se encontró en sus respuestas descripciones de las conductas de aislamiento al no estar motivados por tener interacción social con su entorno.

En palabras de la participante J. "...si no le encuentras sentido a las cosas, ¿para qué cultivas algo?". Otra de las respuestas de interés fue la del participante A., quien mencionó que para él una persona puede tomar un papel activo/pasivo y modificar su entorno con su conducta y la manera en la que los demás interaccionan con él. Concretamente, la percepción que las demás personas puedan tener de alguien va a repercutir en sus relaciones y, por tanto, si alguien demuestra tristeza, melancolía o soledad, el entorno social podría tener una conducta de rechazo a quien se muestre de tal manera. En cuanto al tema de los valores personales, I. respondió que no tendrían por qué verse afectados aun teniendo la idea de una vida sin sentido. Según su respuesta, una persona con valores y ética bien establecidos no tendría por qué cambiarlos. Con respecto al tema de las creencias, ningún participante dio alguna respuesta.

5.1.5. *¿Alguna vez viste a la religión (cualquiera) como una respuesta para calmar una sensación de ansiedad o angustia?*

Uno de los temas que más importancia tiene en la teoría de Albert Camus es el de la religión, ya que su crítica hacia ella puede considerarse importante para que él dé una respuesta de superación de la ideación suicida. Desde su visión, cuando se encuentra al absurdo de la vida, las religiones tienen una oportunidad de entrar en la vida de las personas como sistemas de creencias que brindan el sentido y la tranquilidad que creían haber perdido. Por lo tanto, para Camus, lo importante no es tener la certeza de la existencia de un dios que da el sentido de la vida a priori, sino obtener una sensación de seguridad que te permita seguir. Es así como el filósofo califica a la fe como un acto irracional que no puede brindar conocimiento por las limitaciones epistemológicas humanas. Bajo esta premisa es que se les preguntó a los participantes si la religión fue en algún momento una respuesta para superar la sensación de desesperación o angustia. Se encontró que, en la mayoría de las respuestas, los participantes mostraron desinterés por pertenecer a alguna religión. Sin embargo, algunos participantes hicieron la diferencia entre la religión y la espiritualidad. A esta última la relacionaron con una perspectiva metafísica sin la necesidad de enfocarse en deidades concretas o códigos morales que le dieran sentido a su vida. Es así como el término espiritualidad se mostró subjetivo en los participantes y que ellos pudieron encontrar por medio de diferentes actividades; en el caso de I. leyendo libros y escuchando música, con M. con la práctica de la gimnasia o con T. en el yoga y la meditación. En todos los casos anteriores, las actividades las describieron como gratificantes y que les ayudan a mejorar su estado de ánimo. Se debe señalar que, además

de la interpretación subjetiva que le da al término “espiritualidad” cada participante, también se puede interpretar que ellos realizaron un proceso de activación conductual. Por otra parte, también hubo participantes que admitieron que la religión podría ser un medio para dar seguridad a las personas que la buscan. Tal es el caso de I. quien, hasta el momento de la entrevista, no practicaba ninguna religión, pero reconoce que otras personas podrían verla como una respuesta reconfortante. Mientras tanto, A. fue el único participante que mencionó que la religión católica forma parte importante de su vida y que le da una sensación de tranquilidad y plenitud en su vida. Sin embargo, él también aseguró que puede darle esa misma sensación actividades como jugar videojuegos, leer libros o dedicarse a sus estudios universitarios. En cualquier caso, la religión no es la única que le puede brindar una sensación de regocijo y puede ser sustituida por cualquier otra actividad por la que pudiera él interesarse.

5.1.6. ¿Crees que alguien que ve al suicidio como opción puede evitarlo únicamente con su fuerza de voluntad?

Siguiendo en la temática religiosa, una de las declaraciones más llamativas que se pueden identificar es en la respuesta histórica que Camus le da a Kierkegaard cuando el filósofo danés intuye que sin la existencia de un dios, la vida es un sin sentido y esto podría dar como resultado vivir en la desesperación y la angustia. Según Camus, de esa situación desesperante y angustiosa “un alma decidida siempre saldrá del paso” (Camus, 2014a), lo que sin dudas es una afirmación que en nuestros días podría ser muy cuestionable si de ideación suicida se habla. Si bien, Camus dicta esta sentencia dentro de un marco donde no se cree en una deidad solamente por la necesidad de encontrarle sentido a la vida, esta misma se podría considerar precipitada al colocar como motor de cambio a la determinación y a la fuerza de voluntad. Por esta razón, se les preguntó a los participantes si, basados en su experiencia, creen que alguien que ve al suicidio como una opción sería puede superar la tentativa solamente con la fuerza de voluntad y determinación. Las respuestas de los participantes J., M., I. y W. fueron de no creer que una persona pueda superar la ideación suicida únicamente por fuera de voluntad porque pueden influir variables como el ambiente, algún tipo de medicación, el nivel de ideación suicida que tenga la persona, la familia y un largo etcétera que va más allá de la fuerza de voluntad. Incluso, la participante J. mencionó que, en su experiencia, lo que menos se tiene cuando se contempla la ideación suicida es fuerza de voluntad para hacerle frente. De igual manera, W. expresó esto podría pasar, pero solo se debe contemplar como una posibilidad dentro de otras tantas. Los participantes

T. y A. mencionaron que la fuerza de voluntad tiene un papel activo para superar la ideación suicida. Para ellos, ésta se debe encaminar hacia metas u objetivos que se puedan realizar. Sin embargo, A. expresó también que la fuerza de voluntad es un concepto que se va construyendo a lo largo de la vida, por lo que se podría hacer dentro de procesos terapéuticos. Con estas respuestas parecería que T. y A. estarían de acuerdo que con la fuerza de voluntad se puede superar la ideación suicida, sin embargo, ellos la ven como un instrumento o una herramienta más a disposición de las personas, por lo que no bastaría con ella y se necesitarían de otras herramientas.

5.1.7. *¿Crees que, si no tiene sentido la vida, restándole importancia a ciertas situaciones sea una solución para evitar el suicidio?*

Para darle una solución al tema del suicidio, Camus buscó nuevos motivos o razones para su superación. Sin embargo, para evitar una contradicción dentro de su filosofía, no podía basarse los argumentos que desvalidó con anterioridad al mencionar que nada tenía importancia. Por lo tanto, su respuesta debía provenir de aquella desvalidación del todo. Según su pensamiento, ese es el momento donde adquiere relevancia la indiferencia, ya que, al no poder tener conocimiento de las cosas y sus esencias, todo queda en un lugar privilegiado y si todo es único e irrepetible, todo tiene un valor especial, lo que hace una equivalencia donde, a la vez, que nada tiene valor. Por esta razón es que se les preguntó a los participantes su postura ante la indiferencia como respuesta para restar importancia a los problemas que podrían hacerlos pensar en el suicidio. Esta pregunta fue una de las que tuvo menos respuestas, ya que los participantes W. y T. no la contestaron. En el caso de I., ella no respondió concretamente sobre la indiferencia, sino se enfocó en dar una explicación sobre lo que para ella es el suicidio y que lo relaciona con la pérdida de la conciencia. Mientras tanto, M., J. y A. mencionaron que es muy complicado poder ser capaz de restarle importancia a las cosas por medio de la indiferencia y cada uno de ellos argumentó de diferente forma. La respuesta de M. se enfocó en encontrar los problemas para darles una solución; mientras que A. cree que es un acto muy complicado el poder restarle cualquier clase de valor a situaciones, cosas, etc. por una simple decisión y el preferiría darles un nuevo significado para que cambiara la actitud antes ellas; por último, J. mencionó que la indiferencia puede encontrarse cuando se toca fondo en las situaciones, tener apoyo como su familia y un proceso terapéutico podría ayudar más para no querer optar por la opción del suicidio.

5.1.8. *¿Crees que obtener nuevas metas y querer nuevas experiencias sean medios para extender la vida y darle un nuevo sentido?*

El último paso que da Camus en su respuesta que brinde una superación del suicidio es apostar por las experiencias empíricas. Según el autor, al tener todo el mismo valor, nada puede valer sobre las demás cosas. Entonces, tomando como figuras al actor de teatro, al seductor y al conquistador, hace un análisis donde encuentra el elemento que los une y ese elemento es el deseo por tener más tiempo para realizar sus objetivos; el actor de teatro necesita representar personajes, el seductor desea experimentar nuevos y diferentes amores y el conquistador debe extender sus dominios hasta donde su fuerza le permita. Así es que los tres personajes necesitan del tiempo para cumplir sus metas y objetivos. Por esta razón, se les preguntó a los participantes si creían que encontrar nuevas metas y querer nuevas experiencias eran motivos válidos e importantes para extender sus deseos de vivir. La mayoría de los participantes mencionaron que tener nuevas metas y experiencias sí tiene un peso importante para querer extender la vida. Es aquí donde algunos participantes nos brindaron algunas de sus metas que encontraron dentro de su experiencia: A. mencionó que una rutina de ejercicio intenso puede alejar los pensamientos de suicidio y brindarle la satisfacción que el autolesionarse lo haría, con la diferencia de que el ejercicio es benéfico para su salud; mientras que para T. las actividades como el ballet y aprender alemán le son gratificantes. Si bien, J., W. y M. no mencionaron actividades específicas, todos llegaron a la misma conclusión de que esto puede brindar cierto placer al realizar actividades, mantiene ocupada la mente y ayuda a que la motivación del practicante sea buena. Sin embargo, la participante I. no se mostró a favor de la relación entre nuevas experiencias y metas para la superación del suicidio, ya que para ella es mejor vivir día a día porque al ponerse metas grandes podría no cumplirlas y eso le causaría frustración. También no le gusta pensar en el tiempo que viene después de haber cumplido las metas, por lo que prefiere mejor evitarlas. Mencionó que este pensamiento es de carácter realista y le brinda tranquilidad de no tener miedo a morir en cualquier momento.

5.2. *Aaron Beck y la teoría cognitivo conductual*

Así como la teoría de Albert Camus, la propuesta de Beck descansa sobre sus propios fundamentos que le dan sentido su propio sistema psicológico. Para comprenderlo, es necesario conocer la triada que se basa en los pensamientos, las conductas y las

emociones, ya que sobre esta Beck edificó su propio modelo psicológico. De esta triada, solamente las conductas y los pensamientos pueden ser modificados directamente, mientras que a las emociones no se les puede manipular directamente. Por lo tanto, ciertos pensamientos o conductas pueden hacer posibles la aparición de sentimientos de tristeza, desesperanza, desolación, etc. y eso puede tener como consecuencia que se vea al suicidio como una opción. Dentro de la interpretación de la teoría cognitiva conductual, el fenómeno del suicidio está relacionado con las cogniciones y conductas poco adaptativas que se realizan como el aislamiento, las autolesiones o los pensamientos de incompreensión y soledad. Esto podría hacer probable la aparición de conductas relacionadas con el suicidio y, en algún momento, podrían tener relación con la psicopatología como los Trastornos del Ánimo (TA), el Trastorno Bipolar (TB), el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) o la esquizofrenia. Por esta razón, la pregunta inicial para abrir la investigación sobre el tema cognitivo conductual fue si los participantes creían que los pensamientos y las conductas tienen influencia para considerar al suicidio como opción.

5.2.1. *¿Crees que cuando tienes determinados pensamientos o actúas de determinada manera, influya de cierta manera para considerar al suicidio como una opción?*

Debido a esto, la primera pregunta que se realizó en la entrevista desde la postura cognitivo conductual fue si los participantes encuentran relación entre los pensamientos y las conductas con la aparición de la ideación suicida. Las respuestas de T., W., J. y M. fueron acordes al planteamiento de Beck y encontraron relación entre pensamientos, conductas y considerar al suicidio como una opción. Como siempre, aunque los participantes hayan coincidido en las respuestas, cada uno aportó su perspectiva individual, lo que da riqueza a las respuestas al momento de compararlas. La participante T. expuso su pensamiento con una máxima que expresa “*lo que eres, atraes*” y explicó que la percepción de las cosas y las situaciones influyen en las decisiones que se tienen. También comentó que durante tiempo que presentó el intento de suicidio realizó conductas que consideró aumentar la probabilidad de ocurrencia de este como tener una mala alimentación. Mientras tanto, las palabras de W. estuvieron encaminadas hacia la relación personal que tiene con la música del género black metal depresivo, ya que aseguró que escuchar canciones que hablan del suicidio podría influir en hacer pensar en llevarlo a cabo. También comentó que escuchar gran parte del tiempo mensajes nostálgicos podría influir en el pensamiento de quien lo escucha. Sin embargo, hasta el día de la entrevista ya no

toma con tanta importancia los mensajes que tienen las canciones que escucha y pretende disfrutar la música por sí misma.

5.2.2. *¿Sentiste un evento determinante que marcó un antes y después e influyó en tu toma de decisiones? Algo similar como algo que cuando lo pasas, no tiene retorno.*

La terapia cognitivo conductual bajo el modelo de Beck retoma la causa-efecto, aunque esta no será de manera directa. La manera en la que la postura cognitiva conductual retoma este paradigma es bajo la forma del ABC (acontecimiento activante-sistema de creencias-consecuencias). Es decir, para que tenga lugar acontecimientos como los pensamientos o intentos de suicidio, primero debe darse un hecho que active todo el sistema que funcionaría como un catalizador, después debería pasar por la interpretación individual y subjetiva de una persona que está dada por sus creencias previas al acontecimiento y, por consiguiente, se tendrían diversas consecuencias, entre las cuáles una podría ser la ideación suicida o, en un caso de mayor gravedad, un intento de suicidio. Por esta razón, se les preguntó a los participantes si ellos identifican algún evento activante y significativo que haya tenido influencia sobre su pensamiento o conducta relacionada con el suicidio. En las respuestas encontramos que la mayoría de ellos afirmaron en que hubo acontecimientos que activaron la idea del suicidio. Ya sea de manera directa, que son sus respuestas a las preguntas, o indirecta, mediante el análisis de su historia, existe en todos los casos un acontecimiento activante. Las participantes M., J. y I. identificaron a estos acontecimientos activantes como discusiones y conflictos previos que habían tenido, en el caso de A. fue la ruptura de su expareja; mientras que T. mencionó que tuvo una gran influencia sobre ella la inestabilidad económica, la falta de dinero y la infidelidad de su padre hacia su madre. Por su parte, W. expresó que superó un límite gradual de sentir soledad y no tener control sobre su relación con el alcohol, aunque no encontró el acontecimiento activante. También es importante mencionar que encontrarse en un estado alcoholizado actuó para W. e I. como desinhibidor de su conducta y eso fue determinante para que les fuera más fácil tomar la decisión de llevar a cabo el intento de suicidio.

5.2.3. *¿Piensas que las creencias que poseías previamente al acontecimiento influyeron en tu manera de interpretarlo?*

Siguiendo con el modelo ABC, encontramos que, después de los acontecimientos activadores, el siguiente elemento del sistema son las creencias que poseen las personas.

Estas tienen su relevancia porque son las que determinan la valoración del acontecimiento activante, por lo que un suceso puede ser valorado de múltiples maneras y, por tanto, la repercusión podría variar entre personas. Por esta razón, la siguiente pregunta que se les hizo a los participantes fue sobre si ellos creían que los pensamientos y creencias anteriores al evento activante pudieron tener influencia sobre la manera en la que lo interpretaron. A esta pregunta, cinco de seis participantes respondieron que sí creían que los pensamientos previos podrían tener influencia sobre la interpretación de los hechos, en incluso la mayoría pudieron identificar aquellos que poseían e influyeron para tomar al suicidio como una opción posible. Una de las respuestas más llamativas que encontramos en esta sección es la que dio A. quien mencionó que una de esas creencias que él identificó es no ver al suicidio como una decisión de cobardes e insistió en verlo como una opción que es respaldada por una postura del pensamiento. Por una línea similar, T. mantuvo presentes las palabras de su abuelo, y con ello, la idea de querer tener control sobre su destino. Por último, I. mencionó que los pensamientos que pudieron influir en su visión sobre el suicidio pudieron venir desde su niñez; el rechazo afectivo de parte de su madre le hizo pensar que el expresar afecto era malo y posteriormente llegó la sensación de vacío y desolación.

5.2.4. *¿En algún momento tuviste la sensación de “no estar viendo las cosas como eran”?*

Siguiendo dentro del terreno de lo cognitivo, Beck nos dice que existen distorsiones del pensamiento que interfieren con la interpretación de los sucesos o eventos. La psicología cognitiva conductual tiene registro de una amplia gama de distorsiones que, en la mayoría de las ocasiones, actúan perjudicando a la persona que las experimenta. Debido al interés que esto generó en la investigación, se les preguntó a los participantes si después de sus experiencias, en algún momento tuvieron la sensación de haber visto las cosas como no eran en realidad, ya sea en ese momento o en la actualidad. Dentro de las respuestas se encontraron que, teniendo en cuenta que ha pasado algún tiempo, la mayoría de los participantes admitieron no haber interpretado los hechos de la manera más racional. Una de las interpretaciones que se podrían hacer sobre esto es que los participantes hicieron uso de la atención selectiva en características específicas y que eran compatibles con un esquema central de creencias. En el caso de A., la intervención psicológica que tuvo le ayudó a identificar estas distorsiones, ya que el proceso psicológico por el que pasó se basó en el modelo de la TREC y éste hace mucho énfasis en el entrenamiento de la identificación de las cogniciones distorsionadas. En los casos de M., J. y W., la identificación de estas

cogniciones vino después de un tiempo; admitieron que estas tuvieron efectos adversos sobre su autoconcepto, las relaciones sociales que tenían en ese momento específico de su vida, cómo las valoraban, sus actitudes, entre otros aspectos. La participante T. consideró que la percepción que tiene con características peyorativas hacia su persona es la adecuada, sin distorsionar. Por último, la participante I. respondió que, hasta el momento de la entrevista, ella no podía disfrutar de las experiencias o circunstancias que a priori se considerarían gratificantes, aunque esto no debe significar necesariamente que tenga la presencia de una distorsión cognitiva.

5.2.5. *¿Me podrías describir cómo te percibías en esos momentos a ti mismo, a tu entorno y al futuro?*

Sobre la línea de las cogniciones, Beck nos diría que estas tienen efecto en lo que él denominaría como la triada cognitiva que se integra por los elementos del yo, el mundo y el futuro. Usualmente, las distorsiones cognitivas afectan a estos elementos dando como resultado autovaloraciones perjudiciales, algo común de encontrar en el modelo de la depresión según Beck. Para darle continuidad a la entrevista, se les preguntó a los participantes sobre cómo podrían describir el estado de su triada cognitiva del tiempo en el que tuvieron la ideación o el intento de suicidio. Las respuestas fueron cercanas a lo que la teoría postula, ya que, en líneas generales, tanto quienes presentaron la ideación suicida como quienes llevaron a cabo un intento de suicidio reportaron verbalmente una autovaloración negativa de los elementos triada cognitiva. Con respecto a la autovaloración del yo, fue común que los participantes usaran adjetivos para describir su percepción del yo como “fea”, “no ser suficiente”, “no ser verdaderamente importante”, “estar deprimido” y “ser poco capaz”. En cuanto a la valoración del futuro, las respuestas que dieron los participantes A., I. y T. compartieron similitudes porque constantemente expresaron que ellos tenían la percepción del futuro como algo desesperanzador, sin claridad o solitario. Sin embargo, participantes como W., J. y M. mencionaron que no pensaban en el futuro, ya que preferían vivir el día a día. El que la mitad de los participantes no hayan considerado al futuro como relevante en su análisis podría invitar a pensar que no todos los elementos de la triada cognitiva tienen la misma importancia. Esto llevaría a pensar que es posible realizar ajustes a la teoría, siempre que sean con base en la evidencia y en otras investigaciones con una población mayor. Por último, encontramos dentro de la triada cognitiva al elemento del entorno. Cuando se les preguntó a los participantes sobre una autoevaluación de su

entorno, las respuestas coincidieron en que se podían describir con adjetivos como “vacío”, “sin verdaderos amigos”, “problemático” o “sin poder tener una relación sincera”.

5.2.6. ¿Crees que cambiando los pensamientos y las actividades es posible evitar que alguien considere al suicidio como una opción?

Así como en la teoría de Camus se desarrolla la explicación de los fenómenos que podrían intervenir sobre el suicidio para posteriormente encontrar una solución, en la teoría cognitiva conductual también se sigue un desarrollo similar para después llegar a su intervención. En este caso, la intervención en los pensamientos y las conductas mediante técnicas como la activación conductual, la reestructuración cognitiva, entre otras, es fundamental para lograr cambios que ayuden a obtener una mejor salud mental y, por consiguiente, la persona en cuestión deje de tener la ideación suicida que podría derivar en un intento de suicidio. Para dar un cierre a la sección cognitivo conductual, se les realizó a los participantes la pregunta que si ellos, basados en su experiencia, creen que, cambiando las conductas, las actividades y los pensamientos, se pueda lograr que alguien deje de considerar al suicidio como una opción. Los participantes que se mostraron a favor de este razonamiento fueron A., J. y M. Las respuestas más sobresalientes fueron las de A. y J., quienes dieron ejemplos como el que puede resultar tan satisfactorio sustituir las autolesiones por una rutina de ejercicio físico demandante o que, gracias a una lista de actividades que su psicoterapeuta le brindó para realizarlas cuando presentara ideas suicidas, cambiaron sus emociones y su postura ante el suicidio. Por otra parte, la participante I. expresó que los pensamientos tienen más importancia que las conductas, ya que, según su experiencia, lo que tenía más peso eran sus pensamientos y sus vivencias que determinaron parte muy importante de su postura ante el suicidio. De manera más radical, W. mostró un rechazo total hacia esta premisa. Él expresó que, incluso si hubiera cambiado sus pensamientos y acciones en aquel momento de su vida, los problemas y la ideación suicida seguirían estando presentes. Por último, la participante T. no respondió esta pregunta realizada.

5.3. Comparación entre las teorías de Albert Camus y Aaron Beck

En la última parte de la entrevista, se les realizaron a los participantes cinco preguntas con las cuales se buscó contrastar diferentes interpretaciones que tienen las teorías sobre cómo abordar fenómenos relacionados con el suicidio. Cabe mencionar que todos los

puntos de comparación entre las teorías fueron abordados de manera individual en las secciones anteriores.

En la última parte de la entrevista, se les realizaron a los participantes cinco preguntas con las cuales se buscó contrastar diferentes interpretaciones que tienen las teorías sobre cómo abordar fenómenos relacionados con el suicidio. Cabe mencionar que todos los puntos de comparación entre las teorías fueron abordados de manera individual en las secciones anteriores.

5.3.1. *¿Qué crees que tiene más peso para considerar la opción del suicidio?, ¿tus pensamientos o la sensación de vacío?*

La primera pregunta que se les realizó a los participantes para contrastar las teorías fue que cuál de los siguientes elementos podría tener más importancia al momento de elegir al suicidio como una opción: los pensamientos o la sensación de vacío. Las respuestas que dieron fueron variadas, pero una ligera mayoría optó por mencionar que los pensamientos tienen más importancia que la sensación de vacío en cuanto a la decisión de llevar a cabo un intento de suicidio. Los participantes A., M., J. y W. fueron quienes coincidieron en esta respuesta, aunque cada uno con argumentos diferentes. En general, coincidieron en que los pensamientos recurrentes sobre la desesperanza, no encontrar solución a los problemas, sentir tristeza, entre otros, podría tener mayor influencia sobre la toma de decisiones de alguna persona que la sensación de vacío. Sobre la sensación de vacío, A. y W. expresaron que, a su parecer, es un término subjetivo y que cada persona puede darle un significado diferente; en el caso de W. la sensación de vacío está ligada a una sensación que describe como confortante, mientras que para A. la sensación de vacío no puede generalizarse, ya que está en función de la utilidad de cada persona. Por el otro lado, T. y I. mencionaron que la sensación de vacío tiene una mayor importancia para orillar a una persona a considera al suicidio como opción. T. mencionó que, si bien una persona podría tener diversos pensamientos de carácter nocivo, la sensación de vacío es solamente una y eso tiene mayor importancia. De manera similar, I. respondió que los pensamientos pueden tener su contrario, por lo que esto tendría un efecto de neutralización. Sin embargo, la sensación de vacío la describe como un estado en donde simplemente “se está” y es complicado responder con reflejos como la ira, la venganza, etc.

5.3.2. *Para ti, ¿cuál de las siguientes opciones puede tener mayor relevancia para evitar tomar la opción del suicidio? ¿Ser indiferente y restarles importancia a las*

circunstancias o encontrar los pensamientos que son disfuncionales para cambiarlos?

La siguiente pregunta estuvo relacionada con la superación de las ideaciones suicidas o los intentos de suicidio y se les preguntó por su valoración sobre cuál de las siguientes opciones tiene mayor importancia para lograrlo: ser indiferente a los problemas o identificar los pensamientos disfuncionales para cambiarlos. En las respuestas, se encontró que todos los participantes admitieron que los encontrar los pensamientos y los problemas puede ser más efectivo que tomar una postura de indiferencia ante ellos. De manera general, los participantes argumentaron que siendo indiferente ante los problemas no se confrontan ni tampoco se solucionan mediante cambios, por lo que un problema podría tornarse más grave y derivar como última consecuencia en un intento de suicidio. Por otro lado, la participante I. expresó un matiz interesante a su respuesta. Ella, estando de acuerdo con encontrar los pensamientos disfuncionales y cambiarlos, mencionó que la indiferencia y la sensación de vacío le resultan muy similares. Para ella, la única diferencia es el nombre y que la indiferencia podría ser producto de una elección y la sensación de vacío no la considera así. Por lo tanto, sería la resignificación de un concepto para hacerlo más agradable a la persona que decide tomar la opción de ser indiferente ante los problemas.

5.3.3. ¿Crees que alguien que ve al suicidio como opción puede evitarlo únicamente con su fuerza de voluntad o necesita forzosamente atención psicológica?

Otro punto de interés es donde se aborda el concepto de la voluntad desde ambas teorías. Parafraseando las palabras de Camus en su respuesta a Kierkegaard, un espíritu decidido puede hacerle frente a cualquier problema por determinación. Sin embargo, de acuerdo con la postura de Beck, es evidente que se necesita más que voluntad y una intervención psicológica podría ser conveniente para lograr cambios en las personas y que se puedan evitar situaciones que promuevan las ideaciones que, posteriormente, podrían derivar en intentos de suicidio. Por lo tanto, la pregunta que se les hizo a los participantes fue que si ellos creían que una persona puede dejar de pensar en el suicidio como una solución por fuerza de voluntad o forzosamente se requiere ayuda psicológica. En las respuestas se encontró que todos ellos consideraron que tener ayuda profesional o intervención psicológica es una gran herramienta para tratar e intervenir en los casos que pudiesen derivar en suicidios. Sin embargo, también se encontraron posturas muy diversas entre sí que podrían delimitar el campo de la misma intervención. Iniciando con J. y M., ellas eligieron la atención psicológica como método para generar herramientas y cambios en la

vida de las personas descartando en su totalidad el concepto que se podría denominar fuerza de voluntad. Pasando con W., él mencionó que, si bien el ideal es recibir atención psicológica para atender el afrontamiento y solución de problemas, tampoco descarta de que alguien pueda realizar estos procesos por voluntad propia como probabilidad. Por otro lado, la postura de I. pone límites a los alcances que podrían obtener las intervenciones psicológicas. Si bien admite que pueden tener algún beneficio para mejorar la situación de los usuarios, también mencionó que cuando alguien piensa en el suicidio como una opción seria, es muy poco probable que ocurran cambios que le hagan cambiar de parecer. Aun así, consideró que la terapia psicológica es mejor que la nula efectividad que se obtiene por el concepto de voluntad propia. En cuanto a la respuesta de A., cuando se le realizó la pregunta él expresó molestia al percibir que se le dio al suicidio una connotación de un hecho considerado malo, mencionando inmediatamente que él pensaba que el suicidio estaba más cercano a una postura respaldada por un pensamiento. Por lo tanto, se le reformuló la pregunta, pero conservando el sentido inicial. Una vez que aceptó la nueva pregunta, contestó que la importancia de la intervención psicológica es que brinda herramientas, acompañamiento, además de una perspectiva donde el suicidio es una opción entre otras tantas que se pueden elegir. Por último, la respuesta de T. versó en analizar individualmente los casos y, dependiendo de la gravedad de las circunstancias de las personas, ella podría aceptar o rechazar a la voluntad propia como una respuesta para la superación de la ideación o el no volver a realizar intentos suicidas. Según su criterio, si alguien llegó a ese punto, también puede salir de él. También considera que hay otra clase de personas que podrían necesitar más orientación y que ellos serían ideales para iniciar un proceso terapéutico.

5.3.4. ¿Crees que la sensación de vacío estaba ligada a una mala interpretación de los hechos?

La siguiente pregunta que se les realizó fue que si ellos creían que la sensación de vacío estaba relacionada con la interpretación que se tiene de la realidad. Esto se preguntó con la finalidad de contrastar la idea que tenía Camus acerca de la sensación de vacío y su vínculo cercano a un desengaño de la vida, algo que *es en sí mismo* e independiente de la persona que lo pudiese pensar; como si fuese un descubrimiento de que la vida no es tan benévola como se pensaría. Mientras que Beck lo ligaría más a la interpretación individual de la realidad en un momento específico de la vida de las personas que posiblemente pasaría por el filtro de alguna distorsión cognitiva. En este caso, las respuestas de todos

los participantes fueron a favor de la hipótesis propuesta por Beck, ya que admitieron que en cualquier momento un mismo hecho puede ser interpretado de diferentes maneras y eso puede derivar en la sensación de vacío o disconformidad de la cuál hablaba el filósofo argelino.

5.3.5. *¿Qué crees que sea primero? ¿Cambiar pensamientos y conductas o plantearse nuevas metas y experiencias?*

Para abordar la última pregunta que se realizó a los participantes en la entrevista, debemos conocer las propuestas dadas por cada autor para elegir de forma definitiva la extensión de la vida sobre la elección del suicidio. Para Camus, la respuesta está en buscar la pluralidad del mundo en las experiencias y metas, mientras que el tiempo para realizarlas vendría como consecuencia. Por otro lado, Beck postula que, si bien la activación conductual y la planeación de metas a diferentes plazos son elementos que procurarían la extensión de la vida, también los elementos cognitivos como el cambio de los pensamientos por medio de técnicas como la reestructuración cognitiva debe emplearse para obtener el mismo fin. Por lo tanto, se les preguntó a los participantes que, basados en su experiencia, cuál sería el mejor punto de partida para comenzar la superación del suicidio: adquirir nuevas experiencias y metas o encontrar los pensamientos disfuncionales para cambiarlos. En las respuestas de A., T. e I. se encontraron similitudes donde, para ellos, el mejor punto de partida es la identificación y cambio de pensamientos disfuncionales. Según sus argumentos, si tienes pensamientos disfuncionales, estos dificultarían la realización de actividades como la búsqueda de metas y experiencias ya que actuarían como inhibidores que propiciarían poca disposición o motivación para realizarlas. Por otra parte, W. y J. mencionaron que ambos puntos de partida son complementarios, por lo que ellos considerarían trabajar con ambos elementos de manera simultánea. Según los participantes W. y J., los pensamientos se pueden modificar mientras que se trabajan los aspectos conductuales y viceversa. Por ejemplo, ellos considerarían que realizando actividades antes de atender los aspectos cognitivos, se puede encontrar la motivación faltante. De la misma manera, si se tratan los pensamientos disfuncionales, esto procuraría un cambio en el estado de ánimo para plantear nuevas metas o buscar experiencias diferentes. Por último, encontramos la postura de M., quien también reconoce que ambos puntos de partida son complementarios, pero si tuviera que darle más importancia a uno de estos elementos se la daría al planteamiento de metas y búsqueda de experiencias. Según

su visión, primero se cambian las actividades y, por consiguiente, sucede de la misma manera con los pensamientos.

5.4. Críticas y consideraciones hacia las teorías

A lo largo de la entrevista, podemos encontrar información que puede ser contrastada entre las teorías en ciertas áreas específicas de la interpretación del fenómeno del suicidio. Del análisis por segmentos de la entrevista que se hizo se puede realizar otro más concreto sobre aspectos centrales de ambos sistemas teóricos. Tampoco hay que perder de vista antes de cualquier tipo de análisis que las siguientes críticas son solamente algunas cuantas que se pueden realizar, por lo que pueden existir más, aunque no estén presentes en esta tesis.

Para comenzar con este apartado podríamos abordar ciertas críticas a la teoría propuesta por Albert Camus que derivan de las entrevistas realizadas. La que se podría considerar como la raíz de dichas críticas hacia la teoría del escritor franco-argelino es que él propuso un modelo de explicación del suicidio puramente filosófico. Si bien esto se puede explicar por la escuela que lo influyó y el momento histórico en donde se gestó su pensamiento, el no tomar en cuenta variables como la biología o la influencia social es un punto que no puede dejar a un lado ya que, incluso autores que le antecedieron en el tiempo como Emile Durkheim, ya comenzaban a teorizar tomando en cuenta dichas variables. Dicho esto, el resultado que se tiene es que el sistema que Camus propone podría ser considerado entre momentos como demasiado metafísico, aunque sus esfuerzos hayan ido más a su vinculación con el campo de la epistemología.

De esta crítica al sistema absurdista nace la siguiente y es que, al volver el sistema con características metafísicas, este mismo parecería ser cerrado en cuanto a sus explicaciones y, con esto, tomaría aspecto de ser un constructo artificial. La desventaja que esto supondría es que los términos como “el absurdo”, “vacío”, “existencia”, etc. parecerían no tener el significado adecuado mas que cuando se desarrollan dentro de la misma teoría o en pensamientos afines. Su lenguaje propuesto no se puede compartir fácilmente con alguna rama del saber científico. Esto, en la actualidad, representa un problema en cuanto a la investigación del fenómeno del suicidio porque los avances o aportes que pueda brindar dicha teoría no pueden relacionarse naturalmente con otros campos de investigación que en la actualidad también estudian dicho fenómeno como la psiquiatría, la biología, las neurociencias, la psicología cognitivo conductual, entre otras. Por lo tanto, en el caso del

suicidio desde la visión de Camus, su análisis depende exclusivamente del contexto que le da la misma teoría.

Una de las consecuencias de que la teoría camusina pudiese ser considerada un constructo artificial es que los conceptos no tienen una identidad propia sin depender de la teoría ya son productos de ella. Uno de los conceptos principales que podría verse afectado por estas consideraciones es el de "voluntad". Si bien, Camus en su trabajo no la menciona explícitamente, a lo largo de su "Mito de Sísifo" es posible ver cómo lo usa implícitamente para dar una respuesta a la superación del problema del suicidio. Esto, para algunos participantes, fue cuestionado en cuanto a su utilidad dentro de una recuperación o proceso terapéutico. Para muchos de ellos, es preferible buscar atención psicológica que lograr un cambio por voluntad propia. Así como también hay que mencionar que el concepto de "voluntad" es más una habilidad que puede ser adquirida y desarrollada con ayuda psicológica, por lo que no se considera como si fuese algo innato.

Otro concepto que tiene un problema similar al de voluntad es el concepto de vacío. En este caso, Camus da a entender que el vacío existencial es inherente al ser humano, que es algo que está esperando a ser descubierto e incluso lo bautizó como "el absurdo". Si bien en esta investigación no se podría determinar si existe o no tal vacío al que hace referencia Camus (porque dista del objetivo principal de esta tesis), es posible observar que, según el autor franco-argelino, las personas que lo descubren necesitan desarrollar ciertas características para hacerlo como el agotamiento emocional, la inconformidad, el desencanto de la vida o conocimiento de una vida rutinaria (por ello la importancia de la figura del Sísifo condenado). De esta manera, así como él describe el estado donde se puede encontrar al absurdo, también se puede interpretar estas características de diferente manera e incluso considerar como una posibilidad de presentar una sintomatología depresiva. También se podría hacer un análisis desde la TCC con respecto a los conceptos de vacío y del absurdo y es que ambos están vinculados en gran medida a una interpretación sesgada de la realidad. Estos podrían ser productos de alguna de las distorsiones cognitivas conocidas antes que de algún elemento externo a la naturaleza humana. Incluso, el concepto de vacío no puede significar en todos los casos lo mismo, como se vio durante la entrevista con el participante W. quien consideraba al vacío como un estado reconfortante y contemplativo.

Por esta última línea podemos seguir y también tomar el concepto del sinsentido de la vida, ya que el que una persona no le encuentre el sentido no llevaría forzosamente como

consecuencia recurrir al suicidio para salir de la contradicción. Si bien, es posible que haya personas que en un momento específico puedan pensar que la vida no tiene sentido y consideren al suicidio, no significa esto que todas las personas que encuentran el sinsentido de la vida o “al absurdo” deban llegar a la misma conclusión. Incluso, al no ser un concepto unificado el sinsentido de la vida, este podría ser interiorizado de manera diversa entre las personas y podría tener un significado y, por ende, un efecto distinto en cada una. Para que existiese ese significado unificado y en tal caso tener un efecto similar, todas las personas deberían conocer la propuesta de Camus. Para justificar esto, podríamos tomar como ejemplo nuevamente la respuesta que dio W. sobre su concepto de vacío y que no tuvo el efecto en su estado anímico que se pudo haber esperado anticipadamente concordando con la teoría camusina. Por otro lado, podríamos pensar que incluso que una persona le encuentre el sentido a la vida no significa que esta no piense seriamente en el suicidio. Para esto, debemos retomar la postura del participante A. cercana una fe católica que niega el sinsentido de la vida y, aún con eso, se posiciona en favor del suicidio. Esto representaría una contradicción dentro del sistema camusino que puede tener origen en la distimia diagnosticada. Por ende, se podría dejar de estigmatizar la relación entre el pensamiento de que la vida no tiene sentido lleva como consecuencia a considerar al suicidio.

Otro punto que se puede debatir en la teoría camusina dentro del análisis de esta tesis es la adquisición de experiencias múltiples. La propuesta de Camus se basó en la búsqueda de nuevas metas y experiencias, por lo que para llevar a cabo esto el tiempo de la vida se debe extender lo máximo posible. Entonces, según esta lógica, es preferible una vida larga y llena de experiencias de toda clase que una corta y con pocas experiencias. Esto se debe a que Camus prefirió basar su filosofía en una ética de la cantidad sobre la calidad, ya que una persona con muchas experiencias podría generar una escala de valores donde pudiese distinguir entre lo bueno y lo malo para sí mismo con mayores parámetros que una persona con que carezca de las experiencias y, por lo tanto, de una mejor comparativa. Si bien esta lógica puede suscitar críticas que podrían llevar a un hedonismo, desde la psicología cognitivo conductual llegamos a un lugar diferente. Desde esta postura psicológica se cuestionaría la eficacia de buscar únicamente las múltiples experiencias para hacer nuevas valoraciones y evaluaciones de la vida porque, si bien esta actividad podría ser considerada como parte de la activación conductual, faltaría atender la cuestión cognitiva que no es menos importante. Considerando esta búsqueda de experiencias una parte de activación conductual, este trabajo a realizar no daría frutos si no se trabaja la interpretación de estas experiencias. Por ello, podríamos pensar que alguien que tiene

muchas experiencias no podría serle útil del todo, ya que en todas podrían estar interviniendo alguna distorsión cognitiva, por lo que la valoración de estas no resultaría beneficiosa como la teoría camusina prevé. Así, cercano a la respuesta que dio A. durante la entrevista, una experiencia no vale por sí sola, sino que esta tiene valor hasta que se interpreta.

Otro problema práctico que fue contrastante con la teoría camusina se encuentra en el tema de la indiferencia como un posible medio para superar al suicidio. La propuesta del filósofo fue simple: al quitarle valor a todo lo existente ya que no se puede obtener un conocimiento profundo de las cosas, al ser todo el mundo único y con un lugar ontológicamente privilegiado, todo adquiere un valor igualitario o, en otras palabras, nada tiene un valor especial. Por esto último es que Camus toma a la indiferencia como una consecuencia de concebir al mundo como algo absurdo y a la vida de esta manera. Aunque esto podría tener sentido en todo su entramado teórico, en la práctica es más complicado de lo que él suponía. Una vez más, Camus toma implícitamente el concepto de “voluntad” al plantear esta respuesta, ya que parecería que quien quisiera tomar como guía su filosofía para la superación del suicidio debería volverse indiferente por sus medios ante lo que anteriormente podría tener importancia en su vida. Cuando se realizó la pregunta relacionada con este tópico, se dio una respuesta generalizada de que esta propuesta es muy complicada de cumplirse al pie de la letra porque se debería dejar de dar importancia a personas, objetos, situaciones, relaciones, etc. que siempre la han tenido solamente para encontrar una especie de paz estoica y, con eso, dejar de considerar al suicidio como opción. En este caso, una propuesta que sea poco viable, que exija posiblemente altos niveles de autoexigencia para lograr ese estado de indiferencia y sacrificar la importancia que tiene el mundo subjetivo de las personas que podría ayudar en un proceso terapéutico no puede ser considerada completamente como una solución en el ámbito clínico.

La última crítica hacia la teoría camusina que se hace desde esta tesis es hacia la relación que el autor trata de hacer entre el suicidio y la epistemología. Grosso modo, para Camus, cualquier conocimiento se queda en un plano descriptivo dado que no puede conocer las esencias de los objetos o fenómenos y esto lo vincula con una falta de capacidad epistemológica del ser humano. Cuando una persona tiene conciencia de que no puede conocer a profundidad el mundo, a sus seres queridos o las cosas que le rodean, supone un aislamiento epistemológico que podría tener un efecto sobre el estado anímico que derivaría en una apreciación del suicidio como opción, según la postura de Camus. En

la investigación se preguntó por esta relación a los participantes, a lo que algunos respondieron que cuando sintieron que no podían conocer o conectar con el mundo externo, sí tuvieron efectos sobre su estado de ánimo, siendo J. y M. a quienes les afectó más el aislamiento. Por otro lado, también algunos participantes negaron algún tipo de efecto sobre su estado de ánimo el no poder conectar con su entorno. Esto sugeriría que la relación entre esta epistemología específica y el suicidio no sería tan clara como el autor propuso. Si bien, pensar que uno no puede conocer verdaderamente al mundo podría aislar de las actividades, de las relaciones o de los intereses, más que deberse al campo de la epistemología, podría deberse a la presencia de un pensamiento de soledad e incompreensión, por lo que esto pertenecería al campo de las cogniciones. Al final, se puede teorizar sobre si se puede conocer o no las esencias de los objetos, las personas o del mundo, pero también se pueden considerar posturas donde tal esencia incognoscible de la cual habló Camus no existe y, por lo tanto, solo existiría el análisis descriptivo sin partir del aislamiento epistemológico y las consecuencias que supone. Con esto podríamos decir que, al margen del debate onto-epistemológico, lo que podría explicar mejor cómo afecta al estado de ánimo sería el pensamiento de aislamiento puede llevar a considerar al suicidio como opción, no el problema epistemológico planteado por Camus.

Después de señalar algunas de las críticas que surgieron después del análisis de los resultados hacia la teoría de Camus, debemos hacer lo mismo con la teoría de Beck. Una de las más importantes sin duda es la primera que se le hará en esta tesis y es que el suicidio lo considera como un fenómeno muy ligado a la psicopatología. A lo largo de la tesis podemos encontrar que, en efecto, el fenómeno del suicidio puede tener una relación muy directa con diferentes trastornos mentales (diagnosticados y posiblemente otros que no lo están) que podrían suscitar intentos posteriores si no se tratan con la atención psicológica adecuada. Sin embargo, también encontramos en las entrevistas realizadas testimonios de participantes como T. A. e I. que mantienen que el suicidio podría ser considerado como algo cercano a una postura del pensamiento. En el caso de T., quien tuvo influencia directa de su abuelo para desarrollar este pensamiento, mencionó que el suicidio era una forma en la cual ella sentía tener control sobre parte de su destino. Mientras tanto, I. mencionó que ella consideraba al suicidio como un simple "*apagón de conciencia*", algo muy similar a la postura que tenía el filósofo Epicuro acerca de la llamada "*felicidad de las piedras*" que consistía en carecer de sensaciones. Por último, A. defendió que el suicidio es más que otra opción dentro de todas las posibilidades que se pueden tomar. Algo a tomar muy en consideración en su entrevista es que en pocos momentos se encontró algún

tipo de disonancia cognitiva entre su defensa del suicidio y sus creencias religiosas que podrían considerarse contrarias entre sí a priori. Esta postura ante el suicidio no es algo novedoso y se pudo hacer constancia de ello cuando se abordó la historia del suicidio desde diferentes perspectivas filosóficas, sociales, históricas e incluso literarias. Si bien es sabido que el suicidio tiene una alta relación con los trastornos mentales, la crítica que se hace en este punto es que no se deben descartar otras posibilidades acerca de la postura ante el suicidio.

La siguiente crítica que se puede hacer sobre la relación entre el suicidio y la psicopatología y se basa en la posible creación y categorización de etiquetas a nivel clínico. Una de las bases de la ciencia y por lo tanto de cualquier disciplina que se considere científica es que se trata de mantener la interpretación de los hechos de manera objetiva y fuera de cualquier tipo de juicio de valor posible. Esa metodología es la que ha permitido que la ciencia y sus ramas del conocimiento puedan generar avances y aportes. Sin embargo, que en la psicología clínica se suela relacionar el fenómeno del suicidio como un hecho íntimamente relacionado con los trastornos mentales como la depresión podría suscitar que se categoricen como “enfermos mentales” a las personas que han pasado o podrían pasar por una situación similar. Aunque estos juicios de valor no se encuentran en todos los casos ni en todos los procesos terapéuticos ya que se trata de informar en la mayoría de las ocasiones desde las intervenciones psicológicas a los usuarios y a sus familiares, es un punto que no puede dejar de señalarse debido al desconocimiento y tabúes que aún giran en torno al tema. Por una parte, han de haber más esfuerzos para generar información basada en la evidencia de un tema que se encuentra muy estigmatizado aún en nuestros días, como prevenir posibles intentos, la detección de señales oportunas y generar la cultura de la acción ante una situación de emergencia. Por otra parte, también se debe contemplar que no en todos los casos el suicidio son hechos relacionados con la psicopatología pudiendo tener el efecto “*Copycat*” o el “*efecto Werther*”, por mencionar algunos.

El último señalamiento que se le puede hacer a la teoría de Beck desde la investigación realizada en esta tesis nos lleva a cuestionar una de sus bases teóricas que es la triada cognitiva. Recordemos para este señalamiento que dicha triada se compone de los elementos del yo, el entorno y el futuro. Basándonos en la investigación, podemos observar que, como Beck postula en su teoría, cuando se llega a pensar en el suicidio como una opción, se pueden encontrar elementos de esta triada valorados negativamente. Esto

mismo se encontró en la investigación con los elementos del yo y el entorno. Sin embargo, el elemento del futuro no fue valorado de esta manera por la mitad de los participantes, incluso por momentos mostrándose como un elemento de la triada que tiene menor importancia según los testimonios de los participantes, ya que expresaron no haber pensado en él. Tomando en cuenta el número de participantes que se entrevistaron, la crítica debe ser considerada con cautela promoviendo la investigación con un grupo poblacional más grande para poder confirmar o refutar la crítica que se le hace en la presente tesis.

Por último, pero no menos importante, abordaremos algunos elementos que pudiesen ser complementarios, desarrollados y posteriormente integrados en algún tipo técnica o terapia para la intervención o prevención del suicidio. Con la crítica hecha con anterioridad a la teoría de Camus podría pensarse que no es posible brindar algún aporte de ella, sin embargo, sí existen varios puntos en los cuales la teoría del absurdo y la teoría cognitivo conductual coinciden y pueden tener un diálogo entre ellas. Teniendo en cuenta que la muerte del autor franco-argelino fue el día 4 de enero de 1960 por un accidente automovilístico, que su filosofía se quedó congelada en el tiempo sin un posterior desarrollo o madurez y su pensamiento no tuvo un contacto con las investigaciones en psicología de Aaron Beck, ambas posturas coinciden que existen hechos activadores que pueden suscitar posteriormente la ideación suicida. Aunque cada autor llevó este hecho por diferente camino, es un punto en el cual coinciden sus caminos, aunque no es el único. Tal vez el encuentro más oportuno entre ambas teorías es la activación conductual, aunque en la teoría camusina lleve otro nombre y se haya desarrollado por el camino, es el de fijarse nuevas metas y objetivos. Este encuentro podría brindar el aporte más valioso de la teoría camusina a la terapia cognitivo conductual y se encarnan en los personajes del actor, el seductor y el conquistador. Como se mencionó en el capítulo dedicado al desarrollo de la teoría camusina, estos tres personajes poseen una característica que los une y es la extensión de la propia vida para que cada uno pueda realizar sus objetivos: el actor personificar a tantos personajes le sean posibles, el seductor obtener el mayor número de amores y experiencias que le pueda brindar la vida y el conquistador extender su poder hasta donde su fuerza le permita. Posiblemente la razón por la que Camus eligió a estos personajes (fuera de cualquier argumento basado en su propia vida como que él mismo era dramaturgo y disfrutaba del teatro o que se consideraba a sí mismo un Don Juan) es que ellos portan consigo mismos una vitalidad palpable y que es necesaria para quien contempla al suicidio como una opción. Posiblemente la investigación, estandarización,

desarrollo e inclusión de los personajes del actor, el seductor y el conquistador en alguna intervención con las bases de la terapia cognitivo conductual podría ser un tema digno para la realización una tesis de maestría. Sin embargo, hasta el momento sigue siendo un aporte en potencia que la teoría camusina puede brindar a la psicología actual.

Ahora, ya que casi llegamos al final de todo un recorrido realizado por la historia del suicidio, el abordaje de ambas teorías, las palabras y los testimonios de nuestros participantes y los resultados que obtuvimos, es posible hacer las conclusiones de todo el trabajo.

6. Conclusiones

A lo largo de la tesis presentada se abordó, sin duda alguna, uno de los temas más complejos que gira en torno a la humanidad. No es casualidad que hayamos desarrollado el tema del suicidio recurriendo en diversos pasajes a la historia, a la literatura, al campo de la investigación social, etc. Esto es debido a que el suicidio es un fenómeno multifactorial que puede ser abordado y evaluado desde muchas áreas del conocimiento que no encuentran sus límites en la salud, sino se puede contemplar desde la filosofía, la biología o cualquier rama antropológica. Dicho lo cual, debemos recordar que al comparar solamente dos teorías es como encontrarnos dentro de unas pequeñas barcas en un mar tan extenso llamado suicidio.

Para no perdernos en esas barcas y lo grande del tema, debemos recordar de qué puerto iniciamos esta búsqueda del conocimiento y en este punto deberíamos retomar la pregunta de investigación que nos amparó desde el principio. Esta pregunta fue conocer qué bases teóricas se pueden comprobar por medio de una investigación para obtener comparaciones y diferencias que, al final, nos podrían orientar para saber qué teoría puede dar una interpretación más cercana al fenómeno presentado. Los resultados nos podrían sugerir que la psicología cognitivo conductual planteada por Aaron Beck tiene una mejor interpretación del fenómeno del suicidio que la teoría del absurdo postulada por Albert Camus. Esto se puede deber a varias razones como que, como se mencionó anteriormente, la teoría cognitivo conductual es más contemporánea y con ello se pudo nutrir de diversos pensamientos e investigaciones más actuales, mientras que la teoría camusina no pudo seguir el mismo camino debido a la muerte prematura del autor. Otra posible razón por la que durante la investigación la teoría cognitivo conductual tuvo una explicación más fiel a la realidad podría ser que la filosofía camusina no buscaba dar una explicación basada en investigación empírica o clínica, sino tejió sus axiomas desde una tradición del pensamiento más cercana a la filosofía europea.

Sin embargo, aunque es cierto que la propuesta de Beck describe de mejor manera el fenómeno del suicidio, también es cierto que ninguna de las dos teorías quedó exenta de críticas hacia ciertas bases que postulan. Esto podría invitar a pensar que cada una de las teorías puede ser revisada y complementada con conocimiento actual y que ambas podrían aportarse entre sí elementos que podrían ser útiles para la formación de una teoría más sólida. Al final, el ser humano puede ser estudiado desde diferentes áreas perfectamente

válidas, con diferentes puntos de partida y, si genera conocimiento comprobable, puede ser utilizado por cualquier interesado en el tema.

También se ha de informar más a la población en general sobre esta problemática que en cualquier momento puede estar más cerca de lo que pudiéramos pensar. Hemos visto en las entrevistas realizadas que los participantes han admitido que tener una atención psicológica a tiempo puede marcar una diferencia sustancial en cuanto a la toma de decisiones. El generar una cultura fuera de los tabúes acerca del suicidio y juicios de valor sobre quienes lo consideran es uno de los pasos necesarios para que menos personas elijan esta opción de tantas que puede brindar la vida.

Por último, se han de incitar a realizar más trabajos, investigaciones y teorizar sobre el tema del suicidio, aunque nunca se pueda llegar a una conclusión definitiva ya que este concepto va cambiando y transformando con el tiempo y con nosotros mismos como individuos y como sociedad. Los trabajos de investigación sobre el suicidio se deben seguir realizando desde todas las áreas que sean posibles y se debe tener un vínculo en común que es el deseo por la vida. Hemos de decir también que, aunque se haya hecho una fuerte crítica a varios de los argumentos que Camus propuso en su filosofía, se debe hacer un reconocimiento a su pensamiento que es duro, pero cada una de sus palabras acarician una vitalidad que solo el sol y el mar argelino pudo brindar a la piel de un filósofo tan sensible al mundo. Tal vez la vitalidad de las palabras se quedó fuera del análisis de esta tesis, pero eso no impide que se pueda hacer un último elogio al gran filósofo del absurdo.

Referencias

- Aldavero, I. (2018). *Neurobiología del suicidio*. Cuadernos del Tomás, 10(1), 17-47.
- Álvarez, M, & García, J. (2001). Tratamientos eficaces para la depresión. *Psicothema*, 13(3), 493-510.
- Álvarez, S. (2012). Efecto Werther: Una propuesta de intervención en la facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación. *Norte de salud mental*, 10(42), 48-55.
- Álvarez, T. (2003). *Aprendizaje Humano*. Ciudad de México: Editorial Siglo XXI.
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (Quinta edición)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Ardila, R. (2013). Los orígenes del conductismo, Watson y el manifiesto conductista de 1913. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(2), 315-319.
- Aristóteles. (2011). *Ética nicomáquea*. Madrid, Editorial Gredos.
- Balmaseda, P., Ortega, N. & De la Casa, L. (2009). Bases conceptuales del condicionamiento clásico: Técnicas, variables y procedimientos. Disponible en: <https://canal.uned.es/uploads/materials/resources/pdf/4/3/1258033467834.pdf>
- Baquero, R. (2009). Zona de desarrollo próximo, sujeto y situación. El problema de las unidades de análisis en psicología educativa. *Actualidades Investigativas en Educación*. 9(2), 1-25.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer.
- Bedout, A. (2008). Panorama actual del suicidio: análisis psicológico y psicoanalítico. *International Journal of Psychological Research*, 1(2), 53-63.
- Benítez, E. (2021). Suicidio: el impacto del Covid-19 en la salud mental. *Medicina y Ética*, 32(1), 15-39. doi: <https://doi.org/10.36105/mye.2021v32n1.01>
- Berrocal, B. & López, E. (2008). *Trabajo en psicología: Skinner*. Buenos Aires: Editorial Anagrama.
- Camacho, J. (2003). El ABC de la terapia cognitiva. Fundación Foro. Disponible en: <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Camus, A. (2013a). *El extranjero*. Madrid, Alianza Editorial.
- Camus, A. (2013b). *Calígula*. Madrid, Alianza Editorial.
- Camus, A. (2013c). *El hombre rebelde*. Madrid, Alianza Editorial.
- Camus, A. (2014a). *El mito de Sísifo*. Madrid, Alianza Editorial.
- Camus, A. (2014b). *El exilio y el reino*. Madrid, Alianza Editorial.
- Camus, A. (2014c). *La caída*. Madrid, Alianza Editorial.

- Cruz, E., Osorio, S. & Bekker, V. (2021) Serotonina, depresión y suicidio. *Ciencia*, 72(2), 4-9.
- Cuevas, F. (2006). Una revisión de las ideas en torno al suicidio en el tránsito de la Ilustración al Romanticismo. *Cuadernos de Ilustración y Romanticismo*, 14, 11-41. https://doi.org/10.25267/Cuad_Ilus_Romant.2006.i14.02
- Dahab, J., Rivadeneira, C. & Minici, A. (2002). La depresión desde la perspectiva cognitivo conductual. *Revista de terapia cognitivo conductual*, 3(1), 1-5.
- El movimiento Romántico. Marco histórico-social. (2014, 13 de febrero). Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/119-2014-02-13-El%20Romanticismo.pdf>
- Ellis, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao, Editorial Desclée de Brower.
- Ellis, A. y Bernad, M. (1990). *Aplicaciones clínicas de la terapia racional-emotiva*. Bilbao, Desclée de Brower.
- Ellis, A. & Grieger (1990). *Manual de la terapia racional emotiva*. Bilbao, Editorial Desclée de Brower.
- García, J. (2017). A ciento cincuenta años del nacimiento de Edward Bradford Titchener: Coincidencias y diferencias con Wundt. *Cuadernos de Neuropsicología*, 11(3), 78-112. doi: <https://doi.org/10.7714/CNPS/11.3.206>
- Girard, G. (2017). El suicidio en la adolescencia y en la juventud. *Adolescere. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(2), 22-31.
- Goethe, J.W. (2009). *Werther*. Ciudad de México, Editorial Porrúa.
- Hernández, H. & Flores, R. (2011). El suicidio en México. *Papeles de Población*, 17(68), 69-101.
- Herrera, R., Ures, M., & Martínez, J. (2015). El tratamiento del suicidio en la prensa española: ¿efecto Werther o efecto papageno? *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(125), 123-134. doi: <https://doi.org/10.4321/S0211-57352015000100009>
- Hume, D. (2006). *El amor y el matrimonio y otros ensayos morales*. Madrid, Alianza Editorial.
- INEGI (2021). Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio.
- Kierkegaard, S. (2014). *Temor y Temblor*. Madrid, Editorial Alianza.
- Lucrecio. (2003). *La naturaleza*. Madrid, Editorial Gredos.
- Lugo, J., Medina, J. & Yocupicio, D. (2021). Salud mental y suicidio del médico en México: Un tema incómodo y poco explorado. *Revista de Medicina Clínica*, 5(2), 1-5. doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4762990>
- Malo, P., Medrano, J. & Uriarte, J. (2010). Memes y psiquiatría. Memes, enfermedades y psiquiatras. *Norte de salud mental*, 8(36), 35-44.

- Martín, V. (2016). Conducta suicida. Protocolo de intervención. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 233-250. doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.298>
- Martínez, L. G. (2017). Desarrollo cognitivo y educación formal: análisis a partir de la propuesta de Vygotsky. *Universitas Philosophica*, 34(69), 53-75. doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.uph34-69.dcef>
- Miranda, I., Cubillas, M., Román, R. & Valdez, E. (2009). Ideación suicida en población escolarizada infantil: factores psicológicos asociados. *Salud Mental*, 32(6), 495-502.
- Montealegre, R. (2016). Controversias Piaget-Vygotski en psicología del desarrollo. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 271-283. doi: <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.1.12>
- Narváez, A., Rubiños, C., Gómez, R., García, A. & Cortés-funés, F. (2008). Valoración de la eficacia de una terapia grupal cognitivo conductual en la imagen corporal, autoestima, sexualidad y malestar emocional (ansiedad y depresión) en pacientes de cáncer de mama. *Piscononcología*, 5(1) 93-102.
- Piaget, J. (1961). *La formación del símbolo en el niño: Imitación, juego y sueño imagen y representación*. Ciudad de México: Fondo de cultura económica.
- Pirkis, J., Blood, R. (2010). Suicide and the news and information media. *Mindframe*, 1, 1-60.
- Platón. (2010). *Fedón*, Madrid, Editorial Gredos.
- Ramírez, L. (1999). *Condicionamiento Clásico y Condicionamiento Operante*. Madrid: Taurus.
- Revière, A. (1987). *El sujeto de la psicología cognitiva*. Madrid. Alianza Editorial.
- Reynolds, G. (1968). *Compendio de condicionamiento operante*. San Diego: Scott, Foresman and Company.
- Rosique, M. & Sanz, T. (2013). Tratamiento cognitivo conductual en depresión mayor, distimia e ideación autolítica persistente. *Análisis y modificación de conducta*, 39(159), 17-23.
- Ruíz, M., Díaz, M. & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Bilbao, Editorial Desclée de Brower.
- Sánchez, J., Villarreal, M., Musitu, G. & Martínez, B. (2010). Ideación suicida en adolescentes: Un análisis psicosocial. *Psychosocial Intervention*, (19)3, 279-287. doi: <https://doi.org/10.5093/in2010v19n3a8>
- Schopenhauer, A. (2021). *El mundo como voluntad y representación I*. Ciudad de México, Editorial Porrúa.
- Séneca. (2013). *Epístolas morales a Lucilio*. Madrid, Editorial Gredos.
- Smith, L. (1994). B. F. Skinner. *Perspectivas*, 24(2), 529-542.
- Ulloa, R., De la Peña, F. & Nogales, I. (2011). Tratamiento multimodal de niños y adolescentes con depresión. *Salud Mental*, 34(5), 403-407.

- Vásquez, F., Muñoz, R. & Becoña, E. (2000). Depresión: Diagnóstico, modelos teóricos y tratamientos a finales del siglo XX. *Psicología Conductual*, 8(3), 417-449.
- Vielma, E., & Salas, M. L. (2000). Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Educere*, 3(9), 30-37.
- Vygotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psíquicos superiores*. Barcelona, Editorial Grijalbo.
- Vygotsky, L. (1996). *El problema de la edad*. Madrid: Aprendizaje Visor.
- Vinh Bang (1985). *El método clínico y la investigación en psicología del niño*. Buenos Aires, Proteo.
- Watson, J. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177. doi: <https://doi.org/10.1037/h0074428>
- Yepes, J. (2014). Los orígenes filosóficos del romanticismo. La naturaleza como epopeya inconsciente. *Contrastes. Revista Internacional de Filosofía*, 19(1), 103 – 122. doi: <https://doi.org/10.24310/Contrastescontrastes.v19i1.1081>

Anexos



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Entrevista “A.”



Instrucciones: El investigador deberá de leer las preguntas con claridad y con un tono y volumen de voz adecuado para que el entrevistado pueda responder lo que se le pide. Para comenzar la entrevista, se dará a conocer el objetivo de la entrevista, así como mencionar su confidencialidad en cuanto a la identidad y se brindará un consentimiento informado. Se cuenta con un máximo de dos horas para realizar la entrevista y se deberá pedir autorización en caso de usar alguna grabadora de voz para registrar las respuestas.

Fecha: 23/04/21

Entrevistador: E

Participante A.: A

Entrevista

E: Hola, qué tal ¿cómo estás?

A: Muy bien, gracias. ¿Y tú?

E: Muy bien, gracias. Bueno, gracias por participar mi investigación de tesis con relación al tema del suicidio. ¿Te parece que, para iniciar la entrevista, comencemos con unas cuantas preguntas básicas?

A: Sí.

E: Perfecto, entonces ¿me puedes decir cuál es tu nombre o pseudónimo?

A: Mi nombre es A. y no tengo problemas con que sepan mi nombre.

E: Está bien. ¿Cuántos años tienes?

A: Tengo 23 años.

E: ¿Cuál es tu estado civil?

A: Soltero.

E: ¿Cuál es tu orientación sexual?

A: Soy heterosexual.

E: ¿Con quiénes vives?

A: Con mis padres.

E: ¿Tienes alguna religión o alguna creencia?

A: Sí, soy católico.

E: ¿A qué te dedicas?

A: Actualmente solo estudio.

E: En general, ¿cómo es tu estado de salud? ¿Has tenido el diagnóstico algún problema o alguna enfermedad de gravedad?

A: Pues una enfermedad como tal no, pero se puede decir que lo más feo o impactante que me ha pasado ha sido enfermarme de los riñones a los 15 años por tener piedras.

E: ¿Me podrías decir un poco acerca del tratamiento que recibiste?

A: Me mandaron muchísimas medicinas; a decir verdad, no recuerdo muy bien cuales eran. Estuve tomando como seis medicamentos diferentes durante dos semanas. Aunque eso fue después de que me hicieran estudios para ver si las piedras tenían el tamaño adecuado para salir por sí mismas. Al ver que sí era posible desecharlas por el canal urinario, me recetaron solamente los medicamentos. Ya después de eso no le di un seguimiento y, desde ese entonces, he llegado a tener algunas infecciones, pero solamente me las he tratado en el momento. Ya no sé si se tratan de las secuelas o infecciones relacionadas con las piedras.

E: Entonces el tratamiento solamente lo seguiste por dos semanas y no te acuerdas qué medicamentos tomaste

A: Así es.

E: ¿Sabes de algún antecedente de alguna enfermedad de gravedad o trastorno mental en tu familia?

A: De mi familia no, pero yo estuve medicado un tiempo con paroxetina que es un antidepresivo. Eso tiene aproximadamente dos años.

E: ¿Me puedes decir el motivo por el que tuviste que llevar a cabo esa medicación?

A: En ese tiempo tenía muchos problemas para concentrarme y en ese tiempo manejaba mucho; lo hacía para ir a la escuela, al trabajo, a cualquier lado. Entonces, yo siempre me consideré el chamaco serio, triste, ya sabes, y esa siempre fue mi manera de ser. A mí jamás me había causado ningún problema hasta que empezó a pasar que me pensaba en otras cosas y me distraía muy fácil. Nunca representó un problema antes hasta que empezó a pasarme cuando manejaba. Entonces, pasaron como dos o tres accidentes que yo provoqué por eso y me acerqué a una ayuda psicoterapéutica. En ese caso, la psicóloga que me atendía en ese entonces me canalizó con una psiquiatra y ella me diagnosticó con distimia y fue la que me empezó a dar el medicamento. Esa fue la razón por la cual tuve esos accidentes cuando viajaba.

E: Entonces, fuiste diagnosticado con distimia hace dos años. ¿En la actualidad cómo te sientes con respecto a la distimia?

A: Pues mira, en ese entonces me acuerdo de que la psiquiatra me dijo que el tratamiento debía de durar casi un año. La verdad es que tuve muchos problemas en mi casa porque, en primer lugar, la consulta con la psiquiatra era demasiado cara y el medicamento era el doble de caro. Entonces, aunque en ese tiempo yo trabajara, no me era suficiente para poder pagar mi

tratamiento. Para esto, tenía una tía, que es la hermana de mi padre, y me apoyaba con ese tratamiento. Sin embargo, comenzó a tener muchos problemas con mi papá con respecto a que fuera su hermana quien estuviera pagando eso y ese tipo de cosas. Sobre todo, tiene el pensamiento de la gente de antes que la salud mental no tiene la suficiente importancia como para tratarla. Así es que en un arranque de ira y de poder dejé el medicamento. Ya solo le dije a mi psiquiatra que no podría seguir con la medicación y me dijo que era complicado porque corté muy de tajo el tratamiento después de tener seis meses con él. Te puedo decir que cuando estuve tomando la paroxetina me sentía muy bien, inclusive mi círculo social inmediato me hizo ver que había muchas cosas que habían mejorado. Ya después de dejar la medicación de tajo, seré sincero y te diré que no recuerdo nada de lo que pasó. Como que se me borró el cassette un poco, pero tuve muchos cambios de vuelta a como eran antes. Sobre todo con mis pensamientos al ver las cosas un poco más pesimistas, más derrotistas, y estuve muchísimo tiempo así.

E: En resumen, tuviste algunos beneficios a largo plazo, pero cuando dejaste el tratamiento psiquiátrico volvieron a estar las cosas como eran antes.

A: Sí, así es.

E: Bueno, está bien. Ahora ya comenzaremos con el tema central de la entrevista. Para eso te quiero preguntar, ¿has tenido al menos algún intento de suicidio o lo has pensado seriamente?

A: Intento de suicidio no, pero lo he pensado muy seriamente. Te comento de rápido que antes de entrar a la carrera tendía a autolesionarme, pero nunca fueron con el fin de matarme, sino solamente para sentir y desvía el dolor a otra parte. Por eso te digo que intento como tal no, pero sí lo llegué a tomar en cuenta muchísimas veces; incluso actualmente lo sigo pensando de una manera muchísimo más tranquila, pero hacer el intento no.

E: ¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

A: Híjole, te comento que sigo con eso. La última vez que lo pensé o lo tomé muy en cuenta fue antier, el lunes. Aunque creo que mi pensamiento está más elaborado que hace tres años, la verdad. Yo noto esos pensamientos un tanto diferentes a hace tres años.

E: Entonces, ¿comenzaste a tener esos pensamientos hace tres años?

A: Comenzar a tenerlos no, yo creo que eso tiene como cinco años. Eso sí, las autolesiones comenzaron desde antes. Creo que esas las hago desde que tenía diez años como hasta los 17 o 18. Durante ese tiempo solamente eran autolesiones, nunca me había preguntado algo como “¿qué pasaría si me mato?”. Fue hasta después de ese tiempo que llegaron esos pensamientos. En ese sentido creo que está muy dividido, ¿no sé si me explico?

E: Sí, sabes marcar los límites de una autolesión que sabes que no te va a causar mas que dolor físico.

A: Exacto.

E: Entonces, para tenerlo claro: las autolesiones comenzaron hace trece años, osea cuando tenías diez años. Los pensamientos suicidas comenzaste a tenerlos hace cinco años, osea cuando tenías aproximadamente 18 años y estos siguen persistiendo hasta el día de hoy. ¿Es correcto?

A: Sí.

E: Ahora, ¿me puedes platicar un poco acerca del contexto en el cual se comenzaron a desarrollar estos pensamientos?

A: ¿El inicio de estos pensamientos? Bueno, pues me imagino que todo es variado y algo debe de compartir entre ellos, aunque no me haya podido analizarlos muy bien. Cuando iniciaron estos pensamientos fue cuando viví en otro estado para estudiar y, cuando regresé a la Ciudad de México, tenía una relación a distancia con una chica. No te puedo decir a ciencia cierta que haya sido por la relación porque cuando regresé, todavía duró un año y la terminé. Cuando eso pasó, yo me sentía muy relajado sin más. Me fui a ese estado y lo hice todo, lo hice sin mi familia. Realmente tenía que agarrarme a la oportunidad de estudiar en otro lado, me dieron beca y eso lo hizo más fácil. Eso fue a los quince años. Cuando me fui, estaba en otra relación que actualmente no le quito importancia, pero pues era una cosa de chamacos de catorce años. Ese fue el motivo por el que yo me fui. Cuando regresé, me di cuenta de que me había ido por las razones equivocadas; disfruté mucho estar por allá, ese tiempo de crecimiento, tuve muchísimas vivencias, conocí mucha gente y cuando regresé tuve un conflicto porque significó volver a vivir en casa de mis padres, estar en un lugar donde tenía que convivir con ciertas personas a la fuerza, fue muy conflictivo todo eso. Entonces ahí comenzó el pensamiento de mí mismo y decir “¿y si después no puedo hacer algo por mi cuenta?”, “¿si no puedo entrar a la universidad?”, “¿qué pasaría si muriera?”. Jamás fue mi intención hacerlo, pero ahí comenzó. Hasta la fecha me da miedo el acto de matarme y el acto posterior al no saber qué pasará o lo que hay. No tener esa certeza es lo que me da miedo. Después de eso, yo conviví muchísimo tiempo con la familia de mi papá, sobre todo con mis abuelos. Mi abuelo enfermó, tuvo por dos años cirrosis, fue un tiempo en el que fuimos muy cercanos, convivimos mucho, y durante ese proceso esa unión se fortaleció. Dos años después de que lo diagnosticaran falleció y eso fue otro punto que me hizo pensar mucho en el suicidio. Pensé en que, si mi abuelo ya había pasado por eso, también seguramente sintió miedo y se preguntó por lo que pasaría después. Entonces, comencé a darme ánimo con esa idea de “si él pudo, yo también puedo” porque, a pesar de que soy católico, me formé con otras ideas y otra perspectiva del catolicismo. Después de eso, en el 2017, una amiga de secundaria que yo quería mucho falleció. Todos nos quedamos con la idea de que se había suicidado y eso fue como añadir otro dato a mi pensamiento. Eso me hizo pensar mucho y querer saber por qué yo le tenía tanto miedo al suicidio y a la muerte. A raíz de eso, mis problemas ya no se centraban tan solo en una cosa, quiero pensar que al final todo fue por los vínculos con las personas. Igual solamente estoy mencionando los más importantes porque no me acuerdo de todo, a decir verdad. Entrando en la universidad, conocí a una chica que yo considero maravillosa y fue mi novia. Tuve muchos problemas con ella por cosa de nuestra relación porque le seguían molestando cosas de sus antiguas relaciones en las que ya no estaba. Estuve con ella durante dos años y hubo muchos momentos en esa relación que tenían que ver con su expareja que me hacían pensar “bueno, ¿por qué estoy entregándome del todo en este lugar si ni siquiera estoy siendo valorado?”. Ese fue otro momento donde realmente llegué a pensar en hacerlo. Me acuerdo mucho ir a ver a su casa, estar en el metro y pensar en toda esa gente que se lanza a las vías para morir. Al final, lo veo muy fácil porque solamente es aventarse y no hay de otra que no mueras ahí, pero también surge ese pensamiento de no querer arruinarle a muchas personas el día. A lo mejor es el pensar que, mientras te sacan de ahí, ya le arruinaste el día a una persona que quería salir con su familia, a unos señores o a alguien que quiera ver a equis persona. Era

pensarlo mucho y hablarlo con esta chica que era mi pareja, pero ella siempre me respondía “¿por qué piensas eso?”, “¿qué no puedes ser feliz por mí?”. Entonces, al final me comencé a guardar ciertas cosas para mí mismo. Fue en ese momento que tuve problemas con ella y comencé a ir a terapia con mi psicóloga. Comencé a ir a terapia en segundo semestre y en su momento pensaba que era una psicóloga muy buena, aunque en este momento ya tengo mis dudas con respecto a eso. La finalidad de ella siempre era solamente era desahogarme y después, gracias a la carrera, conocí muchos más modelos y perspectivas de psicología que me cambiaron mi manera de ver las cosas. Al final, ir a desahogarme lo podía hacer con cualquiera y eso era lo único que hacía con ella. Cuando fui con la psiquiatra pues ya era otra cosa, con ella ya tuve entrevistas clínicas con mayor seriedad. Sin embargo, debido al costo tan alto de estas, pues solamente tuve las citas con ella una vez al mes y no era suficiente. Cuando estuve con la psiquiatra, ella comenzó a decir que ya no tenía muchos de esos pensamientos negativos, que comenzaba a cambiar y eso fue para mí muy bueno. Después, las cosas comenzaron a cambiar, comenzaron a haber más problemas y eso trajeron de vuelta los pensamientos de “¿por qué no soy suficiente para ella?”, “¿por qué otra persona que la trató horrible sigue siendo el centro de sus pensamientos?”. Eso fue lo que me hizo pensar en que no debía esperarme más y debía idear una forma para suicidarme. Obviamente nunca pasó porque le tenía miedo a la muerte y hasta la fecha sigue siendo así. Terminé con ella hace como diez meses y justo fue antes de comenzar la cuarentena. Yo me sentí demasiado mal y los pensamientos de suicidio estaban prácticamente siempre. Fue a los tres meses de terminar con ella donde decidí ir con otra psicóloga que trabajara con el modelo cognitivo conductual. Encontré al final una psicóloga y estuve con ella casi seis meses donde mi objetivo fue seguir a pesar del dolor que sentía. No fue el querer superarla, sino fue ser cada vez mejor persona por si en algún momento ella llegara a regresar, que yo sea mejor para ella, y si no llega a regresar que esa tristeza que me impedía hacer las cosas con interés ya no me detuviera. Estuve con mi psicóloga trabajando, los objetivos que nos propusimos los obtuvimos, pero siguen estando los pensamientos. Aunque tengo que decir que solamente ya son pensamientos, no es algo que me despierte la curiosidad o algo así. Más adelante no lo sé, pero actualmente no es como antes y esta es la historia de cómo han surgido estos pensamientos en mí.

E: Bueno, gracias por contarme la historia del inicio de tus pensamientos. Antes de seguir con la entrevista, hay un punto que me gustaría que me aclararas. ¿Sabes bajo qué modelo de terapia o corriente psicológica seguía tu primera terapeuta para atenderte?

A: La verdad es que no sé bien qué tipo de terapia ni corriente seguía esa psicóloga. La verdad me he puesto a pensar y no tengo la menor idea del modelo que aplicó conmigo.

E: Te lo pregunto porque capturó mi atención que solamente su terapia tratara en hablar y desahogarse. ¿No te acuerdas un poco cómo era su trabajo cuando asistías con ella?

A: La verdad no me acuerdo muy bien de sus sesiones, pero de lo que sí me acuerdo era que siempre me preguntaba por mi estado del ánimo y cómo había estado mi día hasta el momento. Entonces, prácticamente la mitad de las sesiones se basaban en hablar cómo me había ido en ese día o el día anterior. Eso hizo que yo sintiera que nunca me diera una retroalimentación; solamente era escucharme y a veces intervenía para puntualizar algunas cosas como que entendiera equis cosa, pero nada más. Cuando inicié mis prácticas en la carrera me acordé mucho de ella y quise compararla con la terapia narrativa, pero dudo mucho que ese fuera su modelo. Al final, en la terapia narrativa necesitas hacer una intervención para poder reestructurar

pensamientos y eso es algo que no me acuerdo de que haya hecho en algún momento. Hasta la fecha es algo que me quiero acordar y lo poco que me acuerdo es que sus terapias estaban centradas en que yo sacara todo lo que me hubiera hecho sentir mal en esa semana. Al final, era algo que me hacía sentir bien porque me desahogaba, pero cuando pasaba algo que me hacía sentir mal me daba cuenta de que nunca había construido algo para que eso ya no pasara. Ir a terapia se volvió mi agujero de desahogo.

E: Bueno, creo que por la falta de rigor y dirección es muy complicado saber qué tipo de terapia llevó a cabo contigo. Sin embargo, puedo decir con mayor certeza es que ese modelo estaba generando dependencia en ti con la psicóloga, en lugar de hacer tú tus propias herramientas. Bueno, ahora sí volveremos al enfoque de la entrevista. Me mencionaste con anterioridad que tenías muy presentes los pensamientos suicidas, ¿en qué piensas que podría cambiar después de realizar un intento suicida con relación a ti mismo y los demás?

A: Es una pregunta complicada, aunque nunca me la haya formulado. Por momentos así creo que pasaría lo que regularmente pasa o lo que te cuentan de las historias de internet. Creo que, aunque pueda ser muy duro para la familia, siempre existirán las preguntas de “¿por qué lo hizo?”, “¿qué fue lo que hicimos mal?”, es posible que entiendan muchas cosas en las que pudieron haber mejorado en nuestra relación y cosas por el estilo. Obviamente estarían tristes y yo no podría modificar; serían sus propios demos los que los acompañarían. Eso sería en cuestión con mi familia directa, pero, al fin y al cabo, ellos deberían de seguir con su vida y si no lo hace, la decisión de no seguir solamente va a ser de ellos. No me gustaría pensar, justo como lo hacía en la gente del metro, que es mi responsabilidad. Eso lo entendí hace poco y fue cuando estaba en mis prácticas clínicas: yo no soy responsable de la manera en la que ellos sienten. En mi círculo social... tal vez mis amigos no lloren, pero tal vez alguno se sorprenda. A lo mejor con el amigo que más he compartido llegue a llorar. A lo mejor mi exnovia ni se entera, así también mis amigos porque les dejaré de contestar. No tengo mucho contacto con muchas personas de mi familia, ni mis amigos, así que sería muy difícil que se enteraran. A lo mejor solo dos de mis amigos que han escuchado las ideas que tengo podrían pensar que lo hice y estarían tristes. Te seré sincero y crudo con lo que pienso: no me sentiría responsable por lo que a ellos les pasara después de si eso sucediera. Eso es lo que yo pienso.

E: Vale, ahora me gustaría saber algo más. ¿Qué cambios has tenido desde la primera vez que tuviste los pensamientos de ideación suicida hasta la fecha? ¿Ha cambiado en algo tu perspectiva?

A: Pues mira, desde que inicié las autolesiones, recuerdo que siempre las buscaba en ciertos momentos específicos y eso yo no lo sabía, ni por qué me gustaba hacerlos. En parte me acuerdo de que lo hice porque estaba muy de moda ser emo y esas cosas. Yo me preguntaba por qué era que lo hacía y ellos decían que era porque estaba tristes. Entonces, sí te puedo decir que eso influyó a que surgiera esa idea de que debía de cortarme cuando estuviera triste y a ver qué pasaba. Entonces, cuando lo hice, me di cuenta de que sí sentía algo. Recuerdo que durante diez años o hacía porque sentía algo, pero no tenía la más mínima idea que era. Cuando empiezo a tener un poco más de noción de lo que estaba haciendo, me enteré de que cuando me cortaba segregas cosas y se libera esta otra, que el dolor desvía otras sensaciones del cuerpo y le da prioridad a las que duele más, cosas así. Entonces ya sabía que no estaba tonto, que todo tenía un fin y que era cambiar esa sensación mental por una sensación física. Cuando entré a la carrera la verdad no entendía mucho; era como un cantante “¿qué rayos está pasando aquí?”. Conforme

pasó el tiempo, me di cuenta de que el suicidio no era como tal malo como muchas veces no los quieren pintar. No es el típico “se suicidó porque tenía muchos problemas y nadie le ayudó”. Poco a poco me fui formando la idea de que el acto suicida no es malo; diría que es una decisión y una solución a un problema. Me encontré con muchas personas que decían que con eso no solucionabas ningún problema y yo pienso que sí porque quien estaba padeciendo el problema lo solucionó para ella misma. La única diferencia es que esta solución no tiene retorno y me podría atrever a darle el nombre como “la solución definitiva”. No hay vuelta atrás, no hay manera de cambiarla, ¡no! El suicidio es la solución definitiva. Tal vez por una psicoterapia a una persona que llegue con ideación suicida se les da las herramientas para que encuentre diferentes opciones, pero aquí entra lo que yo aprendí que no es mi responsabilidad. Sí el usuario en ese momento decide suicidarse, nosotros trabajamos con él hasta donde él nos permitió y quiso. Si, al fin y al cabo, él comprendió que se quería suicidar, aunque entiendo que haya personas que no tengan claro de dónde sale esta idea de matarse y que esa encuentra que es la única solución. Igual entendí que la terapia no solo es para dar herramientas, sino también te forma la idea del psicólogo como salvador, como alguien quien salva vidas. No, debe ser una persona que proporcione herramientas a alguien que se las solicite y para el objetivo que él se plantee. Claro que pueden surgir cambios de ideas. Por ejemplo, una persona que llegue con ganas de matarse y, a través de la terapia, después ya no encuentre esas ganas, o tal vez sí, pero ahora ya entiende el porqué. Al final, la decisión va a quedar en ellos y no en mí como terapeuta. Entonces, estas ideas de que el suicidio era algo malo, que era algo de cobardes, pues la carrera o la vida misma me han enseñado que no es cierto, el suicidio no es de cobardes ni de personas que no tienen idea de nada. Al contrario, pienso que es de personas muy valientes y que han pensado muchas, pero también de personas que no tuvieron las herramientas necesarias para poder reflexionar. Sí han cambiado muchas cosas, pero estas son las más importantes y que en este momento puedo mencionar.

E: Vale. Dijiste algo muy interesante acerca de la resolución de problemas. Para ti, el suicidio es una resolución de los problemas, sin embargo, después de eso no hay vuelta atrás. ¿Me podrías decir qué piensas de la postura que dice que no es una solución porque para solucionar algo uno tiene que ser, mientras que en el suicidio no se puede solucionar algo porque dejas de ser? ¿Qué piensas acerca de ser y dejar de ser?

A: Bueno, nunca me había planteado esta postura, pero hablándolo desde mi perspectiva es muy diferente. Yo pienso que el ser y la existencia son dos cosas distintas. Tal vez te estoy respondiendo desde mi perspectiva católica porque yo concibo que el ser persiste a pesar de la inexistencia de un cuerpo físico. Entonces, partiendo de esta postura yo podría modificar o moverle a mi conveniencia, claro está. Cuando una persona se suicida y deja de existir, entonces el problema deja de estar para ella misma porque ya no está. Si bien no solucionó el problema, podemos decir que el problema dejó de existir para ella en ese momento. Tal vez el problema pueda seguir existiendo para otras personas, por ejemplo, si es una deuda pues se la deja a su familia, pero para la persona en sí misma el problema deja de existir. ¿Me doy a entender?

E: Sí, lo haces bien. Creo que esta respuesta a veces puede ser un poco complicada porque requiere de un lenguaje muy filosófico para ello, pero creo que explicaste muy bien tu punto. Bueno, la siguiente pregunta es para saber si has llegado a pedir ayuda psicológica o psiquiátrica específicamente por el tema del suicidio.

A: No, la verdad es que no. Durante toda mi vida he tenido la fortuna de conocer a muchos psicólogos y muchos de ellos han comenzado siendo mis amigos y cuando nos conocemos mejor, se asoma esta plática de si no quiero recibir ayuda psicológica. Al principio no me di cuenta, pero después me percaté que había sido una mala idea porque ya habíamos entablado un lazo emocional. En este momento apenas me doy cuenta de que es posible que la haya regado por eso. Creo que de esa manera he pasado al menos como con seis o siete psicólogos y nunca ha sido el tema central de la terapia el suicidio; siempre era como algo aparte.

E: Sí, los psicólogos debemos tener una cierta distancia con el usuario por código ético. Bueno, también hay otra pregunta relacionada con algo que me causó mucho interés acerca de tu infancia. Me comentaste acerca de la moda de los emos y que veías que ellos se autoflagelaban. Dices que en ese momento la explicación que le dabas era porque se sentían tristes y que eso los impulsaban a hacer eso. A lo mejor te quedaste en esa explicación por ese tiempo y no comprendías bien la relación entre autoflagelarse y sentir algo. Para ti, ¿fue definitorio tener contacto con el pensamiento de los emos para seguir haciendo esas conductas?

A: Yo creo que sí porque creo que de ahí surgió todo. Creo que me influenció mucho y te comento que cuando regresé después de estos diez años, los cortes siempre los hice en las muñecas. Me acuerdo mucho de que durante tres años a mí me daban mucha pena mis marcas y solía usar chamarras, vendas, listones o bandas deportivas para esconderlas. Sin embargo, recuerdo que escuché la canción “Somos de barrio” de C-Kan y dice “las cicatrices nos recuerdan de dónde venimos” y eso fue muy significativo. Creo que con esa canción es que comencé a entender porque me dan pena mis cicatrices. Al principio me daban pena porque decían “pues A. es un emo y por eso se corta”, pero siempre me quedé con la idea que era más fácil y podía tocarlas si quería que me dolieran. Ya después se me quitó la pena, aunque se me siguen viendo porque son de ese tipo de marcas de relieve. Entonces, ha habido mucha gente que se acercan con el típico comentario de “¿por qué haces esas estupideces?”, con el perdón de la palabra, y yo no les contesto. Al final, son cicatrices mías que me recuerdan de dónde vine y todo lo que quiero hacer. Algo que no te comenté fue que los pensamientos siguen, pero dejé de autolesionarme desde hace cuatro años porque esa energía quería centrarla en otras cosas. Volviendo a la pregunta central, sí me influenció el pensamiento de los emos, tal vez no en todo, pero sí en muchas cosas.

E: Entiendo. Bueno, ahora con esta pregunta pasamos a otra parte de parte de la entrevista donde el enfoque cambia. Con esto dejamos un poco atrás la parte del suicidio per se y pasamos a verlo desde otra óptica. Entonces, ¿alguna vez sentiste que te era difícil conocer a las personas, las cosas o a ti mismo? Algo así como si pudieras solamente conocer de manera superficial las cosas y te sintieras como un extraño en el mundo.

A: Así como tal como me lo planteas... pues no. Creo que puedes conocer a una persona muy bien a través del trato que le tienes, solamente que tienes que debes ponerle mucha atención. Yo creo que puedes conocer la esencia de las personas, solo basta con poner atención.

E: ¿Y crees que conocer a las personas o a las cosas solamente de manera superficial pueda tener algún efecto sobre tu estado del ánimo?

A: Si, creo que el hecho de conocer solamente por encima a las personas, que creo que eso pasa muchísimo por no poner atención o por creencias que no nos hace darnos cuenta muchas facetas

de las personas, a la larga sí va a tener repercusión sobre la manera en la que nosotros nos sentimos.

E: Ahora, ¿crees que tener una sensación de vacío puede ser el inicio para que llegues a pensar que la vida no tiene sentido?

A: Yo creo que sí podría ser. Yo no me atrevería a decir que la vida no tiene sentido, solamente puede ser que yo no le encuentre el sentido. Pudiera ser que el sentirte aislado o el sentirte vacío podría hacerte pensar eso.

E: Está bien. Ahora, ¿crees que pensar que la vida no tiene sentido puede tener cambios sobre tus valores, creencias, pensamientos o relaciones que una persona tiene con los demás?

A: Sí porque, al fin y al cabo, tomando esta idea cultural de la manera en la que pienso va a afectar a las personas que tengan contacto inmediato conmigo y, tal vez en menor medida, en mi entorno escolar o con personas que no me vaya a llegar a ver. A lo mejor siempre me ven como el niño triste o el niño que está siempre en su rollo y eso va a modificar la idea ellos tienen de mí. Tal vez la manera en la que ellos se comunican contigo. Al final, sí pienso que como yo piense los va a modificar a ellos. La verdad suena fuerte. En el tema de los valores no estoy seguro. Por ejemplo, yo puedo pensar que la vida no tiene sentido o tal vez estaría mejor muerto, siempre he seguido funcionando y siendo buena persona con los demás. De hecho, por ese motivo es que me diagnosticaron la distimia porque solamente me encontraba funcionando, haciendo las cosas sin la voluntad de querer yo hacerlo.

E: Entonces contigo hay distinción entre pensar que carezca de sentido la vida y que eso justifique tus actos, tus relaciones y tu entorno. Algo que me genera mucha curiosidad es saber tu postura desde el catolicismo ante esto. Por eso quiero hacerte la siguiente pregunta: ¿alguna vez viste al catolicismo como una respuesta para calmar tu sensación de vacío, ansiedad o angustia?

A: Si, sí, claro. De hecho, cuando me fui a Jalisco, la escuela en donde yo estaba estudiando era para formarme como sacerdote. En primer lugar, esto lo hice con la intención de alejarme de esa relación que comencé cuando tenía catorce años y, en segundo lugar, eso que sentía con esa niña lo sentía con la emoción de estar en la iglesia. A mí me fascina estar en la iglesia y creo que sí es como tener ese relleno.

E: En tu caso que me expresas ser muy religioso, ¿cómo te sentirías si no tuvieras a la religión?

A: ¿Cómo lo sentiría? Supongo que lo llevaría a otro punto de mi vida. Justo ahora lo disfruto mucho, pero ya no es como antes. Mi relación con la iglesia ya es muy diferente a la de hace tres, cinco o diez años. Por ejemplo, cuando dejé de ir a la iglesia, tal vez lo transporté a los videojuegos que es algo que también disfruté mucho. En ese momento fue como “ya no tengo iglesia, órale, todo se va a ir hacia los videojuegos”. Cuando dejaron de ser los videojuegos fueron los libros. Ahora estoy en un punto donde disfruto muchísimo mi carrera y quiero seguir leyendo. Por ejemplo, libros de técnicas para empaparme del tema o cosas así. Pienso que, en el momento que la religión dejó de ser como mi punto central de llenado de ese vacío, simplemente lo pasé a otra cosa.

E: Al final llenas ese vacío con diferentes cosas dependiendo de tu contexto y momento. Está bien. Ahora, ¿crees que una persona que ve al suicidio como una opción puede evitarlo solo con fuerza de voluntad?

A: Sí, puede, pero la voluntad es algo que se forma. Hablándolo desde un punto de vista del desarrollo humano, es algo que se forma y precisamente es desde la infancia, pero no precisamente te tienes que quedar con poca voluntad si no la tienes. Claro que una persona te puede entrenar si no la tienes, puedas crear tu propia voluntad y eso lo pueda hacer decidir entre tomar o no la opción del suicidio. Sin embargo, como te mencionaba, creo que ese no es el objetivo de un terapeuta o de un psicólogo, pero si yo, con esa voluntad que me formo, está el no quererme suicidar, claro que la voluntad tiene mucho que ver.

E: Ahora, ¿crees que, si no tiene sentido la vida, restándole la importancia a los problemas podrías encontrar una alternativa para evitar suicidio?

A: ¿Cómo? ¿Me lo repites? No entendí bien la pregunta.

E: ¿Crees que, si no tiene sentido la vida, restándole la importancia a los problemas podrías encontrar una alternativa para evitar suicidio?

A: No porque el restarles la importancia a las cosas es algo que incluso a mí se me hace muy difícil, es algo que yo nunca he podido hacer. O no sé, esa pregunta es para pensarla... podría tener su lado beneficioso porque restarles importancia a ciertos actos podría cambiar el sentido de estos y eso pueda disuadirte de pensar en el suicidio. Personalmente, dudo mucho que alguien pueda restarle relevancia a algo por mérito propio. ¿Me explico? Es complicado restarle importancia a algo que a ella o a él le importe, pero hacerlo porque algo solamente lo decide es algo muy difícil. Tal vez se pueda llegar a hacer con un entrenamiento muy bueno, pero ha de ser muy difícil y por eso lo dudo.

E: ¿Entonces sería mejor darle un significado distinto a las situaciones en lugar de hacer que dejen de importar?

A: Sí, al menos así lo pienso yo.

E: ¿Y crees que obteniendo nuevas metas y creando nuevas experiencias sean medios para extender la vida y dar un nuevo sentido a las cosas?

A: Sí, al igual tengo la firme idea de que las experiencias son lo que forman y le dan identidad a un ser humano, así que en ese desarrollo puede que aprendamos que tal vez la vida tenga un sentido diferente al que nosotros queremos creer que tiene. Entonces, también soy muy de la idea que las experiencias no nos dan conocimientos, sino que estas nos lo dan hasta que se convierten en vivencias y estas se dan hasta que aprendemos de las experiencias. Son muy pocas veces cuando las experiencias se convierten en vivencias en los seres humanos, pero cuando un ser humano lo logra, crece tremendamente. Eso lo viví y me pasó cuando decía “ya no te cortes, mejor ponte a hacer ejercicio u otras cosas”. No eliminó el pensamiento, pero eliminé actos que no me beneficiaban en mucho. Por ejemplo, lo que segregó en un episodio de cortadas lo puedo segregar en un episodio de ejercicio intenso, ¿no? Entonces, claro que las experiencias y metas que te puedas poner pueden cambiar el pensamiento sobre el suicidio.

E: Bueno, con esta pregunta terminamos este tipo de enfoque. Ahora volvemos a cambiar un poco y quisiera hacerlo con la siguiente pregunta: ¿crees que cuando tienes pensamientos negativos o conductas autodestructivas, estos puedan influir para considerar al suicidio como una opción válida?

A: ¿Cómo? ¿Es como decir que por el hecho de cortarme pueda pensar más en el suicidio?

E: Sí, exactamente.

A: No, yo personalmente lo dudo mucho. Pienso que, independientemente de las acciones que podamos hacer, siento que el suicidio es más como una postura o un pensamiento. Creo que independientemente de la acción, creo que se puede considerar más un tema reflexivo o algo así.

E: Entonces, ¿me dirías que tiene que ver más con los pensamientos que con las conductas físicas?

A: Sí, así es.

E: Entonces, ¿el que te cortaras no influyó en lo absoluto que pensaras en el suicidio?

A: No.

E: Está bien. ¿Y sentiste que hubo algún evento determinante que te hiciera pensar en el suicidio como una opción? Algo así como un detonante.

A: ¡Rayos! A pesar de que lo pienso desde hace años, en este momento lo que más ruido me hace es el término de mi última relación.

E: Está bien. Entonces, ¿estarías de acuerdo con decir que el último detonante del cual te acuerdas es tu relación pasada?

A: Sí, yo creo que sí.

E: ¿Y crees que las creencias y pensamientos que poseías con anterioridad al detonante influyeron tu manera de interpretar las cosas?

A: Sí, demasiado. Precisamente por estas vivencias que tenía yo, ahora que pasó el detonante de terminar con mi exnovia, me hizo verlas como desde otro punto. Ya no veía al suicidio como algo malo, algo para cobardes y ya no creo que esté mal, sino que simplemente es una opción. Aunque ahora la tengo que ver como una opción irreversible totalmente. Yo sé que siempre ha sido así, pero ahora tengo más presente que es así. Entonces, sí influyeron mucho esos pensamientos y creencias para que, cuando sucediera el evento de terminar con mi exnovia, pensara en el suicidio con pros y contras de una manera más amplia. Es como pensar en la gente del metro o en mi mamá, pero fue hasta ese momento que yo entendí que yo no podía hacerme responsable de lo que ellos sintieran. Creo que sí modificaron muchas cosas desde esa interpretación.

E: ¿Y has tenido la sensación de que en algún momento de tu vida no estás viendo las cosas como realmente lo son?

A: Sí, y de eso me percaté hasta que fui con mi última psicóloga que empezamos a trabar desde la TREC y me hizo entender que muchas de las cosas que estaban pasando no eran de esa manera. Fue realmente hasta ese momento que me di cuenta y eso tiene cuatro meses.

E: Esto ya es totalmente terapia cognitiva y comenzaste a identificar las distorsiones cognitivas. Esto va a facilitar un poco las cosas porque en esta sección estamos abordando el tema desde una óptica compatible a la postura cognitiva. Entonces, ¿me podrías describir cómo te percibes a ti mismo, a tu entorno y a tu futuro en el momento que piensas más en el suicidio?

A: Cuando han pasado esos pensamientos, en primera instancia me veo como el ser que está viviendo. Desde esa perspectiva digo: ok, soy estudiante, si me muero, ¿qué va a pasar? Pues nada, realmente solo estudio. En segundo lugar, no tengo una familia que dependa económicamente de mí. No es como que deje a un hijo o una esposa, a alguien que dependa de mí. Tampoco es como que piense que valgo nada, sino que, viéndolo desde un punto de vista responsable, no soy nada verdaderamente importante para alguien en este momento. Claro que sí tengo a varias personas que me quieren, pero de amor ni de cariño alguien ha vivido, entonces esto es algo que pienso y me genera mucho ruido. De mi entorno va muy encaminado a eso, como no tengo a alguien que dependa de mí, no soy alguien relevante y no es algo que me pueda detener. Sobre el futuro... no tiene mucho que tuve este tipo de pensamientos y pensé “rayos, ¿qué va a pasar cuando termine la carrera?”, “¿qué va a pasar cuando me titule y tenga todo?”. He pensado sobre lo que quiero hacer la tesis y se escucha bien chida, se escucha que va a ser una chuladota, ¿y luego? Tal vez sea una chuladota en la biblioteca de la UNAM, pero ¿y luego? Tal vez pase que a alguien le interese y quiera desarrollarla más, que me busque y me busque, eso teniendo mucha esperanza. Lo más seguro es que mi tesis se va a guardar en un hermoso librito, se va a echar ahí y ya. Tal vez yo de payasete en un momento que esté dando clases me voy a citar a mí mismo porque por algo la hice, pero eso algo que no me da mucha esperanza después de la seguridad escolar. Al fin y al cabo, mi plan tampoco es quedarme a vivir aquí con mis padres toda mi vida, aunque a ellos yo sé que no les molestaría o importaría, al fin y al cabo, son mis padres, pero esa no es mi meta personal. No quiero decir “tengo 30 y sigo viviendo con mis padres”, eso es algo que no me agrada. Entonces, es preguntarme “¿y si no lo logro?”. Puedo tener una idea muy buena y me quiero ir, pero si no puedo ser el psicólogo o no puedo encontrar el trabajo que me gustaría se junta con todo lo demás, ¿por qué no tomar el suicidio como una idea? Tal vez cuando esté titulado diré “ya tengo mi cédula, vamos a matarnos”. No sé, algo así.

E: ¿Y crees que cambiando la manera de pensar y actuar puedes hacer que alguien deje de considerar en el suicidio como una opción seria?

A: Sí, yo creo que sí. Basándome en esta idea de contemplar al suicidio más como una postura, creo que durante el proceso que uno pueda llevar con un terapeuta, o incluso con amigos pudiese pasar, puedes contemplar todo desde un punto de vista más abierto y dices “tal vez ya no me voy a cortar, mejor hago ejercicio”. Tal vez alguien llegó y me habló acerca del maravilloso mundo de las pesas, del correr o equis cosa y piense “creo que me interesa más esto”. Incluso buscando la aprobación externa diga “tal vez no pueda ser el psicólogo clínico o de hospital que quisiera ser, pero tal vez en un momento me llegue a encontrar a alguien que me jale de recursos humanos y me diga que soy muy bueno y quiera que trabaje con él. A lo mejor eso me haría pensar en que no quisiera suicidarme ya que tenga mi título. A lo mejor me suicido después de ver si funciona

esto.”. No lo sé, pero creo que modificando los pensamientos y adentrándonos en más actividades claro que se puede hacer.

E: Excelente. Con esta pregunta pasamos a la última parte de la entrevista y quisiera saber ¿qué crees que tenga más peso para dejar de ver al suicidio como una opción válida? ¿Cambiar tus pensamientos o la sensación de vacío?

A: Mis pensamientos porque, partiendo que el suicidio es una postura, es algo que se formula desde los pensamientos que has ido acumulando desde hace mucho tiempo. Entonces, son los pensamientos que, al fin y al cabo, te pueden llevar hacia él y son también estos mismos los que podrían alejarte de él. Yo entendería a la sensación de vacío como pensar que en verdad nada tiene sentido, que nada ilusiona o sirve. Y sí, uno puede sentir esa sensación de vacío que nada ilusiona o sirve, pero entendí que eso es para mí. A lo mejor el teléfono no sirve para mí, el salir con mis amigos no sirve para mí, pero ellos se sienten felices o llenos cuando lo hacen. Creo que no uso el término de vacío porque sería hablar por los demás.

E: Está bien. Ahora, para ti, ¿cuáles de las siguientes opciones crees que pueda ayudar a dejar de tomar la idea del suicidio como opción? ¿Ser indiferente ante los problemas y restarles importancia o encontrar los pensamientos disfuncionales para cambiarlos?

A: ¿Ya buscando una solución a la idea del suicidio? Pues cambiando los pensamientos, totalmente. Sigo manteniendo esta idea de que el suicidio es una idea de acomodación de pensamientos y eso es más sencillo que quitarle la importancia total de las cosas.

E: ¿Crees que alguien que vea al suicidio como una opción pueda evitarlo únicamente con fuerza de voluntad o necesita la atención psicológica?

A: Híjole, es que creo que decir evitarlo sería como verlo algo sumamente malo y en eso estoy totalmente en desacuerdo.

E: O bien, que se pueda dejar de ver como una opción.

A: Ah, bueno. Creo que en estos casos el acompañamiento psicológico es fundamental para poder tener las herramientas necesarias y poder trabajar sobre el suicidio. Entonces, yo creo que el acompañamiento psicológico es fundamental para, sino cambiar la idea del suicidio, verlo como una de las tantas opciones que existen.

E: Está bien, ¿y tú crees que la sensación de vacío pueda estar ligada a una mala interpretación de los hechos?

A: Sí, bastante. Como te lo digo, cuando fui con la psicóloga me hizo entender que a veces tener estas ideas irracionales nos hace creer que nada funciona, que nos está yendo mal y que eso va a seguir por mucho tiempo. Bueno, este es uno de los tantos ejemplos. Entonces, sí creo que puedan estar ligados los dos.

E: Y con esto llegamos a la última pregunta la cuál es ¿qué crees que sea primero? ¿Cambiar los pensamientos y conductas o plantearse nuevas metas y experiencias?

A: Yo creo que cambiar los pensamientos porque me costaría trabajo plantearme nuevas metas sin antes trabajar los pensamientos irracionales que tengo. Si tal vez en la última intervención

psicológica que tuve, Vianey se llama mi psicóloga, me dijera que planteara más metas que con las que llegué, yo no me hubiera interesado en ese momento en otras cosas. Por ejemplo, yo llegué diciendo que quería mejorar por si regresaba mi exnovia y ella me proponía también mejorar mis habilidades sociales, yo no hubiera querido eso ni me hubiera interesado. Creo que antes debía de trabajar la idea de que todo lo que había vivido iba a ser así porque era yo y creo que eso lo hizo ella excelente. Primero vamos a trabajar por lo que viene porque de ahí se ramificaron mil cosas que me ayudaron a cambiar pensamientos. Ya después de ver los cambios me llegó como el “ahora quiero que me ayudes a ya no ser tan penoso” porque me cuesta mucho acercarme a las mujeres. Ese cambio que tuve durante las sesiones me hizo querer otras cosas y buscar las herramientas para cambiarlas.

E: Bueno, perfecto. Con esto la entrevista terminó y muchas gracias por tu tiempo y tus respuestas. Han sido de gran ayuda tu tiempo y lo que has aportado. En este momento dejo de grabar la entrevista.



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Entrevista "I."



Instrucciones: El investigador deberá de leer las preguntas con claridad y con un tono y volumen de voz adecuado para que el entrevistado pueda responder lo que se le pide. Para comenzar la entrevista, se dará a conocer el objetivo de la entrevista, así como mencionar su confidencialidad en cuanto a la identidad y se brindará un consentimiento informado. Se cuenta con un máximo de dos horas para realizar la entrevista y se deberá pedir autorización en caso de usar alguna grabadora de voz para registrar las respuestas.

Fecha: 20/04/21

Entrevistador: E

Participante I.: I

Entrevista

E: Hola, ¿cómo estás?

I: Muy bien, gracias.

E: Bueno. Para comenzar, te agradezco que estés participando en mi investigación de tesis que trata sobre la investigación del suicidio. Entonces, comenzaremos con unas preguntas para conocerte a ti antes de comenzar a hablar sobre tu experiencia, ¿te parece bien?

I: Sí, perfecto.

E: Entonces, comencemos por tu nombre o pseudónimo.

I: Mi pseudónimo será I.

E: Vale. ¿Cuántos años tienes?

I: El jueves cumplo 25 años.

E: Oh, ¡qué bien! ¡Muchas felicidades anticipadas!

I: ¡Muchas gracias!

E: De nada. Ahora, ¿cuál es tu estado civil?

I: Soltera.

E: ¿Cuál es tu orientación sexual?

I: Soy heterosexual.

E: ¿Con quienes vives?

I: Con mi pareja y con mi perrito.

E: ¿A qué te dedicas?

I: Actualmente soy estudiante y comerciante.

E: En general, ¿cómo es tu salud? ¿Has tenido algún problema con ella o te han diagnosticado alguna enfermedad de importancia?

I: Solamente tengo sinusitis crónica, entonces tiene que ser operable, pero no es algo de gravedad.

E: ¿Ha habido antecedentes de alguna enfermedad de gravedad o trastorno mental dentro de tu familia?

I: Sí, bipolaridad y depresión por parte de mi abuelita paterna.

E: Está bien, muchas gracias por brindarme esta información. Ahora, pasaremos a la siguiente parte de la entrevista. ¿Has tenido, al menos, un intento de suicidio o has pensado en él seriamente?

I: Sí.

E: ¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

I: Fueron varias ocasiones: la primera fue a los 17 años, la segunda a los 20 y la última a los 22.

E: Está bien, entonces hablaremos de ella individualmente, ¿te parece bien?

I: Sí, claro.

E: Perfecto. Entonces, ¿me puedes platicar sobre el contexto en el que fueron dando los acontecimientos de la primera ocasión?

I: Claro. La primera ocasión como te lo mencioné tenía 17 años. Yo ya tenía problemas muy severos, sobre todo por tema de acoso sexual por parte de la pareja de mi mamá y ocurría muy seguido. A lo mejor por la edad o por ser demasiado ingenua pensé que no iba a pasar nada. Aunque pasó por algún tiempo, afortunadamente no pasó a mayores, nunca hubo un abuso sexual, solamente se quedó en acoso. Entonces, me acuerdo de que un día estaba en una fiesta con mi hermano y en aquella ocasión bebimos mucho y empecé a sacar toda esta cuestión con mi hermano, sobre todo el abuso psicológico que estaba sufriendo. Entonces ambos nos pusimos muy mal, empezamos a llorar y, cuando regresamos a casa, mi hermano le reclamó a mi mamá acerca de por qué no había hecho algo al respecto si ella lo sabía. Entonces, ella le respondió que no estaba en condiciones de hacer algo, de pronto empezó a decir que alguna de las cosas eran mentiras y eso me lastimó muchísimo. Después, mi hermano empezó a pelear con mi mamá horrible y yo decidí saltar de la barda de la casa donde vivíamos. Lo único que quería era acabar con ese episodio, no quería presenciar más esa pelea y por eso me aventé. Como la barda no era súper alta, lo único que hice fue cortarme con vidrios el estómago porque caí alado de mi casa donde estaba un terreno baldío. Entonces, solamente me corté la panza con todos esos vidrios, pero no pasó de ahí. Ya después solamente empecé a llorar y llorar, tuve muchísima ansiedad, pero no pasó nada después de ahí. Mi intención era “hacer eso” o irme corriendo a la avenida para que me atropellaran o algo así.

E: Entonces de cierta manera no fue algo premeditado, sino más impulsivo.

I: Si, impulsivo sí.

E: Vale. Ahora, ¿me puedes platicar algo acerca del momento cuando te aventaste? ¿Qué fue lo que pensaste que te impulsó en esos momentos a hacer eso?

I: Como tal no estaba pensando en algo, solamente escuchaba de fondo los gritos entre mi hermano y mi mamá y las palabras de ella diciendo que a veces inventaba cosas, que no todo lo que decía era cierto y eso me ofendió. Eso me retumbó en la cabeza, después dejé de pensar mucho en la situación y solamente quería silenciar eso, que ya no quería volver a pasar por algo similar. No pensaba en hacerme daño como tal, sino solamente quería que se acabara y pensé que era una buena forma de terminarlo. En realidad, no me importaba nada, en ese momento no pensé en familia ni amigos, realmente no pensé en nada.

E: Posteriormente al hecho. ¿qué fue lo que ocurrió?

I: Posteriormente, solo me la pasé llorando. Me la pasé en la barda con mucha ansiedad y recuerdo que mi mamá me empezó a buscar y, como atrás de mi cuarto estaban las escaleras de acceso del jardín, bajó al lugar, aunque ahí no me encontraba. Ya cuando me fue a buscar al baldío pues solamente me encontró llorando con el estómago rasgado, con la sangre y todo eso. Ya solamente me dijo que me metiera a la casa y yo tampoco estaba pensando en mucho, como que todo se me nubló. De hecho, al siguiente día muchas de las cosas me las contó mi hermano porque yo no me acordaba, me bloqueé un poco y solamente me acordaba de estar con mi hermano llorando un poco. Eso fue todo lo que pasó.

E: Posteriormente a la primera ocasión, ¿pediste algún tipo de ayuda profesional?

I: No, en ese momento no. Después de ese episodio seguí con mi vida más o menos normal y los siguientes episodios que aparecieron ya no fueron como intentos de suicidios, sino que fueron solamente intentos de querer irme del lugar donde vivía, pero seguí mi vida más o menos normal. Obviamente viví con mucha ansiedad siempre, estaba deprimida, no quería que nadie me viera a la cara, ese tipo de cosas. Aun así, mi vida siguió más o menos rutinaria.

E: Mencionas que tuviste depresión, ¿alguna vez te la diagnosticaron o es solamente usar el término para referir que te sentías triste?

I: Pues ese diagnóstico me lo dieron mucho más grande cuando ya empecé a tener una ayuda profesional. Era un psicólogo quien me lo hizo y me dijo que sí era depresión, que la íbamos a ir trabajando poco a poco. Según él no era un caso muy severo porque todavía no estaba como que muy desarrollada y podía llevar mi vida más o menos con normalidad. Sin embargo, sí tenía episodios como que muy impulsivos y de ansiedad.

E: Vale. Con esta parte terminamos las preguntas con relación al primer intento de suicidio. Ahora hablaremos del segundo intento y te quiero preguntar, ¿me puedes explicar un poco del contexto de cómo se fueron dando los hechos?

I: Está bien. El segundo... yo seguía viviendo en esa casa y ya tenía 20 años. Seguía viviendo el acoso sexual por parte de la pareja de mi mamá y fue algo similar porque, cada vez que consideré un intento de suicidio, fue bajo los efectos del alcohol. Entonces, recuerdo que también estaba con mi hermano y estábamos festejando su cumpleaños. Nos encontrábamos en el parque Naucalli, que se encuentra en Naucalpan, y empecé a pelear con él. Cuando eso pasó, comenzaron

a llegar un montón de pensamientos que realmente no los recuerdo, aunque tengo la sensación de que era un bombardeo de ideas feos y de cosas de la infancia que fueron problemáticas. Solo recuerdo que me fui y subí a un puente. Entonces, en el filo del barandal, cuando ya estaba a punto de saltar, porque sí estaba a nada de saltar, me agarró de la mano un chico y me detuvo. Lo raro de esto fue que yo jamás vi a esta persona; no la vi venir, ni la sentí de espaldas, ni jamás la sentí cuando llegó. A lo mejor la bloqueé de mi vista porque estaba más ocupada con otros pensamientos, no lo sé. El chiste es que estaba en ese puente, ya había subido los barandales que sirven para que la gente no se caiga y ya estaba a punto de poner el pie afuera para aventarme. Después, llegó esta persona y solamente me acuerdo de que me caí de espaldas. Ya me dijo después que no lo hiciera y se fue hasta que llegó un amigo; nunca supe quién era esta persona. Cuando llegó mi amigo solamente me abrazó y ya fue toda la experiencia.

E: Vale. Me platicaste que en un momento tuviste ciertos pensamientos que te bombardearon y que desataron todo lo que vendría después. ¿Podrías hacer un esfuerzo y tratar de recordar los pensamientos que tuviste en aquel momento? A lo mejor no todos se podrán, pero es muy importante tratar de recordar al menos los que tienen mayor relevancia para entender el desarrollo de los acontecimientos.

I: Claro. Bueno, yo lo que me acuerdo de las discusiones que tuve con mi hermano previo a “eso” fueron acerca de cosas de la infancia. Recuerdo que hablamos acerca del rechazo por parte de mis abuelos que conmigo hacían una diferencia marcada. Me vinieron imágenes y recuerdos de la infancia que tenía como ese rechazo por parte de ellos. También me lamentaba porque mi hermano y hermana se habían criado con mis abuelos paternos y maternos y yo me había quedado con mi mamá. Osea, sentía como un cierto rechazo por parte de mis abuelos en general hacia mí en especial porque ellos sí habían acuñado a mis hermanos, pero a mí no. Sobre eso se trató la discusión que tuve con mi hermano y no sabía porque se lo reclamaba a él, solamente sé que vinieron esos pensamientos y comenzamos a pelear. Y en general lo que recuerdo era como un sentimiento de vacío, desolación y estar desprotegida. Sentía que no tenía a nadie en el mundo con quién poder contar, ¿sabes? Era como desolación, desesperación, soledad, eran esos los sentimientos.

E: Está bien, gracias por hacer ese esfuerzo de acordarte. Ahora, ¿me puedes mencionar un poco acerca de cómo es tu familia? Con respecto a cómo fue su estructura, integrantes, etc. en ese tiempo.

I: Si, claro. Repito, yo vivía con mi mamá, con su esposo y en algún momento mi hermano llegó a vivir con nosotros. Eso duró aproximadamente tres años. Mi hermana vivió solamente con nosotros como dos años, ya no quiso seguir estudiando y después se juntó con su pareja. Desde pequeños siempre mi hermano vivió con mis abuelos paternos y mi hermana desde que era una bebé siempre vivió con mi abuela materna. Entonces, yo era la única hija de mi mamá que estaba con ella. Mi papá se separó y tuvo otros dos hijos. El chiste es que en esa casa yo siempre estaba sola; desde que tenía ocho años mi mamá me dejaba encerrada en la casa. A veces contrataba niñeras, a veces me cuidaba una señora, me iba a dejar a la casa y me quedaba sola. Entonces, prácticamente desde esa edad hasta que mis hermanos llegaron a vivir conmigo, que fue cuando tuve entre 15 y 16 años, estaba sola, sola, sola. Mi pasatiempo desde que tenía ocho años era leer, entonces prácticamente mi infancia hasta la adolescencia fue soledad.

E: Ok, solamente fue una duda que tenía para entender mejor la estructura de tu familia. Entonces, posteriormente a la discusión con tu hermano, intentaste arrojarte de un puente y una persona te jaló para que no lo hicieras. Después de todo eso, ¿pediste algún tipo de ayuda profesional?

I: No, tampoco. No tenía ganas de pedirla, la verdad es que no tenía ganas de nada. Eso sí, mi vida ahí sí cambio y no fue como la primera vez. Yo sentí que mi vida era como por inercia; hacía lo que tenía que hacer, pero no hacía nada con un motivo o con ganas. Hacía todo sin motivación. Podía sonreír y todo, pero no sentía nada. De hecho, eso es algo que me caracteriza desde ese momento: siento que me cuesta mucho trabajo de emocionarme por algo, no tengo un ídolo, no tengo pasiones, yo creo que solamente leer es lo único que me apasiona. De ahí en fuera nada, ni siquiera mi banda favorita, los conciertos ni cosas así porque muchas veces puedo verlos en vivo, pero llega ese pensamiento recurrente de que ese momento se va a acabar y deja de emocionarme. Creo que fue desde ese momento que sentí que mi vida dejó de tener un sentido claro.

E: Está bien. Con esto dejaremos conclusa la narración de la segunda ocasión y nos centraremos en la tercera, ¿vale?

I: Sí.

E: Como hace rato, ¿me puedes platicar un poco acerca del contexto de cómo se fueron dando las cosas?

I: Claro, aunque cabe precisar que antes del tercer intento yo ya había pensado muy seriamente en el suicidio, pero no por desesperación o porque ya no le importara a nadie, sino por pensar que ya era lo mejor. No tenía miedo en hacerlo y no me preocuparía nada más; mi pensamiento fue de “no hay nada que me ate al mundo”. Repito, yo ya no sentía pasión por nada, no sentía emoción por nada, ni por deleitarme, ni por esforzarme, ni por nada. Sentía que realmente no había ninguna razón, absolutamente ninguna razón, por la cual vivir. Repito, no sentía que tuviera algún sentido la existencia, por decirlo así. Ni siquiera por mí misma, pues. Entonces, eso lo llegué a pensar muy seriamente e incluso llegué a planear cómo lo iba a hacer. Busqué varios sitios, que supongo que eran ilegales, donde encontré varios tipos de veneno o ese tipo de cosas. Yo quería hacer esto fácil, no quería repetir la primera experiencia donde me aventara y no lograra nada, o solamente cortarme. No quería que fuera una experiencia fallida. Eso ya fue como una planeación como que muy seria acerca de cómo lo iba a hacer. Entonces, esos pensamientos me acompañaron y creo que hasta la fecha lo siguen haciendo. Los imagino, ya no los pienso como una ejecución, pero todavía los imagino y realmente me gusta hacerlo. Incluso vi documentales acerca de cómo se podía hacer y me llamaba mucho la atención. Le agarré un gusto para saber cómo se hacía o cómo se podía hacer. Entonces, esto me introdujo como a pensar en buscar en cierto sitios cosas como venenos y esas cosas que son de efecto rápido. Bueno, ya entrando en la tercera vez creo que tenía entre 22 y 23 años, eso fue relativamente poco. Esta ocasión sí fue algo problemática porque estaba con mi pareja actual, tuvimos una discusión muy fea, incluso hubo golpes de mi parte hacia él y fue algo muy explosivo. Recuerdo que estábamos viviendo en un departamento de tres pisos y fue lo mismo, querer aventarme de manera impulsiva. No fue planeado, ni premeditado, fue pensar “si no funcionado esto ni ninguna de las otras pocas cosas que me han importado en la vida, ya no tiene sentido seguir con la vida”. Pensaba que esto era algo bueno por lo cual vivir y si no funciona, pues ya, ¿no? Me vuelvo a

quedar en la misma postura y nada tiene sentido. Ya después de esto sí tuve ayuda profesional, de hecho, fue prácticamente como a la semana del tercer intento. Para esto la experiencia cambió porque sí lo había pensado un poco, aunque no planeaba que fuera en ese momento, ¿me explico? Ya después estuve “pompas afuera” y solamente sentí cómo regresé a estar en el piso, Ahí pensé que debía mejor premeditarlo; osea, primero fue como un impulso y después me llegó el pensamiento de querer hacer las cosas bien y como un mar de cosas para detener eso. Esto fue el inicio de pensar que debía ayudarme a mí misma, que realmente sí me quería y entonces fue cuando recibí por primera vez ayuda profesional. Ya ahí fue cuando me dijo este psicólogo que sí tenía depresión y me dio un plan a seguir. Creo que era conductista, si mal me parece, porque me dejó escribir muchas cosas acerca de lo que me acordaba de mi infancia, cómo se iban haciendo estas estructuras y cosas por el estilo. Fue algo que no pude hacer muy bien porque cada que escribía me dolía, sentía mucha ansiedad y terminaba mal. Llegó el punto donde ya no quería escribir y dejé la terapia como tal, además de vivir un buen de cosas como el cambio de domicilio que me imposibilitó seguir recibiendo terapia de esta persona. Después, fui con otro psicólogo, aunque él trabajaba de manera diferente. Recuerdo que él me dijo que por medio de mi fecha de nacimiento íbamos a sacar algo, como mi carta astral y así, entonces eso no me dio buena espina por todo lo que he leído y así, por lo tanto, lo dejé. La tercera vez que me acerqué a buscar ayuda profesional fue en la escuela, sin embargo, no me gustó tanto porque eran muy jóvenes. Decían que venían de la FES Iztacala y me sentía muy cómoda al principio cuando comenzaron a atenderme. No tenía el prejuicio ni nada de que fueran más o menos de mi edad o quizá más chicos. Lo que realmente no me gustó es que, cada que yo mencionaba algo tipo “he tenido dolores de cabeza muy constantes que me han hecho llegar incluso al desmayo”, ellos se miraban entre sí y decían cosas entre sí. Osea, anotaban cosas y se cuchicheaban cosas entre ellos y eso a mí no me gustó porque me hizo perder la confianza y sentía que me estaban juzgando mucho. Desde ahí me sentí en un tratamiento muy forzado donde los psicólogos tenían que estar hablando en privado. Por esa razón dejé de tomar la terapia con ellos.

E: Bueno, muchas gracias por contarme todo esto. ¿Podrías hacer hacerme una pequeña síntesis de todo esto? Fue mucha información y me gustaría tenerla más concretamente.

I: Sí, no te preocupes. El tercer intento de suicidio sucedió porque estaba peleando con mi pareja y cerré la puerta del cuarto donde me encontraba. Después, abrí la ventana y sentí ese impulso de caer. Algo muy chistoso y que ahora lo veo como una tontería es que volteé hacia abajo y vi que estaba el carro del vecino estacionado y pensé “¡ay no! ¿qué tal si lo hago y después le causo problemas al carro del vecino?”. Estaba pensando en otras cosas, menos en mí. Eso fue en un primer momento y después yo me encontraba piernas afuera y en ese momento entró un bloqueo en mi mente que me hizo pensar en otra solución, en otra manera para superarlo. Entonces, lo que hice fue dejarme caer de espaldas y ahí acabó. Después de eso me fui a vivir un tiempo con mi hermano y recuerdo que me sentía rara. En momentos me sentía muy feliz y energética, en unos momentos me gustaba mucho, me veía al espejo y me valoraba a mí misma, etc. En otros momentos me estaba dañando y era como de la típica imagen de mí bañándome, llorando, con ansiedad y pensando que ya no podía y ese tipo de cosas. Era como esa sensación dual de querer salir, pero estar en el hoyo. Ahora creo que de las tres veces, esa fue donde tuve más desniveles emocionales. Por una parte, quería salir de eso y por otra no quería hacer algo por ello.

E: Gracias por el resumen, I. Ahora, ¿me podrías decir qué pensamientos tuviste en el momento que te ibas a lanzar? Bueno, aunque ya me comentaste algunos de ellos, en esta ocasión solamente quiero enfocarme en los pensamientos, ¿está bien?

I: Claro. Bueno, en ese preciso momento el pensamiento más fuerte que tuve era “ya no hay nada que me detenga”. Aunque en esta ocasión sí pensaba un poco más en mi mamá y pensaba que iba a sufrir de algún modo. Es complicado porque yo, en mi sentir más egoísta, no había ninguna razón, persona, algún hobby que me atara al mundo. Después de ese momento seguí pensando que no tenía miedo a morir. Muchas personas tienen esa pregunta de “¿qué va a pasar con mis hijos?” y ese tipo de cosas, y a mí no me importaba qué pasara después. Ni me importaba a mí misma, como que mi persona se bloqueaba. No pensaba en un yo interior, sino que ya no quería que pasara nada. Tampoco era por querer saber qué hay más allá o cosas así, solamente quería como dormir y perder toda la consciencia.

E: Y posterior a todo el evento, ¿qué fue lo que ocurrió?

I: En ese momento le marqué a mi mamá y le dije que la estaba pasando mal. Me escuchó llorando y alterada, por lo que inmediatamente fue. Vivía como a 30 minutos y llegó muy rápido. Para esto, antes de que ella llegara le hablé a mi hermano que vivía a una cuadra. Me dijo que no había problema y que lo esperara, que iba a visitarme. Realmente me cuesta trabajo recordar todo porque como que bloqueo muchas cosas. Creo que me acuerdo estar en la casa de mi hermano y estar reunida con mi mamá y él contándole todo lo que había ocurrido. Jamás les mencioné que había tenido este impulso de querer aventarme ni nada. De hecho, mi mamá solamente supo acerca de la primera vez que intenté suicidarme y eso porque estuvo presente. Solo recuerdo que estaba en un sillón que tenía mi hermano y llegó mi mamá y empezamos a platicar eso. Creo que en ese momento yo me encontraba en sexto semestre de la universidad y pues no quería perder la construcción que había hecho. Aunque fuera muy mínimo, quería terminar la carrera y seguir viviendo con mi hermano un tiempo. Yo seguí yendo a la escuela y muchas veces estaba llorando todo el tiempo, en otras me maquillaba, sonreía, pensaba que todo era bonito y que iba a salir adelante. Mi vida se basó en esa dualidad durante un tiempo.

E: Me mencionas que en esta ocasión cambiaron un poco las cosas porque sí te animaste a pedir ayuda profesional.

I: Sí, esto fue inmediato. Busqué la ayuda de esta persona que me dejó escribir mucho y que vivía relativamente cerca de mi casa. A su vez también busqué la ayuda en mi escuela. Y bueno, tú que seguramente conoces el programa, sabes que te designan a estos chicos en un ritmo de tiempo pues me los asignaron un mes después de haber tenido este episodio. Como te comenté, la razón por la que dejé de ir con ellos fue porque comentaban cosas entre sí y eso me quitaba la confianza.

E: Ok, muchas gracias. Ahora, por la parte del relato de las experiencias sería todo y vamos a pasar a otra sección donde necesito que seas muy sincera con tus respuestas con respecto a cómo lo veías en su momento. Lo que quiero es saber tu perspectiva como persona que ha pasado por estas circunstancias, ¿vale? Para comenzar quiero preguntarte, ¿en algún momento tuviste la sensación de que era difícil conocer a las personas, las cosas o a ti misma? Algo así como si todo conocimiento fuera superficial y no pudieras conocer la esencia de nada.

I: No, en mi percepción creo que puedo conectar bien con las personas. He conectado con pocas, pero siento que sí lo puedo hacer de manera no meramente superficial. Creo que sí puedo conocer los sentimientos y pensamientos de una persona porque considero que soy una persona que puede escuchar y poner atención. No lo veo de manera superficial. Los lazos que casi siempre hago con las personas son por los libros y por la música; no puedo hablar de otras cosas con las personas y, en dado caso de hablar de otras cosas, me aburro muchísimo. Todo debe de ser música y libros porque siento que es de los temas que más nos podemos expresar. No es como los deportes o temas así, que no tienen nada de malo, pero siento que hablar del partido de fútbol o de una película deje algo bueno. Creo que esto tiene que ver porque no siento pasión por casi nada y por eso no puedo intimar de muchas cosas con las personas. Tengo a mi mejor amigo con quien pude intimar hasta el punto de llorar de decirnos cosas buenas y creo que pudimos intimar de una manera totalmente transparente. No fue de esas veces donde hablas con alguien y sientes que se ponen en cierta postura y así; creo que puedo detectarlo rápidamente cuando una persona está siendo sincera cuando está hablando. Yo siento que la profundidad la encuentro en este tipo de temas.

E: Bueno, ahora, ¿tú crees que conocer a las personas o a las cosas de manera superficial tendría algún efecto sobre el estado de ánimo?

I: No, cuando conozco a una persona superficialmente pues hasta ahí queda, simplemente no intimo con él. Soy de las personas que no le gusta quedarse solamente con la primera impresión y me gusta indagar un poco cómo es alguien. Sin embargo, cuando miro que la conducta es constante, si tiene alguna pose, de que va a ser difícil de acceder a algo más profundo, corto el lazo. No veo el caso de tratar entrar a algo que es más difícil si no pone de su parte. Es complicado conocer a la gente cuando, a lo mejor, tiene un pensamiento detrás que está obligando a tomar cierta pose y no puedas conocerlo bien. Soy de las personas que ve a la gente y quiero conocerlas porque tengo la duda de “¿por qué está haciendo esto?”.

E: Osea, puedes conocer a la gente, aunque no te afecta cuando no puedes conocerlos a profundidad.

I: Exacto. Si veo que es una persona que es un tanto grosera o se pone en la postura de “esto no es un papel”, o cosas así, pues ya lo dejo ahí. Aunque casi siempre trato de saber porque están haciendo lo que hacen. Ya si veo que realmente le caigo mal, que no podemos tener mínimo una relación nada, pues me alejo. No cambia esto mi estado de ánimo.

E: Está bien. La siguiente pregunta es, ¿crees que tener una sensación de vacío es el inicio que puede llevarte a pensar en que la vida no tiene sentido?

I: Pues yo creo que sí. No sé si esta sensación pueda ser innata, como que alguien simplemente sea así, pero yo me inclino más a decir que tuvo que haber algo que detonara que las personas podamos tener esa sensación de que no importa nada o vacío. En mi caso, evidentemente puede tratarse por mi infancia muy fea que me llevó a pensar que, si mi familia no se interesó por mí, nadie lo iba a hacer. Obviamente esos pensamientos se modificaron, pero no creo que alguien llegue a pensar así nada más que la vida no tiene sentido, no creo que sea por carácter.

E: Bueno, ahora, ¿crees que pensar que la vida no tiene sentido puede tener efecto sobre los valores, las creencias y las relaciones con los demás?

I: La relaciones definitivamente sí, los valores no estoy tan segura. Yo estoy hablando desde mi experiencia y no puedo hablar por los demás. Yo creo que en las relaciones sí porque evita como intimidar a los demás en cierto sentido. Los valores, en mi caso, no se han modificado por eso. Igual, yo estoy refiriéndome a los valores morales y éticos. He leído muchas cosas que me hacen pensar desde hace mucho tiempo que los valores morales y éticos no tienen sentido y todas esas cosas, pero, por convicción, siempre he tenido mis valores muy bien establecidos. No de conducta, sino más sociales. Te digo que tiendo a pensar más en los demás que en mí misma. Entonces, este tipo de valores como de no vas a robar, no vas a ser grosera con una persona que no lo merece, son más por convicción propia que por la sociedad. Al final, lo que diga la sociedad me importa menos que como yo me sienta con lo que hago. Por ello, si decido que no te robo algo será porque me sentiré muy mal conmigo misma, no por como me vaya a juzgar alguien. Pienso que en las relaciones sí afecta esta sensación de vacío, pero no creo que afecte a los valores, al menos en mi caso.

E: Está bien que hayas dicho esto porque todos podemos haber leído muchas cosas acerca de los valores y tal, pero, al final, lo que en esta entrevista quiero hacer es encontrar lo que tu piensas con base en tu experiencia empírica. A mí lo que más me importa es lo que tu pensaste y sentiste en ese momento. Ahora, ¿podrías profundizar un poco más en la parte de las creencias? Y por creencias me refiero a las que son de naturaleza religiosa.

I: Claro. Bueno, repito que la conexión más grande que he hecho ha sido con los libros y con la música. Por eso, hay muchos libros que me han hecho cambiar mi manera de pensar o de ver las creencias religiosas, pero más allá de eso, me considero una persona espiritual. Aunque quiero aclarar que no es una persona que tenga esta fe o esperanza ciega en dios, sino que me gusta conectar con algo que me haga sentir bien. No sé si sea la naturaleza, un espíritu, no lo sé, pero todo esto va más allá del cristianismo o religiones con ciertas etiquetas. No sé si sean emociones, si sea alguna espiritualidad, no lo sé porque en la carrera que estudié leí muchas cosas y todo eso es muy confuso y hace que choques mis ideas. Retomo lo mismo, siendo muy honesta con lo que yo siento, pienso que soy una persona muy espiritual y no creo que la sensación de vacío haya quitado esa sensación de espiritualidad.

E: ¿Qué carrera estudiaste?

I: Filosofía

E: Entonces, estudiar la carrera de filosofía te ha hecho pensar en que, aunque no tengas una religión, eres una persona espiritual.

I: Sí. No sé si el término sea correcto, pero creo que todos hemos experimentado algo que te conecta con otra cosa, algo que te hace sentir diferente.

E: Bueno, siguiendo sobre la línea de las creencias, ¿tú crees que se pueda ver a la religión o la espiritualidad como una respuesta para calmar la sensación de vacío?

I: Yo creo que sí. Sin embargo, por lo que estudié, me puede parecer un poco confuso. En general, me parece que si tienes devoción a algo creo que te puede ayudar, pero me inclino más a decir que eso es algo propio, algo como que tú quieras hacer. Por más que alguien te diga que esa es la religión más verdadera, más convincente o lo que sea, creo que si no te llega el mensaje no va a tener ese resultado. Sería un sí, pero con muchos condicionantes y matices.

E: Está bien. Bueno, también quiero preguntarte lo siguiente: ¿crees que alguien que ve al suicidio como una opción válida puede cambiar de postura únicamente por fuerza de voluntad?

I: No lo sé. A lo mejor podría depender de algún tipo de grados que determinen qué tanto deseas la idea del suicidio. Si bien, en mi experiencia, lo llegué a pensar como algo muy firme, no lo llegué a ejecutar como tal. Osea, tuve intentos, pero se quedaron en eso y no es que sea algo que planeo algo día a día porque ya lo hubiera hecho. Entonces, no es que no sea algo que piense, pero creo que es algo que no vas a intentar a diario. Podría ser que influya el grado de deseo que tengas para hacerlo y qué tanto tú te restrinjas para realizarlo. Entonces, no sé si a voluntad se pueda elegir hacerlo o no hacerlo. Concluyo en eso porque fue una pregunta como que muy fuerte para razonarla en tres segundos; necesitaría razonarla más todavía, pero me imagino que tiene que ver más con el grado que lo veas como una posibilidad.

E: Está bien. Hagamos lo siguiente: si tienes algo que completar a tu respuesta, podrás hacerlo al final de todas las preguntas. Creo que sí es una pregunta algo complicada y si necesitas agregar algo al final puedes hacerlo. ¿Te parece bien?

I: Sí, me parece bien.

E: Excelente, de momento seguiremos con la siguiente pregunta. ¿Crees que, si la vida no tiene sentido, restarle la importancia a cosas como los problemas, etc. puede ser una respuesta para evitar el suicidio?

I: Yo creo que tiene que ver con las perspectivas. Por ejemplo, yo no me atrevería a decir que la vida carece de sentido. Lo que podría decir en dado caso es que “mi vida para mí es la que no tiene sentido”. Entonces, de cierta manera la pregunta que me haces es como una paradoja. En su tiempo, yo no veía al suicidio como una opción que planeaba tomar, sino que lo veía como un cortar de tajo. Es como cuando te quedas dormido y no sueñas, es un bloqueo para dejar de existir. Te repito, es como una manera de dejar de tener consciencia, ya ni siquiera saberte a ti mismo, es un dejar de ser, pues. Desde mi óptica, el suicidio no se hace porque te niega la posibilidad de hacer más. En realidad, no haces nada. No es como un “algo que hacer” porque, al contrario, vas a dejar de hacer.

E: Con todo esto me recordaste un poco a lo que decía Epicuro con esto de la felicidad de las piedras que consiste en no sentir, en ser carente de sensaciones.

I: Sí, de hecho. Muchos piensan que el olvido es la felicidad o ese tipo de cosas, pero es volver a contrastar mi visión del suicidio como algo tajante. Era más para perderse de sí mismo, la conciencia, no era para ver si pasa algo más después de ahí. El término “suicidio” solamente la acuño para definir esa experiencia de dejar de sentir, de tener conciencia. Quizá no sea lo mismo que pudieras experimentar tú o la próxima persona a quien le realices la entrevista; creo que solamente es el término que acuño para definir el corte de vida, la pérdida de conciencia tajante y el dejar de pensar en las cosas.

E: Está bien. Ahora, ¿crees que obtener nuevas metas y querer nuevas experiencias sean medios para extender la vida y darle un nuevo sentido?

I: Creo que, si ya estás como en mi situación, es difícil pensar en cosas como metas o un futuro. Obviamente, como fueron intentos fallidos, heme aquí y tengo como nuevas cosas que hacer,

pero no creo que sean todavía como metas. En lo personal, no me gusta ponerme metas porque es algo frustrante. Pienso que, cuando las haga, ¿después de eso qué? Pienso que lo mejor es hacer las cosas como de día a día. No me gusta ponerme metas, puentes, este tipo de cosas porque no disfruto lo que hago en el momento. Pienso que día a día tengo que vivir como tengo que vivir y punto. No es como decir: en un año voy a tener mi título y voy a estar trabajando. No. Es pensar en hacer pequeñas cosas y, aunque es posible que eso pueda pasar, no es como mi meta. Si me lo preguntas ahora, sigo con esa misma sensación de no tener miedo a morir hoy. Quizá no pienso en el suicidio como posibilidad, pero, si por alguna circunstancia, hoy llego a morir, no tengo miedo ni tengo alguna preocupación por lo que vaya a pasar después.

E: Gracias por esa respuesta. Con esto terminamos la parte más filosófica de la entrevista y ahora comenzamos con una parte diferente dentro de la entrevista. Dentro de esta nueva parte de la entrevista quiero preguntarte, ¿crees que cuando tienes ciertos pensamientos y acciones, estos pueden influir para considerar al suicidio como una opción?

I: No sé si tenga que ver con uno mismo o con las cosas externas. En mi caso, lo analizo y ha tenido que ver más con cosas externas. No sé si mi modo de actuar sea un incentivo para que considere al suicidio como una opción.

E: Por ejemplo, ¿no crees que los pensamientos que tienes sobre tu niñez hayan influido en tomar una postura con respeto al suicidio?

I: Sí, pero no creo que sea así. Creo que son más por causas externas. Osea, son mis pensamientos, míos míos, pero tiene que ver más con una causa externa. Creo que es difícil tener pensamientos primerizos y todo se lo debemos a algo externo. Entonces, pues son mis recuerdos y acciones, pero tienen que ver con causas externas. No creo al final que influyan del todo.

E: Bueno, la siguiente pregunta es, ¿sentiste que hubo algún evento que marcó el antes y el después para elegir la opción del suicidio? Algo así como un detonante.

I: Pues en el primer caso el detonante fue lo que dijo mi mamá. Al final, fueron palabras de una persona a quien yo amo y me hirieron. A lo mejor otro factor que fue fundamental es la influencia del alcohol.

E: Entonces, ¿el alcohol lo ves determinante en tu decisión de tomar la opción del suicidio como más seria?

I: Sí, aunque solamente fue un detonante. Después de eso, aunque mi vida fuera feliz... bueno, no creo que feliz porque no creo que exista la felicidad, más bien alegre, pues aun así seguía teniendo esos pensamientos. Aunque todo marchara bien, aunque hubiera salido de esos problemas, seguía teniendo esos pensamientos. Creo que cada una de las situaciones tuvo sus propios detonantes como las discusiones anteriores al intento.

E: Ahora, ¿crees que tus pensamientos pueden influir en la manera en la cual interpretas el mundo y las cosas?

I: Sí, totalmente sí. Vuelvo a lo mismo, bajo los recuerdos que tuve de la niñez, pues empecé a ver las cosas diferentes, como más vacías. Algo que me marcó mucho fue que mi mamá rechazaba mucho que le diera abrazos y esas cosas, entonces una vez en la preparatoria llegó una amiga que me abrazó y sentí súper raro porque no estaba acostumbrada a eso. Pensaba que los

abrazos no eran buenos, que incomodaban. Cuando llegó esa amiga y me abrazó, sentí algo sumamente raro. Entonces, esos pensamientos como de vacío y desolación como que sí me hicieron ver las cosas de diferentes maneras. Así con las personas que se emocionan con una banda o un artista, que quieren autógrafo, verlos y no sé qué tantas cosas, pues me saca de onda porque yo no soy así. Yo he tenido a mi banda favorita a menos de un metro y no me emociona. Entonces creo que sí mis pensamientos han influido mucho en la manera que interpreto el mundo.

E: De hecho, sobre eso versaba la siguiente pregunta, si tú en algún momento habías tenido la sensación de no estar viendo las cosas como realmente son. Así como que hay algo que distorsiona.

I: Por lo regular me doy cuenta de esas cosas con el disfrute; yo no puedo hacerlo de la misma manera que los demás lo hacen. Osea, veo cómo las personas se emocionan mucho por otras personas, hablando de artistas, parejas, cómo disfrutan ir al cine, y yo no puedo hacerlo de la misma magnitud. Obviamente lo disfruto, pero en el momento es solamente verlo muy fríamente. He visto gente que se sorprende por una casa y yo he estado en casas gigantes, hermosas y no me sorprende a pesar de que yo no tengo una propia. Sí me he dado cuenta de que yo veo las cosas diferentes y que mis niveles de emoción y gozo se encuentran por debajo de lo común.

E: Y bueno, este ver las cosas y no compartirlas, ¿ha sido algún impedimento para poder relacionarte con los demás?

I: Pues relacionarme como tal no porque me he rodeado de personas que no me juzgan por ser así, pero sí me he sentido rara. Por ejemplo, cuando un grupo de personas ve una serie y yo trato de verla, ellos hablan y se emocionan con la serie, yo no siento la misma emoción y por eso no me considero fan de nada. No me ha impedido relacionarme, pero sí me hace sentir rara porque no puedo sentir emoción y apego a las cosas.

E: Eso es muy interesante, quisiera saber un poquito más a fondo eso, sí. ¿Me podrías decir cómo te percibías a ti misma, a tu entorno y a tu futuro cuando has tenido los intentos de suicidio?

I: Claro, Bueno, en la primera ocasión yo era una adolescente y me percibía con mejor autoestima que ahora, físicamente atractiva, bastante ingenua, alguien no tan lista y alegre por estar con mis amigos de la escuela. Creo que mi entorno estaba bien en ese entonces, no me sentía alguien con baja autoestima, fea, sin amigos, creo que mi estima en ese momento era buena. Incluso en ese momento vivía con mi hermano y me gustaba mucho. Todavía recuerdo con mucho cariño hoy todos esos recuerdos y me gustan mucho porque también empecé a leer filosofía e influyó muchísimo para estudiar filosofía. Ya en las siguientes dos ocasiones fue una percepción muy diferente de mí y de todo, mucho menos alegre. Con respecto al futuro en la primera ocasión, creo que no pensaba cosas como vivir con alguien en específico, solamente quería salir de donde vivía el acoso sexual. Ya después, en las siguientes ocasiones, el futuro lo comencé a pensar como malo o vacío. Seguía teniendo a mis amigos y seguíamos siendo unidos, pero en muchos momentos me sentía más vacía, apática, desinteresada, sin emociones, todo eso.

E: Perfecto, ahora, ¿crees que cambiando los pensamientos o las actividades que tenías en aquellos entonces, pudiste haber evitado la idea del suicidio?

I: Definitivamente si no hubiera vivido aquellas circunstancias no hubiera pensado en el suicidio, pero me conflictúa porque cuando lo intenté yo jamás lo hice premeditadamente. Solamente era

parar y hacerlo. Sin embargo, siento que es correcto pensar en que, si no hubiera vivido en esa casa con el acoso que sufría, en el abandono, esas cosas, pues no hubiera contemplado la idea del suicidio. Yo pienso que, antes de mis propias actividades, es más el entorno en el cual me desarrollé que me hizo pensar en el suicidio. Incluso actualmente, cuando pienso sobre el suicidio, ya no lo trato de frenar, incluso me sigue gustando imaginar cómo hacerlo, recordar en dónde puedo conseguir veneno, cómo puedo morir rápido, etc. No freno esos pensamientos porque no me parece que eso me pueda afectar a decidir si lo hago o no. Por ejemplo, si alguien llega y me dice que me voy a morir hoy, no me importa, aunque no me gusta imaginar ese tipo de escenas en mi cabeza. Digo que está bien, que pasará lo que tenga que pasar, no me importa porque pasará de todas maneras, me da igual.

E: Es curioso lo que me dices, sobre todo porque te gusta imaginarte cuando tú decides morir, pero no cuando alguien llega y te dice que vas a morir. Creo que lo que te gusta es tener el control de una parte como tu fatalidad. ¿No es así?

I: Sí, en parte sí.

E: Bueno, con esto terminamos la segunda parte de la entrevista y vamos a pasar a la última, ¿vale? Quisiera preguntar lo siguiente: ¿Qué tiene más peso para considerar la opción del suicidio dentro de tu experiencia? ¿Los pensamientos negativos o la sensación de vacío?

I: Sin extenderme mucho te diré que la sensación de vacío. Creo que los pensamientos negativos pueden tener cierto equilibrio con los pensamientos positivos, agradables, etc. Quizá si te enfocas más en los pensamientos agradables puede que haya una compensación ahí y no te afecte tanto. Al contrario, cuando se trata de un vacío, ya ni piensas en cosas negativas o positivas, simplemente es vacío y ahí ya no tienes ninguna razón de nada. Muchas veces incluso cuando tenemos pensamientos negativos podemos sentir ira, sed de venganza y eso al menos te da una razón para seguir, pero en el vacío ni tienes algo que hacer. Solo las ganas de apagar la conciencia y ya.

E: Entonces sí hay una clara diferencia entre pensamiento y sensación de vacío. Bueno, ahora, ¿qué actitudes crees que pueden tener más eficacia para dejar de lado la opción del suicidio? ¿Ser indiferente y restar importancia a los problemas o encontrar los pensamientos disfuncionales y cambiarlos?

I: Pienso que es muy a la par con la otra pregunta. Uno puede identificar los pensamientos negativos e irlos trabajando para cambiarlos, pero la sensación de vacío es muy similar a la indiferencia. Creo que la indiferencia es la misma sensación del vacío, pero cambiándole de nombre. A lo mejor la perspectiva que uno tiene de ella, tal vez el vacío se relaciona con algo malo y la indiferencia puede ser algo que nosotros elijamos y con ello no lo sentimos como algo tan malo.

E: Vale. Ahora, un poco relacionada a la pregunta anterior, ¿crees que una persona que se encuentra con esa sensación de vacío necesite de atención psicológica o lo pueda llevar solamente con su fuerza de voluntad?

I: Creo que la atención psicológica es muy buena, tengo mi experiencia con la tercera ocasión que fue sobre los pensamientos negativos que me ayudó muchísimo. Sin embargo, yo creo que, si alguien lo decide hacer, ya no puede cambiar nada. Incluso si una persona no consume el

suicidio en la primera ocasión, lo más seguro es que lo vaya a volver a intentar después porque eso ya se queda con uno. A lo mejor por voluntad propia no cambia absolutamente nada, pero pues con la atención psicológica todavía se puede intentar algo.

E: Bueno, ahora, ¿crees que la sensación de vacío pueda ser el resultado de una mala interpretación de los hechos en tu vida?

I: No lo sé, me imagino que sí. Podemos interpretar algo de muchísimas formas y me llama la atención cómo hechos similares pueden significar algo tan distinto para diferentes personas. La percepción entra en juego y creo que eso es algo muy único.

E: Vale, entiendo perfectamente eso. Muy estoico el asunto. Por último, ¿tú que crees que sea primero? ¿Cambiar los pensamientos y conductas negativos o plantearse metas y experiencias?

I: Sin duda sería cambiar los pensamientos y conductas autodestructivos.

E: Muchísimas gracias. Con esto terminó la entrevista y quisiera agradecer muchísimo tus respuestas y el tiempo que te has tomado para responder las preguntas preparadas. Ha sido muy interesante y con mucha riqueza. En este momento dejo de grabar la entrevista.



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Entrevista “J.”



Instrucciones: El investigador deberá de leer las preguntas con claridad y con un tono y volumen de voz adecuado para que el entrevistado pueda responder lo que se le pide. Para comenzar la entrevista, se dará a conocer el objetivo de la entrevista, así como mencionar su confidencialidad en cuanto a la identidad y se brindará un consentimiento informado. Se cuenta con un máximo de dos horas para realizar la entrevista y se deberá pedir autorización en caso de usar alguna grabadora de voz para registrar las respuestas.

Fecha: 20/04/21

Entrevistador: E

Participante J.: J

Entrevista

E: Hola, qué tal ¿cómo estás?

J: Muy bien, gracias. ¿Y tú?

E: Muy bien, gracias por preguntar. Bueno, esta es una investigación de tesis con relación al tema del suicidio y quisiera saber si puedes responderme unas cuantas preguntas para saber acerca de tu experiencia y tu percepción del tema. ¿Está bien?

J: Sí, perfecto.

E: Bueno, entonces comenzaremos con algunas preguntas base para saber tu contexto y quien eres, ¿vale? ¿Me puedes decir cuál es tu nombre o pseudónimo?

J: Mi pseudónimo es J.

E: Perfecto, entonces serás J. ¿Cuántos años tienes?

J: Tengo 26 años.

E: ¿Cuál es tu estado civil?

J: Soy soltera.

E: ¿Cuál es tu orientación sexual?

J: Soy heterosexual.

E: ¿Con quiénes vives?

J: En este momento con mi hermano y mi mamá.

E: ¿A qué te dedicas?

J: Soy estudiante en la residencia de terapia familiar en la FES Iztacala.

E: En general, ¿cómo es tu estado de salud? ¿Has tenido algún problema con ella o te han diagnosticado alguna enfermedad de gravedad?

J: No, estoy bien afortunadamente.

E: ¿Sabes de algún antecedente de alguna enfermedad de gravedad o trastorno mental en tu familia?

J: Diabetes y creo que trastornos no. Algo que sí está presente en la familia de mi mamá es el alcoholismo y la depresión.

E: Está bien, muchas gracias. Ahora, te explicaré cómo se irá desarrollando la entrevista. Primero, necesito que me cuentes acerca de cómo fue tu experiencia con el suicidio y después te haré unas cuantas preguntas desde los enfoques que necesito darle a la tesis, ¿está bien?

J: Sí, me parece perfecto.

E: Bueno, para comenzar por formalidad, ¿has tenido al menos algún intento de suicidio o lo has pensado seriamente?

J: Sí, he tenido un intento y lo pensé seriamente antes de eso.

E: ¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

J: Fue en diciembre del 2015.

E: Ahora, ¿me puedes platicar un poco acerca del contexto que envolvió a los acontecimientos?

J: Sí. En ese entonces estaba estudiando la carrera y estaba en mi segundo año. Tenía una relación que era muy violenta en el aspecto psicológico. Estábamos en ese ir y venir de cortar y regresar, cortar y regresar. Dentro de mi familia teníamos muchísimos problemas y mi mamá y mi hermano no estaban muy presentes. Fue una época donde cada quién tomó su camino y como que no coincidíamos demasiado. En ese momento yo traía cargando mucho estas creencias de “tú eres el pilar de la familia”, “si tú estás bien, todos estaremos bien”, entonces yo traía esa presión de no sentirme mal. Entonces, desde que yo tenía doce años me llevaron por primera vez al psicólogo cuando mis papás se divorciaron. Algo así pasó cuando entré al CCH porque fue un cambio muy fuerte de siempre estar en una escuela de paga con las mismas personas de kínder hasta secundaria pues fue muy abrupto el cambio. Esa vez fue la primera que escuché a una psicóloga decirme que probablemente tendría depresión porque dormía un buen, no iba muchas veces a la escuela por estar durmiendo, tenía ganas de hacer nada, no salía con mis amigos; al final me aislé totalmente de todo. Cuando entré a la universidad comencé a abrirme un poco más, pero seguía teniendo estos periodos de tristeza, de no querer hacer las cosas y así. Entonces, volví a ir con una psicóloga y me volvió a decir lo mismo, ya después ella dirigió mi atención con una psiquiatra. Ya ella me pidió algunos estudios y me dijo que, efectivamente, tenía depresión y me tenía que medicar. Entonces comencé a tomar un medicamento llamado Sertralina y creo que estuve tomándolo tres meses. A lo mejor mi familia se sacó un poco de onda acerca de eso porque no sabía qué estaba pasando, pero fue algo que no les importó mucho. Incluso tengo una tía que trabajaba en ese entonces en una farmacia, entonces a ella le llegaba el medicamento y me lo

vendía más barato. Ella me lo vendía por cuatro cajas, entonces todas esas cajas las tenía almacenadas. Entonces, así me lo llevé hasta diciembre de ese año. Estoy segura de que fue diciembre porque ya habíamos salido de vacaciones. Esa noche estaba mi exnovio en mi casa y discutí con él, ya antes había discutido con mi mamá y ni siquiera me acuerdo porque, pero ya las peleas pesaban mucho dentro de todo el contexto. Entonces, después de pelearme con mi exnovio subí a mi habitación y lo único que pensaba era “ya quiero que me dejen de estar chingando”, ya no quería sentir, de sentir esa responsabilidad de siempre sentirme bien, de que me estén culpabilizando de todo; lo único que quería era dejar de estar para que no me molestaran. Entonces, yo escribí una carta donde lo único que les pedía era que se hicieran cargo de mi perrito que me ha acompañado durante doce años. Entonces, durante ese tiempo me ha acompañado y ha sido un apoyo muy especial para mí. Fue lo único que escribí ahí y después abrí mi cajón, saqué una por una todas las pastillas que tenía de Sertralina, las junté todas y me las tomé. Después de eso me quedé dormida, ya no me acuerdo muy bien qué fue lo que sucedió, pero mi mamá me cuenta que ocurrió mientras que yo estaba inconsciente. Dice que se dieron cuenta porque mi perro comenzó a ladrar y me encontraron toda babeada, sin contestar y les preocupó mucho. Casi de inmediato me llevaron a una Cruz Roja cerca de donde vivo. Llegué y tengo la sensación de acordarme de cosas muy cortas, como que estaba y no estaba. De las pocas cosas que me dan mucho coraje de aquella ocasión fue que me trataron muy mal, recuerdo que era un médico horrible que solo me preguntaba qué me había tomado y yo ni podía hablar. Cuando hablaron con mi mamá le llamaron a mi psiquiatra para que fuera a explicar qué era lo que tomaba. Entonces ella les explicó y les dijo que tenía algunas contraindicaciones en cuanto a otros medicamentos que no podía tomar, incluso ni una aspirina podía tomar sin que tuviera efectos adversos. Esto fue importante porque me querían dar un medicamento llamado Metoclopramida para limpiar mi estómago y no me lo podían dar porque generaba un efecto adverso por la Sertralina que era el aumento en el ritmo cardiaco. Entonces, el médico inepto me suministró Metoclopramida y gracias a eso tuve una crisis de ansiedad, aunque eso fue lo que me hizo volver de ese estado inconsciente en el que me encontraba. Lo malo es que me sentí súper desesperada, empecé a llorar y sentí miedo porque pensé que me iba a morir. En la situación de inconsciencia no sentía miedo porque ni sentía y en esta me dio mucho miedo. Recuerdo que me encontraba en la sala del hospital acostada y de pronto escuché a un bebé llorar. Eso fue lo que me activó mi ataque de ansiedad y pensé “no me quiero morir, lo único que quiero es que me dejen en paz”. Después de retomar la conciencia, me intentaron hacer un lavado de estómago, me metieron una sonda por la nariz y como no me entraba, pues el médico me lastimó y comencé a tener una hemorragia muy fuerte. Cuando lo volvieron a intentar, jalé la sonda y volví el estómago. Ahí fue cuando salieron muchísimas de las pastillas que había tomado. Entonces, al ver eso el médico intentó volver a introducirme la sonda, aunque yo puse la mano para que no lo hiciera, pero aventó mi mano para que no interfiriera. Eso lo vio una enfermera y me dijo que vomitara nuevamente porque no iban a poder hacerme el lavado de estómago si no lo hacía. Entonces, me acercaron un bote para que siguiera vomitando y me siguió sangrando la nariz. Nadie me ayudó con eso porque en ese momento mi mamá ya no se encontraba ahí, así fue como el doctor me preguntó a qué me dedicaba y cuando le respondí que estudiaba psicología, él se comenzó a burlar de mí porque decía que cómo era posible ser psicóloga y estaba haciendo esas cosas. Fue muy molesto porque, mientras él me preguntaba todo, yo seguía vomitando. Ya después de eso me dejaron sola con el suero y me dijo mi psiquiatra que no debía haber permitido que me dieran ese medicamento porque estaba contraindicado. Lo que tuvieron que haber hecho

era haberme sedado y haberme hecho el lavado de estómago. Si no podían darme el medicamento, lo que tuvieron que haber hecho es darme solamente carbón activado para que absorbiera lo que tenía en el estómago de las pastillas y me dio a entender que me habían tratado realmente mal. Ya en la madrugada me comencé a sentir mejor porque bajó el ataque de ansiedad. En cuanto sucedió eso, le dije a mi mamá que ya me quería ir porque me sentía muy mal estando ahí, no paraba de llorar y bueno. Ya después de eso hablé con mi psiquiatra y le dije todo lo que me habían hecho, ella habló con el doctor y ella consiguió que me dieran un acta voluntaria para poder salir de ahí. Cuando logré salir de ahí regresé a mi casa cuando ya estaba amaneciendo. La psiquiatra nos dio algunas órdenes en cuanto a lo que tenía que comer, nos dio el nombre de unas pastillas para que tomara, no pude dormir como en tres días y no me era posible llorar. Creo que es todo lo concerniente con el evento.

E: Bueno, antes que nada, muchas gracias por relatarme tu historia. Ahora, me gustaría saber algunas otras cosas más del evento, ¿vale? ¿Me puedes decir qué estabas pensando en el momento que decidiste cometer suicidio? ¿Qué era lo que sentías en ese momento? Vamos a ese momento justo porque me interesa mucho.

J: Justo el momento que sentí peligrar mi vida fue cuando me canalizaron y escuché el bebé llorar. Para mí, eso fue como una conexión extraña con la máxima expresión de la vida. En ese momento no quería morirme, solamente quería que me dejaran en paz y quería vivir bien. Antes de eso no sentía nada porque no tenía conciencia de mí misma, pero hasta ese momento sentí miedo. Esos eran mis pensamientos en ese momento.

E: ¿Y en algún momento sentiste arrepentimiento?

J: No sentí arrepentimiento por lo que había hecho como tal. Si me lo preguntas no me arrepiento. Bueno, al menos hablando como lo sentía en aquel entonces. Jamás lo sentí como un “perdón por lo que hice”, sino como un “quiero que me dejen de molestar porque quiero vivir en paz”.

E: Entiendo. No te arrepientes de lo que hiciste. Sin embargo, no te gustó el método con el cual expresaste que querías encontrar esa paz.

J: Sí, eso es lo realmente jodido.

E: Ahora me gustaría saber ¿qué fue lo que ocurrió posteriormente a cuando realizaras tu intento?

J: Fíjate que eso es algo muy curioso por lo cual se modificó totalmente la dinámica en mi casa. Mi mamá accedió a ir a terapia, incluso mi papá fue, aunque no le haya servido de mucho. Siento que se dio una apertura para poder expresar que yo me sentía mal con todo lo que estaban haciendo, que cada uno debía ocuparse de sus cosas y que todo funcionaría mejor. Nos volvimos más unidos, se reforzó la confianza, muchas cosas se reformularon a partir de eso. Incluso dejé la relación en la que me encontraba en ese momento. Después me relacioné con mi familia desde un lugar distinto al que ellos me veían.

E: Entonces, ¿podemos decir que lo hiciste por una presión que vivías en tu familia y que después de eso todo mejoró porque se dieron cambios en tu entorno?

J: Sí, yo se lo atribuyo a eso, pero también pienso que tiene que ver con que dejé de tomar el medicamento porque con él yo me sentía pésima, realmente me sentía muy mal. Recuerdo que la psiquiatra me decía que esa sensación solo era en el tiempo en el que yo me iba a adaptar y si no

podía adaptarme, pues tendría que cambiar a otro medicamento. En ese momento yo me sentía muchísimo más triste y con menos energía, lo que provocaba que estuviera más inactiva.

E: Entiendo, entonces tanto los cambios dentro de tu familia como dejar de tomar las pastillas que te recetaba la psiquiatra te hizo sentir mejor. Ahora, ¿después de este evento buscaste algún tipo de ayuda profesional?

J: Pues seguí yendo con la psiquiatra a la que iba y después cambié con otra porque ya me quedó muy lejos. Con la otra psiquiatra a la que cambie me presentó el enfoque sistémico, el que estoy estudiando en este momento, y fue cuando mi familia se incorporó más. Creo que eso fue algo que me ayudó bastante porque desde el enfoque sistémico no trabajan con etiquetas, no te hacen una prueba y te dicen que tienes depresión. Eso me ayudó muchísimo para resignificar esa depresión y externalizarla. Ahí comprendí que esa depresión no soy yo, sino es parte de mí durante momentos y bajo ciertas circunstancias. Entender la lógica de eso me ayudó mucho a comprenderla y a saber cómo la puedo cambiar.

E: Entonces, ¿para ti significó mucho entender que tienes un problema, pero no quieres ponerle como tal la etiqueta de problema?

J: Más que otra cosa que fue entender que mis problemas no me definen como persona.

E: Ah, entonces lo entendiste como que es algo que no se queda para siempre contigo. Osea, que tú tienes un problema, más tú no eres tus problemas.

J: Si, exactamente.

E: Perfecto. Ahora, vamos a comenzar con otro enfoque de la entrevista y para eso quisiera hacerte la siguiente pregunta: ¿alguna vez tuviste la sensación de que era difícil conocer tu realidad, a las personas o a las cosas? Algo así como si estuvieras desconectada de la realidad.

J: Sí, muchas veces. Yo lo veía como una cuestión de estar presente y no, de querer conectar y no poder. Sobre todo, me pasaba en contextos que no me eran tan familiares, sentía como que estaba dentro de una burbuja que me alejaba de todo y los estímulos jamás llegaban a mí, solamente rebotaban. Siempre me sentía fuera de contexto. Eso fue en un principio y luego, cuando se intensificó esa tristeza, se generalizó en contextos que ya conocía; con mi familia, con mis amigos, en el salón de clases.

E: Bueno, relacionada con esa pregunta, ¿crees que conocer las cosas o a las personas de manera superficial solamente puede tener efecto sobre tu estado de ánimo?

J: No sé si tenga que ver con esto, pero es algo que ya antes había analizado. Me he dado cuenta de que soy muy intuitiva y cuando entro a un lugar puedo detectar el ánimo en general y ese tipo de cosas. Entonces cuando me sentía esa tristeza como que eso se apagaba y me sentía mal al no poder conectar. Entonces, siento que si no conozco a alguien me afecta en mi ánimo. Suelo pensar que no es totalmente sincero y que falta todavía algo más.

E: Justo ese es el punto. El no conocer en su profundidad a las personas, ¿te afecta en algo a tu estado de ánimo, a tu forma de ser o sentirte?

J: Pues es dependiendo del caso. Por ejemplo, cuando no conozco a alguien bien no establezco ninguna relación. No sé si sea bueno o malo porque no tengo una red muy amplia de amigos, solamente tengo unos cuantos que siempre están desde hace años. Es realmente complicado conectar con las personas nuevas.

E: Entonces no te molesta tanto no conectar con personas nuevas. Sin embargo, eso es algo que te puede llegar a afectar en otros momentos.

J: Exactamente.

E: Ahora, ¿crees que tener una sensación de vacío puede ser el inicio para que llegues a pensar que la vida no tiene sentido?

J: Sí, así lo pienso. Por ejemplo, me gusta mucho lo que hago, lo que soy, cómo he llevado las cosas y así, pero cuando pienso ese tipo de cosas acerca de lo que estoy haciendo, hacia donde va encaminado y cosas así, me surge la duda de saber cuál es el punto de estar aquí. Eso se lo atribuyo en parte a que soy una persona súper pensadora, de ser muy curiosa y por eso pienso ese tipo de cosas. Igual me considero una persona que es muy sensible, pero que le enseñaron que esa sensibilidad estaba mal. Entonces, creo que esos estados de tristeza se apoderaban de mí en lugar de ver algún beneficio y eso hizo que no pudiera identificar el vacío que sentí ara que no llegara de lleno. Muchas veces pensaba “nada de lo que estás haciendo tiene sentido, mejor duérmete”. Ahora procuro evitar esas situaciones porque me pueden llevar a ese lugar donde no le encuentro sentido a las cosas y que nada importa.

E: Está bien. Ahora, quiero saber si tú crees que pensar que la vida no tiene sentido puede tener efectos prácticos sobre tus valores, creencias, pensamientos o relaciones con los demás.

J: Pues sí, ya que, si no le encuentras sentido a las cosas, ¿para qué cultivas algo? Como terapeuta pienso que esto afecto mucho en la ética y lo moral. Si no tienes empatía, respeto, responsabilidad por la persona que atiendes, pues puedes hacer las cosas muy mal. Con respecto a las creencias, creo que pensar que la vida no tiene sentido te vuelve vulnerable a que creas cualquier tontería y que te puedas afianzar a cosas como sectas y grupos similares.

E: Bueno, eso es interesante porque la siguiente pregunta va sobre algo similar. ¿Alguna vez viste a alguna religión como una respuesta para calmar tu sensación de vacío, ansiedad o angustia?

J: No. Creo que eso es algo que me falta porque creo que es algo en lo que me hace falta conectar. ¿Cómo explicarlo? No soy parte de una religión, pero sí me hace falta conectar con mi parte espiritual. Mi mamá siempre me dice “cree aunque sea en una piedra o lo que sea”. Realmente admiro mucho a esa gente que puede dejar las cosas como en manos de Dios, pero yo digo “el problema es tuyo, resuélvelo tú”. Creo que en un punto sí puede ayudar si tienes la fe en algo, pero yo no la tengo.

E: Entonces, con respecto a tus creencias religiosas, ¿te calificarías como una atea?

J: No, solamente sería alguien sin definir. No me cierro a la existencia de un ser superior, pero no sé qué es, ni como encaminarlo ni cómo sentirlo.

E: Bueno, gracias por decirme porque ahí tenía unas pocas de dudas. Ahora, ¿crees que una persona que ve al suicidio como una opción puede evitarlo solo con fuerza de voluntad?

J: No, súper no. Son muchísimos más factores los que intervienen a solo la fuerza de voluntad. Por ejemplo, el medicamento fue un factor que hizo que yo intentara eso y eso sería algo que sale de la fuerza de voluntad. Creo que para superar la ideación suicida se requieren muchas cosas en conjunto, no es posible dejarlo en la voluntad solamente. Precisamente la voluntad es lo que menos tienes y estás como en un estado de tristeza o transe donde ya nada importa.

E: Tiene mucho sentido lo que dices. Ahora, ¿crees que, si no tiene sentido la vida, restándole la importancia a los problemas podrías encontrar una alternativa al suicidio? Es como decir: bueno, veo que la vida no tiene sentido, pero si carece del mismo, también no tienen sentido los problemas que me aquejan día a día. ¿Qué piensas de eso?

J: Sí. En lo personal creo que tocando fondo y llegando al sinsentido, pues tiene lógica pensar que incluso los problemas pierden importancia. Sin embargo, encontré más factores que me ayudaron a superar eso como mi familia, la terapia y dejar esa relación.

E: Entonces sería un sí, pero teniendo apoyo de los demás.

J: Sí. Yo creo que una persona solita, saliendo de una crisis así, es muy probable que lo vuelva a intentar porque dime, ¿qué cambia? A lo mejor solamente te vuelve más práctico, puedes decir “quizá no funcionó con tantas pastillas, tal vez con el doble sí funcionará”.

E: Ok, gracias por completar tu respuesta. Ahora, ¿crees que obtener nuevas metas y experiencias puedan ser medios para extender la vida?

J: Sí, claro. Justamente eso es lo que le quita el sinsentido a la vida. Trabajar eso de las metas, tus anhelos, todo eso ocupa tu tiempo, te distrae, te vas encaminando hacia lo que tienes que hacer, tienes estos ratos libres algo en qué pensar en lugar de que esa tristeza se asiente y así. Seguramente eso ayuda.

E: Y, en tu experiencia, ¿eso lo llevaste a la práctica?

J: Sí. Al terminar mi carrera quería graduarme por promedio y lo conseguí. Seguí en investigación, después dije que quería entrar a la maestría, lo intenté tres años y al último lo logré. Creo que es muy importante ponerse metas.

E: Vaya, ¡qué genial! La verdad es que te felicito por haberte graduado por promedio porque es algo muy complicado, pero lo lograste.

J: Muchas gracias, era un ratón de biblioteca, solamente que después lo asumí.

E: Qué bueno que cumpliste con tu meta. Me alegro por ello. Bueno, con la pregunta anterior terminamos una parte de la entrevista, ahora vamos a hacer otras preguntas, pero desde otra óptica, ¿te parece bien?

J: Sí, claro.

E: Excelente. ¿Crees que cuando tienes determinados pensamientos o conductas, estas puedan influir para considerar al suicidio como una opción válida?

J: Sí, mucho. Al final es como una constante reafirmación de que tienes que hacer y que es el único fin. Yo lo veo como por etapas, como que empiezan por cosas pequeñas. Desde mi experiencia te digo que me despertaba y ya sabía que sentía tristeza. Después, durante todo el día era estar preguntándome a mí misma cosas como: ¿cuál era el punto de todo eso?, me veo muy fea, no tengo ropa, ¿para qué voy a la escuela si no tengo amigos?, todos me odian. Todo era un cúmulo de circunstancias negativas y luego si pasaba algo malo pues eran cosas que las reafirmaban y así.

E: Está bien. ¿Y en algún momento encontraste un evento activante que marcó un antes y un después para que decidieras tomar esa opción?

J: Creo que ya me venía sintiendo súper harta de tener que escuchar a todo mundo y, en aquella ocasión, mi exnovio me dijo algo que tenía que ver con mi responsabilidad e intentó echarme la culpa por algo que había hecho. Lo peor que era una persona que me maltrataba y me engañaba. También el mismo día peleé con mi mamá porque también quería hacerme responsable de algo que yo no tenía la culpa. Entonces yo creo que esas dos peleas fueron las que me dijeron “ya”.

E: ¿Y qué pensamientos surgieron en esa temporada que hicieron que tomaras esa decisión?

J: Lo que más pensaba era que ya no quería sentir y que no me molestaran.

E: ¿Y crees que las creencias y pensamientos que poseías con anterioridad al acontecimiento influyeron en la interpretación de los hechos?

J: Sí, tenía todos esos pensamientos que a nadie le importaba y que era el bote de basura de todos. Sí, sentía que mi familia no me quería y que obviamente la persona con quien estaba no me quería. Sí, la verdad es que creo que sí influyeron.

E: ¿Y tuviste la sensación de que en algún momento de tu vida estuviste viendo las cosas como realmente no lo era?

J: En ese momento yo creo que no porque todo tenía sentido de creer que nadie me quería. Ahora que estoy en este lugar me doy cuenta de que era mentira.

E: Ahora, ¿me podrías describir cómo te sentías en esos momentos a ti misma, a tu entorno y a tu futuro?

J: Bien feo, mi autoestima estaba al menos mil. Me sentía la persona más fea de todo el mundo, poco capaz, que me arreglaba mal y que era malo todo lo que tenía que ver con mi imagen. Con mi contexto sentía que no tenía amigos en la universidad y que no podía conectar con nadie de manera sincera. Veía todo súper negativo porque estaba mucho tiempo sola. Como tal no tenía a alguien que me dijera que estaba equivocada o cosas así. Con respecto al futuro, no veía futuro; en todo momento vivía al día.

E: Bueno, ¿y crees que cambiando los pensamientos y conductas puedes hacer que alguien deje de pensar en el suicidio como una opción seria?

J: Sí. Justo ese fue el sentido que le di después a todo. Hacía ese tipo de actividades como escribir un pensamiento por lo cuál estuviera agradecida, cosas que se me hacía súper ridículas y que jamás me gustaron. Eran cosas que nunca me gustaron y no les encontraba sentido por esa lógica

de negatividad en la que estaba. ¿Igual sabes qué me ayudó muchísimo? Mi terapeuta me dio una lista de un buen de cosas que hacer como pararse de la cama y cortarte una uña, sal al parque y cosas que tenía que hacer. Entonces, desde ese entonces me empezó a activar y cada que iba a terapia tenía que llevar cinco cosas realizadas. Pues esa activación me ayudó a cambiar todo.

E: Excelente, eso fue una buena técnica. Pues con esa pregunta terminamos la segunda parte de la entrevista. Seguimos con la tercera y última parte donde volvemos a cambiar la perspectiva de las preguntas. Entonces, ¿qué crees que tenga más peso para dejar de ver al suicidio como una opción válida? ¿Cambiar tus pensamientos o la sensación de vacío?

J: Los pensamientos porque, al final, la sensación de vacío se alimenta de eso. Puedes alimentar esa sensación con cosas positivas y darle un sentido y que deje de sentirse y también puedes alimentarlo de cosas negativas y que quedes ahí mismo.

E: Ahora, de las siguientes opciones, ¿qué opciones crees que pueda ayudar a superar la idea del suicidio? ¿Ser indiferente ante los problemas y restarles importancia o encontrar los pensamientos disfuncionales para cambiarlos?

J: Encontrar los pensamientos disfuncionales porque evitar las cosas solamente hace que se guarden ahí y eventualmente salen.

E: ¿Crees que alguien que vea al suicidio como una opción pueda evitarlo únicamente con fuerza de voluntad o necesita la atención psicológica?

J: Yo creo que necesita atención psicológica. Creo que eso de la fuerza de voluntad no aplica cuando esta en un caos. La atención psicológica tiene que ser enfocada en generar recursos porque estando en la nada encuentras nada.

E: ¿Crees que la sensación de vacío pueda estar ligada a una mala interpretación de los hechos?

J: Sin duda. Todo viene desde que piensas que todo es negativo y todo lo ves así. Es como si le pusieras a la vida un filtro gris todo horrible que hasta el canto de un pajarito en la ventana es horrible.

E: Y con esto llegamos a la última pregunta, ¿vale? ¿Qué crees que sea primero? ¿Cambiar los pensamientos y conductas o plantearse nuevas metas y experiencias?

J: Creo que tiene que ser a la par porque, mientras que vas trabajando y activando en tus metas, vas derrotando esos pensamientos negativos que te impiden hacer las cosas. Creo que, si solamente te enfocas en eso de cambiar el pensamiento, no estás actuando ni estás moviéndote de esa situación de estar en la inactividad, de estar dormido. Entonces, creo que todo procedimiento debe estar a la par.

E: Bueno, muchas gracias por tu tiempo y tus respuestas, han sido de gran ayuda en lo que será la realización de mi investigación de tesis. Te agradezco mucho que te hayas abierto y me hayas compartido tu experiencia. En este momento dejo de grabar la entrevista y te agradezco tu presencia.



Universidad Nacional Autónoma de México
 Facultad de Estudios Superiores Iztacala
 Entrevista "M."



Instrucciones: El investigador deberá de leer las preguntas con claridad y con un tono y volumen de voz adecuado para que el entrevistado pueda responder lo que se le pide. Para comenzar la entrevista, se dará a conocer el objetivo de la entrevista, así como mencionar su confidencialidad en cuanto a la identidad y se brindará un consentimiento informado. Se cuenta con un máximo de dos horas para realizar la entrevista y se deberá pedir autorización en caso de usar alguna grabadora de voz para registrar las respuestas.

Fecha: 28/04/21

Entrevistador: E

Participante M.: M

Entrevista

E: Hola, ¡qué tal! ¿Cómo estás?

M: Muy bien, gracias.

E: Bueno. Muchas gracias por participar en mi investigación de tesis que trata sobre la investigación del suicidio. ¿Te parece bien si comenzamos con unas preguntas generales?

M: Sí, está bien.

E: Entonces, comencemos. ¿Cuál es tu nombre o pseudónimo?

M: Mi pseudónimo es M.

E: ¿Cuántos años tienes?

M: Tengo 25 años.

E: ¿Cuál es tu estado civil?

M: Soltera.

E: ¿Cuál es tu orientación sexual?

M: Heterosexual.

E: ¿Tienes alguna creencia religiosa?

M: No, ninguna.

E: ¿Con quienes vives?

M: Con mi padre y mi hermana.

E: ¿A qué te dedicas?

M: Soy psicóloga.

E: En general, ¿cómo es tu salud? ¿Has sido diagnosticada con alguna enfermedad de importancia?

M: No.

E: ¿Ha habido antecedentes de alguna enfermedad de gravedad o trastorno mental dentro de tu familia?

M: Depresión únicamente por parte de un primo de la familia de mi padre.

E: Ahora, te voy a platicar. Para la primera parte de la entrevista hablaremos del hecho que pasaste, ¿vale? ¿Has tenido, al menos, un intento de suicidio o has pensado en él seriamente?

M: Sí, lo he pensado seriamente.

E: ¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

M: Ocurrió entre los años 2016 y 2018

E: Está bien, entonces estamos hablando entre dos o tres años. Entonces, ¿me puedes platicar sobre el contexto en el que fueron dando los acontecimientos?

M: Sí, la verdad es que estaba pasando por una situación un tanto difícil en el ámbito familiar y de pareja. Entonces, se me juntó todo y ya no sabía qué hacer. Ahí fue donde consideré seriamente el suicidio. La pareja con quien estaba era una persona tóxica y violenta que constantemente recurría a las peleas, a la violencia verbal e incluso llegó a violencia física de su parte. A pesar de que yo quería terminar aquella relación, estaba en un ciclo de dependencia y no podía hacerlo. Yo estaba un tanto harta de la relación y el hecho de no poder terminarla me frustró mucho y me hizo pensar en el suicidio. Por la parte familiar también eran muchos problemas los que estaban pasando, tenía a cada rato peleas con mi padre. Yo creo que, de los siete días de la semana, al menos peleábamos cinco y los dos restantes no peleábamos porque él no se encontraba en casa. Entonces, en este caso también hubo violencia verbal y física de ambas partes. Yo creo que esos fueron las dos constantes que me hicieron pensar en ese año seriamente en el suicidio.

E: Vale, entonces el contexto que influyó para que pensaras seriamente en el suicidio fueron las relaciones conflictivas que tenías con tu padre y tu expareja. Ahora, ¿me puedes platicar qué era lo que tipo de pensamientos era los que tenías en ese tiempo?

M: Sí, claro. Pues sin duda pensé que una solución a mis problemas podría ser el suicidio porque ya no tendría esas situaciones problemáticas de aguantar esos malos tratos. Creo que otra de las cosas que me llevaron a pensar en el suicidio seriamente fue que no le encontraba el sentido a la vida, el objetivo de seguir viviendo. Esto era como solamente estudiar, trabajar, luego te la pasas así por toda tu vida, ¿y luego qué? En ese tiempo no encontraba cuál era el objetivo de vivir y eso también estaba causándome mucho conflicto junto a las situaciones que mencioné. Entonces, un pensamiento constante era el que, si no había un objetivo de vivir, ¿para qué vivir?

E: Entonces en ese tiempo veías la vida un tanto rutinaria, además de sentirte mal por los problemas que estabas enfrentando. Entonces, la combinación de todo esto te llevó a pensar que la vida no tiene sentido.

M: Sí, exactamente.

E: Me dices que esto duró más o menos entre los años del 2016 al 2018. ¿Durante este tiempo fueron estos mismos pensamientos los que te hicieron pensar en el suicidio como una posibilidad?

M: Sí, fueron esos mismos, aunque durante el último año el pensamiento que estuvo más presente fue el que me hacía ver que la vida no tenía un sentido y no le encontraba objetivos a la vida.

E: ¿Y recuerdas si hubo un momento cumbre donde llegaste a pensar en cometer suicidio?

M: Pues los puntos cumbre eran los fines de semana donde no tenía nada que hacer, entonces todo el tiempo lo estaba pensando, llegaba a sacar medicamentos o llegaba a buscar en internet cómo suicidarme, pero solamente los fines de semana. Entre semana solamente lo pensaba, pero no pasaba de un pensamiento.

E: ¿Y cuál era la diferencia entre los fines de semana y los días entre semana?

M: Entre semana estaba más ocupada atendiendo mis asuntos de la escuela y en fines de semana, como no tenía nada que hacer y me la pasaba en mi casa, pensaba siempre en el suicidio durante mi tiempo libre.

E: ¿Y qué fue lo que sucedió para que cambiaras tu postura ante el suicidio?

M: Creo que después las situaciones comenzaron a resolverse y fui al psicólogo. Justamente estaba trabajando la parte de los problemas familiares y por eso se disiparon un poco. En cuestión de la persona con la que tenía la relación, yo no me sentía lista para dejarla y no traté ese aspecto en aquel momento. Sobre lo otro que no le encontraba un sentido a la vida, sí lo traté en el psicólogo, pero me quedé igual. Entonces, la única parte que se resolvió fue la familiar y eso influyó que no tuviera tan seguido este tipo de pensamientos.

E: Me comentas que tuviste ayuda psicológica. ¿Me puedes decir un poco acerca del proceso terapéutico que tuviste con esta ayuda profesional?

M: Claro. La terapia era cognitivo conductual y recuerdo que la psicóloga comenzó a trabajar con el aspecto familiar. Uno de los objetivos fue mejorar la relación con mi padre, resolver los conflictos, también empezamos a trabajar sobre las ideas del suicidio y me preguntó acerca de mis metas a mediano y largo plazo. Yo le comenté que una de esas metas era terminar mi carrera, por lo cual lo manejamos todo con visión posterior de terminar la carrera. Después de eso podía darme la oportunidad de pensar de nuevo en la opción del suicidio, pero antes no podía darme la oportunidad de pensarlo, ya sería hasta después el reconsiderarlo. Con respecto al sentido de la vida lo trabajamos realizando actividades que a mí me parecían agradables, pero me costó mucho trabajo y es posible que por eso no se haya resultado nada en ese sentido.

E: Vale. Entonces, vamos a comenzar ya con la siguiente parte donde te voy a hacer preguntas con un enfoque distinto, ¿te parece bien?

M: Sí, claro.

E: Ok, ¿en algún momento tuviste la sensación de que era difícil conocer a las personas, las cosas o a ti misma? Algo así como si todo conocimiento fuera superficial y no pudieras conocer la esencia de nada.

M: Eso era algo que me pasaba conmigo misma. Tenía pensamientos donde sabía que era M., pero no sabía quien era realmente M. Era como si me viera desde afuera y no me sintiera yo misma. Eso era lo que me pasaba frecuentemente y solo me pasaba conmigo misma.

E: ¿Podrías tratar de explicarme cómo era esa sensación lo más posiblemente detalla?

M: Es como si yo no me perteneciera a mi cuerpo y pudiera ver desde fuera a M. Cuando trataba de pensar que era yo finalmente, me costaba mucho. Era una extraña para mí misma.

E: ¿Y crees que conocer a las cosas o a las personas solamente de manera superficial puede tener algún efecto sobre tu estado del ánimo?

M: Creo que no directamente al estado de ánimo. Cuando pensaba en esa situación, me causaba mucho conflicto. Entonces, trataba de evitar pensar mucho en eso porque llegaba un punto donde no sabía si esos pensamientos eran completamente míos, eran de M. externa y me causaban mucho conflicto.

E: Entonces solo te extrañaba esta sensación, pero no era algo que fuera directamente a tu estado de ánimo, ¿correcto?

M: Si, así es.

E: Entiendo, la siguiente pregunta es: ¿crees que tener una sensación de vacío es el inicio que puede llevarte a pensar en que la vida no tiene sentido?

M: No lo creo porque anteriormente ya había tenido esos pensamientos y no había llegado a la conclusión del suicidio.

E: ¿Y crees que pensar que la vida no tiene sentido puede tener efecto sobre los valores, las creencias y las relaciones con los demás?

M: Siento que sí porque ya no estás motivado con nada y ya todo te parece sin sentido. Incluso con las relaciones sociales, o al menos en mi caso, disminuyeron y me aislé un poco. Con respecto a los valores creo que no afectaron tanto.

E: ¿Y en algún momento viste a las creencias religiosas como respuestas para poder calmar la sensación de vacío o sin sentido?

M: No, en ningún momento. No creo en alguna religión y soy atea, por lo que jamás pensé en algo así.

E: ¿O hubo algo que cumpliera esa función?

M: Por ese entonces empecé a hacer gimnasia y eso me ayudó bastante porque me dio una motivación para levantarme durante ese tiempo. Ya con eso tenía un objetivo en el día y creo que esa actividad sí me ayudó en este sentido.

E: Excelente. ¿Y tú crees que alguien que ve al suicidio como una opción válida puede cambiar de postura únicamente por fuerza de voluntad?

M: No lo creo porque se tendría que evaluar su contexto. Digamos, es posible que su entorno pueda provocar o reforzar esas ideas del suicidio con las acciones que tenga con la persona, por lo que, por mucha fuerza de voluntad, eso no va a cambiar para bien.

E: Excelente. Dime qué piensas sobre esto: ¿si la vida no tiene sentido, restarles la importancia a las situaciones problemáticas puede ser una respuesta para evitar el suicidio?

M: Tampoco. Creo que, en lugar de restarles importancia a las situaciones, lo mejor es enfocarte y cambiar lo que está reforzando que tengas estas ideas.

E: ¿Crees que obtener nuevas metas y querer nuevas experiencias sean medios para extender la vida y darle un nuevo sentido?

M: Sí, totalmente. Si ya tienes nuevas actividades en tu mente, al menos ya tienes esa motivación para intentar equis cosa o tratar de concretarla.

E: Con esto concluimos la primera parte de la entrevista y ahora empezamos otra con diferente tipo de preguntas. Así que ¿tú crees que cuando tienes ciertos pensamientos y acciones, estos pueden influir para considerar al suicidio como una opción?

M: Sí porque si no tienes las habilidades para resolver los conflictos para pensar esto, las ideas del suicidio se van a mantener ahí.

E: ¿Sentiste que hubo algún evento determinante que marcó un antes y un después e hizo considerar al suicidio como una opción?

M: Creo que de estos eventos fue que en mi relación de pareja la violencia física se incrementó y en el familiar se volvieron más seguidos estos conflictos que teníamos. Esos fueron los detonantes.

E: Entonces los detonantes fueron el aumento de intensidad y constancia de las peleas. Y en momentos así, ¿crees que tus pensamientos pueden influir en la manera en la cual interpretas el mundo y las cosas?

M: No lo sé a ciencia cierta. Por ejemplo, antes de esos eventos traté de enfocarme en encontrar las soluciones para esas situaciones, pero como sentí que no se podían resolver me harté y fue cuando me vi más tentada por la idea del suicidio.

E: Bueno, dices que no tenían solución, pero también mencionas que mejoraron después de todo, ¿no? Al final lo de tu papá llegó a un mejor término.

M: Creo que en eso sí tienes razón. A lo mejor mis pensamientos sí pueden influir en la manera que veo las cosas.

E: Entonces, ¿en algún momento tuviste la sensación de no estar viendo las cosas como realmente eran?

M: Sí. Por ejemplo, en la relación de pareja y sentía que no podía ver la gravedad que tenía y, por lo tanto, yo no podía darle una solución. Ahora que lo veo desde otra perspectiva, creo que hubiera encontrado la solución al problema y le hubiera encontrado una solución a eso.

E: ¿Me podrías decir cómo te percibías a ti misma, a tu entorno y a tu futuro cuando tenías los pensamientos de suicidio?

M: ¿A mí misma? Creo que no podía visualizarme o tener una percepción de mí misma porque ahí era cuando yo me veía como alguien extraña. En mi entorno solamente veía problemas a mi alrededor. En cuanto al futuro, jamás pensé en el futuro. Mis pensamientos eran de un par de días a lo mucho y ya. No tenía visión más allá y por eso no tenía metas a mediano y largo plazo. Yo visualizaba que ya no estaba viva.

E: ¿Y crees que cambiando los pensamientos o las actividades alguien pueda dejar de considerar al suicidio como una opción?

M: Sí, totalmente. Al tener más actividades puedes tener más motivaciones. Muchas veces esos pensamientos son un tanto caprichosos y son los que pueden estar manteniendo esta idea del suicidio. Entre menos te centres en ellos, más fácilmente se podrán ir.

E: Bueno, con esto concluimos la segunda parte y entramos en el último apartado, ¿vale? Con esto, quiero preguntarte: ¿qué tiene más peso para considerar la opción del suicidio? ¿Los pensamientos negativos o la sensación de vacío?

M: Los pensamientos porque son el recordatorio constante de que es la mejor opción, de que con eso se resolvería todo... o bueno, tal vez no se resolvería, pero ya no estarías pasando por esas situaciones problemáticas. Como los tienes constantemente, creo que afectan bastante. Creo que eso lo pensé porque yo era incapaz de resolver mis problemas, entonces por eso también lo consideré como una opción.

E: Y, para ti, ¿qué actitudes crees que pueden tener más peso para dejar de ver al suicidio como opción? ¿Ser indiferente y restar importancia a los problemas o encontrar los pensamientos disfuncionales y cambiarlos?

M: Encontrar los pensamientos disfuncionales y cambiarlos porque siento que influyen más las ideas que tienes respecto a los eventos que pasan. Siento que no es tan bueno restarles importancia a las cosas porque es similar a no ver las cosas, no ver las situaciones, cuando sí tendrías que ver las cosas y cambiar la perspectiva de eso para encontrarle una solución.

E: Vale. ¿Y crees que una persona que se encuentra con esa sensación de vacío necesite de atención psicológica o lo pueda llevar solamente con su fuerza de voluntad?

M: Yo siento que sí necesita la atención psicológica porque con la fuerza de voluntad los problemas siguen ahí. A lo mejor se pueda sentir bien de momento, pero los problemas siguen ahí e incluso se pueden complicar.

E: Bueno, ¿y crees que la sensación de vacío pueda ser el resultado de una mala interpretación de los hechos en tu vida?

M: Creo que sí influye esta parte de tener las ideas o pensamientos que no te dejan ver las cosas tal cual es o solamente te dejan ver las cosas parcialmente.

E: Entiendo perfectamente. Llegamos a la última pregunta y con eso quisiera saber qué piensas que deba ser primero ¿Cambiar los pensamientos y conductas negativos o plantearse metas y experiencias?

M: Creo que podrían ir a la par, pero si se tuviera que elegir uno primero creo que serían las metas. Teniendo una meta, aunque tengas estos pensamientos, ya lo estás haciendo y, al hacerlo, creo que comienzan a cambiar los pensamientos y las ideas que tienes.

E: Muchísimas gracias. Con esto concluimos la entrevista y te agradezco el tiempo que te has tomado para estar aquí y responderme las preguntas que te he realizado. Realmente han sido de mucha ayuda en mi investigación. En este momento dejo de grabar la entrevista.



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Entrevista “T.”



Instrucciones: El investigador deberá de leer las preguntas con claridad y con un tono y volumen de voz adecuado para que el entrevistado pueda responder lo que se le pide. Para comenzar la entrevista, se dará a conocer el objetivo de la entrevista, así como mencionar su confidencialidad en cuanto a la identidad y se brindará un consentimiento informado. Se cuenta con un máximo de dos horas para realizar la entrevista y se deberá pedir autorización en caso de usar alguna grabadora de voz para registrar las respuestas.

Fecha: 19/04/21

Entrevistador: E

Participante T.: T

Entrevista

E: Hola, ¿cómo estás?

T: Bien, gracias.

E: Bueno, antes que nada, esta entrevista tiene como finalidad es realizar mi investigación de tesis que se trata sobre la temática del suicidio. Para esto, voy a necesitar de tu colaboración y te realizaré algunas preguntas acerca de tu experiencia con el suicidio. Primero voy a preguntarte algunas cuestiones generales y después ya iremos adentrándonos en el tema. ¿Te parece bien?

T: Me parece bien.

E: ¡Excelente! Comencemos con la pregunta: ¿cuál es tu nombre o pseudónimo?

T: Bueno, a mí me gustaría que me llamas T.

E: Vale, entonces te llamaré así. ¿Cuántos años tienes, T.?

T: Tengo 23 años.

E: ¿Cuál es tu estado civil?

T: Soltera.

E: ¿Cuál es tu orientación sexual?

T: Soy bisexual.

E: ¿Con quienes vives?

T: Yo vivo en casa de mi novio con sus papás.

E: Vale, ¿y a qué te dedicas?

T: Soy pasante en la carrera de Química de Alimentos y me encuentro haciendo mi tesis.

E: En cuanto a salud, ¿cómo te encuentras? ¿Has tenido algún problema grave con ella o te han diagnosticado alguna enfermedad de importancia?

T: No, solamente hace una semana me lastimé la rodilla y dejé de hacer ballet para recuperarme, pero nada de importancia.

E: Vale, espero que pronto te recuperes y vuelvas al ballet. Bueno, ¿ha habido algún antecedente de alguna enfermedad de importancia o algún trastorno mental en tu familia?

T: Bueno, así importantes mis dos abuelos tuvieron cáncer de próstata y ambos murieron de eso, una de mis abuelas tiene hipertensión y la otra tiene leucemia.

E: Ok, está bien. Ahora continuaremos con las preguntas que van sobre tu experiencia con el suicidio, ¿te parece bien?

T: Claro, adelante.

E: ¿Has tenido, al menos, un intento de suicidio o has pensado seriamente en realizarlo?

T: Sí, fue un intento de suicidio.

E: ¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

T: Fue en el 2014, entonces ya tiene siete años de haber sucedido, ¿o no?

E: Sí, ya tiene siete años si fue en el 2014. Bueno, ¿me podrías platicar acerca del contexto de cómo se dieron los acontecimientos? Para esto, puedes expresarlo como tú lo creas más pertinente, así como te nazca, procurando ser lo más detallada posible.

T: Está bien, gracias por decírmelo. Bueno, creo recordar que en ese tiempo estaba cursando la prepa. Recuerdo también que en ese tiempo mi papá y mi mamá estaban con otras personas que eran sus amantes. Mi mamá en ese tiempo me envenenaba de ideas acerca de los hombres y me decía que los hombres eran malos, que siempre te hacían sentir mal y cosas por el estilo. Yo tenía un novio en aquel tiempo pues era también así: muy grosero, siempre le gustaba estar con otras chicas y sentía que yo nunca le importé. Era muy raro porque luego me llegaba la noticia así de “ya anda con tal chica” y nosotros no hacíamos nada juntos. Entonces, un día que iba a salir con él a una fiesta en el mes de diciembre, mi mamá me dijo que debía hacer varios deberes de limpieza para tener derecho de salir, aunque la sensación que yo tuve era que ella no quería que yo fuera y me puso a hacer quehacer para distraerme. Entonces, me dijo que tenía que lavar el tinaco y pintarlo después. Cuando lo estaba haciendo pensé mucho en mi novio, en todo lo que me hacía y que yo me dejaba. ¿Sabes? Yo no buscaba cambiarlo, sino vengarme de lo que me hacía y hacerlo sentir mal como él me hacía sentir. Pensé todo eso mientras pintaba y de pronto pensé “¿por qué no me aviento desde aquí?” La casa de mis padres es de dos pisos y a mí no me dan miedo las alturas. Entonces, volteé a ver hacia abajo y pensé que no era tanta altura y ya. Después como que mi cuerpo actuó por instinto, dejé la brocha y di el paso hacia abajo y lo vi como algo normal. Ya después, cuando iba cayendo, como que reaccioné y pensé “¿qué estoy haciendo?”. Entonces, vi que había un tubo cerca y me agarré de él. Me raspé todo el brazo y solamente me disloqué el tobillo. De hecho, fue muy feo porque no había nadie en ese momento,

mas que la señora que hacía el aseo que se llama Chelo. Ella me vio en ese momento y se espantó muchísimo porque pensó que yo estaba muerta. Al verme así, Chelo fue a buscar a mi abuela que vive a una cuadra, ya de repente apareció mi abuela y llegaron mis papás. Lo que siguió fue muy molesto porque fuimos a un hospital, incluso creo que fue al IMSS, pero como yo no había actualizado el seguro que me daban por parte de la UNAM, tuvieron que negarme el servicio. ¡Incluso ya me habían tomado las radiografías! Después, como tengo el seguro del ISSTE por parte de mi mamá, fuimos en donde nos tocaba que estaba en Tultitlán, Estado de México, y ahí me recibieron. En total perdimos cerca de cuatro horas en estar buscando lugar hasta que me aceptaron. Y bueno, nunca le dije algo a alguien de cómo habían sido las cosas. Le dije a mis papás que me había resbalado y que me caí de la azotea. De hecho, yo no lo acepté por mucho tiempo hasta hace como dos años. Con mi novio actual llevo como cinco años en una relación; él sabía que me había caído, pero cuando llevábamos tres años de relación, más o menos, le conté el porqué. Pensé mucho en porque lo hice y creo que quería llamar la atención. Igual me acuerdo de que en Navidad, cuando tenía entre nueve u once años, subí a un cuarto de la azotea y encontré dónde habían guardado los regalos. Comencé a ver cuáles eran míos y vi que me habían comprado un teléfono y estaba feliz, aunque después entró mi mamá y me regañó muy feo. Esa vez me azoté como por media hora en la pared y se me hizo morado en la frente y me golpeé hasta que me quedé dormida. Ahora pienso en todo esto y lo veo algo como extraño.

E: Bueno, hubo una parte muy interesante a mi manera de ver las cosas que dijiste y fue que hiciste que hacías las cosas como venganza hacia tu pareja de ese tiempo. ¿Esto fue con esa intención?

T: Sí, un poquito de eso, aunque también hay otra razón. Yo tengo un hermano que es seis años menor que yo y a mí siempre me ha exigido lo máximo y a él, con el mínimo indispensable, mi mamá era feliz. Él era como su ídolo. De hecho, durante un tiempo fui con una psicóloga y me explicó que mi hermano y yo éramos como el hijo pródigo y el chivo expiatorio o una cosa así. Aunque recuerdo que en ese tiempo mi hermano decía que estaba muy triste y decía que se quería morir. Yo veía a mi hermano y realmente se veía tranquilo. Yo sentía que era más como un “oigan, pongan atención aquí”. No lo sé, porque en mi caso cuando tenía la atención de mis papás yo pensaba cosas como “ya volteen a ver a otro lado”. En parte por eso decidí mentirles. Por una parte, sí era un poco de venganza porque cuando iba a fiestas con ese exnovio se terminaba besando con muchas chicas, yo lo veía y sentía feo, pero creo que era más por parte de algún conflicto y las exigencias con mis papás. Incluso hace poco tuve una conversación similar con mi novio porque le dije que desde chiquita yo sabía como quería morirme. Le dije que yo siempre pensé ir a una montaña, aventarme a un precipicio y ahí quedar. Recuerdo esto porque, cuando no cumplía las expectativas de cualquier persona, llegaba a ese pensamiento. Ahora ya lo veo y digo “no está bien tomar las opiniones de los demás”, pero antes me importaban mucho satisfacer a todos.

E: Está bien. Entonces, desde que eras pequeña, tuviste esta ideación suicida de imaginarte cómo iba a terminar tu vida. ¿Por qué tenías esa planeación desde niña?

T: Bueno, cuando mi abuelo se enteró que tenía cáncer de próstata, me dijo que estaba feliz porque, al menos, ya tenía la tranquilidad de saber de qué se iba a morir. Entonces dije “oye, yo también puedo tener la tranquilidad de saber que con mis propias manos puedo morirme, ¿no?”. Hasta la actualidad quisiera pertenecer al “Club de los 27”.

E: Entonces, ¿también es una forma sentir que tienes el control sobre tu destino?

T: Así es, por así decirlo.

E: Bueno. También dijiste algo muy importante recientemente y era que escuchabas a tu hermano decir que se quería morir. ¿Tú crees que, de alguna manera, ese hecho influyó para que eso pensaras lo mismo?

T: Pues no. Mi hermano siempre ha sido de esas personas que nunca le habla a la gente y, por lo mismo, en la escuela lo golpeaban y cosas así, pero no. Influyó más lo que decía de mi abuelo que de mi hermano. Con las palabras de mi abuelo comencé a pensar en qué sustancias podía tomar para que fuera algo eficaz, ¿no? Me acabo de acordar que cuando estaba aquel día en el hospital me dijeron que un señor unos días antes se había muerto porque se había caído de un segundo piso y se golpeó la cabeza al chocar con el suelo. Eso me pareció muy sorprendente porque nunca había tomado muy en serio la vida, ¿sabes? Sobre todo, por pensar que nadie está seguro de las cosas y creo que es preocuparse mucho por cuestiones sin importancia.

E: Está bien. Ahora, quiero que nos vayamos al momento donde te arrojas del segundo piso de tu casa. ¿Qué pensamientos tuviste mientras estabas cayendo? ¿Qué sentiste en ese momento específico?

T: Sentía que nadie me quería. ¿Sabes? Siempre busqué en las personas la congruencia y la verdad que nos enseñaron de niños que debíamos de ser y siempre he encontrado en la gente como interés, soberbia, que solo piensan en ellos mismos. Eso fue lo que invadió mi cabeza en esos momentos y de verdad quería encontrar a alguien que quiera saber cómo estás sin que quiera besarte, tener relaciones sexuales contigo o cosas así. Con querer encontrar a alguien que solamente tenga interés en mi persona y eso difícilmente lo encontré. Incluso con mis papás lo encontraba porque me decían “oye, estás muy rara”, “estás loquita”, cualquier cosa que yo dijera era así como “ay, ¿qué cosas estás pensando? ¿Quién se hace esas preguntas?” y yo pensaba como “¿qué les importa?”. Desde ahí decidí nunca volver a confiar en ellos.

E: Vale, entonces todo esto influyó para que llegaras a pensar en el suicidio como una opción. Ahora, ¿en algún punto te llegó algún pensamiento de arrepentimiento de haber intentado cometer suicidio?

T: No, en ningún momento tuve algún pensamiento de arrepentimiento. Solamente que me sentí aliviada de que no haya salido mal. Creo que, si me hubiera vuelto parálitica o algo así pues sí hubiera pensado “uy, la regué”. Tal vez hubiera agarrado algo después y terminado de matarme o algo así, pero no. Solamente decidí hacer como si no hubiera pasado alguna vez y eso lo aprendí por mis papás porque lo que no vuelven a hablar es como si no hubiera pasado. Entonces yo pensé algo como “bueno, si no lo vuelvo a recordar pues es como si no hubiera pasado algo”. Solamente sentí vacío y pensé que somos nada y eso se reafirmó cuando entré a la carrera porque nos explicaron acerca de las partículas subatómicas y pensé “¿por qué nos preocupamos tanto si somos una vasca?”. De hecho, si en este momento pudiera tomar un veneno lo haría. Luego veo los documentales acerca del calentamiento global y está súper tristes. Por ejemplo, en la facultad siempre estamos viendo la manera de no contaminar tanto y a las empresas les vale porque afecta su economía. Al final, siempre tengo esa mentalidad negativa de decir “maldita vida”. Ese tipo

de pensamientos como que me desconectan y, al final, creo que fue lo que ocurrió en ese momento.

E: Bueno, posteriormente al suceso, ¿qué fue lo que sucedió? Ya sea con tu entorno o contigo misma.

T: En ese momento tuve mucha atención. Mis papás y mi hermano me cocinaban y hacían cosas por mí. Como me pusieron una férula por 15 días no podía caminar, entonces eran atentos. Luego había chicos que iban a verme, obvio nunca mi novio. Fueron a verme como cuatro o cinco amigos. Creo que les daba lástima.

E: ¿Ya después pediste algún tipo de ayuda psicológica?

T: Fui al psicólogo una sola vez y fue porque estaban mis papás divorciándose. Mi mamá hizo terapia de pareja con mi papá. Por eso, mi mamá nos dijo a mí y a mi hermano que fuéramos con la psicóloga porque ella es un de esas personas que solamente quieren aparentar de que todo está bien y cosas así. La terapia trataba solamente de hablar del divorcio de mis padres, pero al final siento que no sirvió. La psicóloga me dijo que tenía que hablar con mis padres y decirles todo lo que sentía, sin embargo, sabía que mi padre era una persona que solamente le gusta recibir y no dar, entonces me dijo que mejor no perdiera mi tiempo. Aunque alguna vez sí me pregunto si había me sentido tentada por quitarme la vida, pero solamente abordamos el tema muy vagamente.

E: Entiendo. Bueno, ahora vamos a hacer un tipo de preguntas un tanto diferentes, pero relacionadas con tu experiencia, ¿está bien? Para esto, quisiera preguntarte, ¿tuviste la sensación de que era difícil conocer a las personas, las cosas o a ti misma? Así como si vivieras en un mundo extraño y superficial.

T: No, más que nada la sensación que siempre tengo es que puedo dejar de sentir las cosas. Por ejemplo, pasa algo malo, como que lo ignoro y ya, ¿no? Pienso que ninguna sensación tiene valor, a menos que se la des y, si no le doy valor a ninguna emoción, no pasa nada. Aunque como lo planteas no lo he sentido.

E: Ok. ¿Crees que conocer a las personas o a las personas solamente de manera superficial tiene algún efecto sobre tu estado de ánimo?

T: No sé responder con certeza. Al principio como que yo me interesaba conocer a las personas y como que las personas no. Luego me empezaban a conocer y yo les quitaba la importancia. Yo sé que siempre hay dobles intenciones en todas las personas y, ¿para qué conocer a las personas? No sé qué decir sobre esto.

E: Está bien. Bueno, la siguiente pregunta es: ¿piensas que la sensación de vacío es el inicio para pensar que la vida no tiene sentido?

T: Sí, creo que van de la mano porque cuando estás feliz te concentras en otras cosas. Aunque, en realidad, no creo que la vida tenga sentido. Ahora, con esto de la pandemia, siento que la vida de todos está como en “stand by”, como si nada importara. Algo así como cuando ves una televisión que no sintoniza ningún canal y le salen las líneas de colores. Sí, yo creo que la sensación de vacío es el inicio de una vida sin sentido, aunque la vida por sí misma no tenga sentido, solo te das cuenta de ello.

E: Está bien. Ahora, ¿alguna vez viste a la religión (cualquiera) como una respuesta para llenar ese vacío que genera una vida sin sentido?

T: No. La verdad es que nunca me pasó. Siento que las religiones son como las canciones; son el refrito de lo anterior. Por ejemplo, mis papás eran católicos y yo hice mi primera comunión. Siempre que nos enseñaban versículos y esas cosas yo los cuestionaba, pero ellos me decían que solamente los tenía que aprender. Había un sacerdote que siempre me decía que estaba bien cuestionarse las cosas, pero que yo no era capaz de encontrar las respuestas que quería. Lo que realmente creo que me ayudó a profundizar en este tema fue el yoga. Todo comenzó con una amiga que me invitó a una puya ceremonial y estuvimos haciendo mantras, meditamos y otras cosas. Me di cuenta de que el comenzar a meditar hizo que pudiera tener mis pensamientos más claros, entenderme mejor y me escuchaba a mí misma. Porque antes siempre había buscado en los demás me escucharan, ¿sabes? Pero yo no encontraba en los demás lo que quería que me respondieran, entonces con la meditación yo sola me respondía a mis preguntas.

E: Esa habilidad que desarrollaste es muy buena y admirable. ¡Te felicito por eso! Ahora, ¿crees que una vida sin sentido puede tener efectos sobre las relaciones personales, creencias o tus valores?

T: Creo que más que nada con las relaciones con los demás porque he visto que todas las personas tienen un sentido de conveniencia. Cosas como decir que son tus amigos, que quieren hacer equipo contigo, cosas así, pero pienso que en realidad no están buscando tu amistad, sino tienen un lado oculto. Creo que no tener sentido de nada te hace no querer aparentar nada, apantallar nada, querer dejar una impresión de más en nada. Entonces, creo que la gente siempre busca beneficios egoístas y, si la gente no puede obtener de ti nada, pues creo que se desinteresan. En mi caso creo que esa es la razón por la que no tengo amigos.

E: Entonces, me dices que tus relaciones se ven afectadas por la pérdida del sentido, aunque también tus valores han cambiado por restarle la importancia a lo que es socialmente aceptado. ¿Qué me puede decir sobre eso?

T: De hecho, creo que me volví más intolerante con las personas. Tuve muchísimos problemas con chavos de la facultad porque no entregaban los reportes a tiempo o por cosas de la escuela. Digo, había chavos que sacaban las cosas de Wikipedia y yo los regañaba o los sacaba del equipo. Creo que después de encontrar un sinsentido de la vida te importan menos los sentimientos de las personas y eres un poco más insensible.

E: Está bien. Vamos a la siguiente pregunta. ¿Crees que una persona que ve al suicidio como una opción válida puede evitarlo con únicamente fuerza de voluntad?

T: Creo que la cosa es tener una meta, aunque sea a corto plazo. Por esa parte podría darse por fuerza de voluntad. Eso, por ejemplo, no significa que tú estés a favor de algo que signifique que lo vas a hacer. Es como el tema del aborto; no porque estés a favor del aborto significa que vas a abortar. Creo que alguien que quiere suicidarse puede dejarlo de querer por voluntad.

E: Vale. Ahora, ¿crees que, si la vida no tiene sentido, restándole la importancia a los problemas porque carecen de valor sea una manera de evitar el suicidio?

T: No lo sé. Creo que esta es una pregunta muy complicada y no creo encontrar una respuesta.

E: Realmente sí es muy complicada esta pregunta, no te apures si no encuentras respuesta. Bueno, la siguiente pregunta es: ¿crees que encontrar nuevas metas y querer nuevas metas son medios para extender la vida y darle un nuevo sentido?

T: Sin duda. Siempre he pensado que todo depende de las ideas que te rodeas y cuando me he visto rodeada de ideas tristes y así como que siempre ando bien apachurrada. Luego intento hacer algo diferente como comprarme una plantita o meterme a un curso, creo que cambian las cosas. Por ejemplo, en la pandemia me metí a un curso de ballet que recién terminé, estoy estudiando alemán y creo que eso me ha ayudado a pensar en otra cosa. Aunque, creo que sin motivación no puedes hacer muchas cosas. Sí puede alargar la vida, pero debes de tener motivación por sí misma para que funcione.

E: Ahora vamos a cambiar un poco de enfoque en las preguntas, ¿vale? Bueno, ¿crees que tener determinados pensamientos o actitudes pueden influir en considerar al suicidio como una opción?

T: Sí, es como lo que dicen “lo que eres, atraes”. Al final, verlo de otra manera lo modifica. Por ejemplo, en el 2014 yo tuve muchos problemas alimenticios donde solamente consumía cigarros, una dona al día y creo que eso influyó en querer suicidarme. Aunque me confundo a mí misma porque en ese tiempo yo iba a clases de inglés y aun así me arrojé al vacío. ¡Estoy confundida! Bueno, sin enrollarme, te digo que tus actitudes y pensamientos sí influyen mucho.

E: Bueno, ahora, ¿tú sentiste que hubo un evento con el que inició todo? Algo así como un detonador.

T: En parte creo que viene eso desde que mi papá dejó su trabajo y no encontraba alguno por estar sobrecalificado. Hubo mucha inestabilidad económica en ese tiempo porque constantemente cambiábamos de casa, hasta que regresamos porque mi mamá obtuvo una plaza de un año como maestra en la UNAM. Era muy común que me escuchar que no tenían dinero y que no podían ayudarme. Entonces, con la beca de PREPA SÍ yo apartaba mi dinero para los cigarros y mis pasajes porque ya no me alcanzaba para nada. Yo sentí algo feo ver a mi papá deprimido, todo el día se la pasaba en la tele. Además, creo que en ese tiempo lo había terminado su noviecita, así que también por eso estaba triste. Creo que el que no hubiera dinero y ver a una persona que era enérgica sentirse acabada fue algo que influyó mucho para tomar mis decisiones. Al final de ahí comenzaron las peleas contantes con mi papá solo fue a más eso, al menos como seis veces estuvimos a punto de golpearlos. La verdad la pérdida del trabajo de mi papá complicó todo y fue un detonante para todo lo demás.

E: Bueno. La siguiente pregunta sería ¿crees que algún pensamiento que poseías previamente al intento de suicidio influyó para que lo intentaras?

T: A lo mejor lo que te comenté que pensaba cuando veía mal a mi abuelo desde pequeña que yo iba a decidir en qué momento y en qué circunstancias iba a morir. Podría ser ese pensamiento, aunque no creo haber tenido otro.

E: Vale, no te preocupes. Bueno, la siguiente pregunta es ¿en algún momento tuviste la sensación de no estar viendo las cosas como realmente eran?

T: No, creo que no me pasó algo como eso. Cuando mucho tuve la sensación de que desde el lugar de donde me aventé no estaba tan alto, pero nada más. No creo que haya percibido las cosas

mal en ese entonces. Sigo pensando que doy asco, aunque la única diferencia con ese tiempo fue que me animé a intentar algo diferente.

E: Vale, indagemos un poco más en tu última respuesta, ¿sí? ¿Me podrías decir cómo percibías en aquellos momentos a ti misma, a tu entorno y al futuro?

T: Pues a mí misma yo me percibía fea y quería demostrarme a mí misma de que no era suficiente para alguien. De hecho, fui novia de la única persona que no quería conmigo y fue muy doloroso. Yo sentía que no le importaba, pero tampoco él me importaba en realidad. Sin embargo, lo único que auto reforzaba era la idea de que no era suficiente para alguien más y que nadie me quería. Con respecto al futuro solo veía lo que mis papás me enseñaron: ir a la secundaria, entrar a la prepa que forzosamente tenía que ser de la UNAM, cosas así. Yo no veía un futuro claro ni seguro y por mucho tiempo solamente pensé en tener a alguien rico que me mantuviera, aunque no me quisiera. Al fin que nadie me quiere. Por último, yo no tenía un entorno amplio, incluso no he tenido muchos amigos desde la primaria porque era una niña muy odiosa y nadie se quería juntar conmigo. Mi entorno fue muy pobre de amistades, me acostumbré y eso me deprimía mucho.

E: Vale, ahora vamos a cambiar nuevamente el enfoque en las preguntas, ¿sí? Por esto es necesario preguntarte, ¿qué tiene más valor a la hora de ver al suicidio como una opción? ¿Tus pensamientos o la sensación de vacío?

T: Creo que tiene más valor la sensación de vacío, ¿no? Finalmente, los pensamientos negativos pueden ser diferentes, pero siempre es la misma sensación de vacío.

E: Está bien. Ahora, para ti, ¿cuál de las siguientes opciones tiene mayor peso para dejar de ver al suicidio como una opción? ¿Restarles peso a tus problemas siendo indiferente ante ellos o encontrar los pensamientos negativos y tratar de cambiarlos?

T: Pienso que la segunda. Creo que restarles peso o evitar los problemas hace que, al final, se haga más grande y que te sientas peor.

E: Está bien. Es lógico pensar algo así. Ahora, ¿crees que alguien que ve al suicidio como una opción pueda superarlo con fuerza de voluntad o crees que necesita forzosamente atención psicológica?

T: Creo que depende de los casos. Podría ser por voluntad propia si es que la persona todavía no se siente tan mal. Si tu llegaste ahí, tú puedes salir de ahí. Es como me pasó a mí, pero sé que hay personas que sí necesitan más orientación. Creo que pueden ser ambas correctas dependiendo de la persona.

E: Ok, entonces es dependiendo de las circunstancias y las personas. Bueno, ahora, ¿crees que la sensación de vacío estaba ligada a una mala interpretación de tu realidad?

T: Tal vez. A veces siento que le tomo más importancia a algunas circunstancias que detonan algo dentro de mí y eso hace que las pueda ver algunas cosas más feas de lo que en realidad podrían ser. Ahora recuerdo que una vez le comenté a mi papá un problema que tuve con un señor que le pegó a mi parabrisas, yo quería pelearme con él y mejor huyó del lugar. Cuando le dije eso a mi papá, él me dijo: “si sigues así, un día te van a dar un tiro”. De momento me lo tomé a mal, pero después entendí que era una advertencia de una manera muy mal dicha cuando lo

hablé con la psicóloga. Pienso que estas cosas nos pueden pasar en ocasiones pequeñas y en otras de más importancia.

E: Ok, perfecto. Ahora, la última pregunta sería: ¿qué crees que sea primero? ¿Cambiar los pensamientos para cambiar tu actitud o plantearse nuevas metas y experiencias?

T: Pues creo que la primera opción porque no puedes plantearte una meta cuando estás triste porque siempre necesitas tener motivación para cualquier cosa. Al final, podría querer hacer muchas cosas, pero si no tengo la motivación para hacerlas, no creo que vaya a hacer algo.

E: Ok, muchas gracias. Con esto hemos terminado. Te agradezco mucho que hayas sido parte de mi investigación de tesis, en verdad. Ha sido de mucha ayuda el relato de tu experiencia del suicidio y que me describas tu visión del fenómeno. En este momento dejo de grabar para dar por terminada la entrevista.



Universidad Nacional Autónoma de México
 Facultad de Estudios Superiores Iztacala
 Entrevista “W.”



Instrucciones: El investigador deberá de leer las preguntas con claridad y con un tono y volumen de voz adecuado para que el entrevistado pueda responder lo que se le pide. Para comenzar la entrevista, se dará a conocer el objetivo de la entrevista, así como mencionar su confidencialidad en cuanto a la identidad y se brindará un consentimiento informado. Se cuenta con un máximo de dos horas para realizar la entrevista y se deberá pedir autorización en caso de usar alguna grabadora de voz para registrar las respuestas.

Fecha: 27/04/21

Entrevistador: E

Participante W.: W

Entrevista

E: Hola, ¿cómo estás?

W: Hola, ¿qué tal?

E: Bueno, muchas gracias por aceptar ser participante de mi investigación de tesis acerca del suicidio. Para proseguir vamos a hacer algunas cuantas preguntas, ¿te parece bien?

W: Sí, está bien.

E: Primero haré preguntas básicas que son para conocer tus generalidades. Entonces, la primera de ella es: ¿cuál es tu nombre o pseudónimo?

W: Me gustaría usar el pseudónimo de W.

E: Vale, W. Entonces, ¿cuántos años tienes?

W: Tengo 26 años.

E: ¿Cuál es tu estado civil?

W: Podría decir que unión libre.

E: ¿Y hace cuánto tiempo estás con tu pareja?

W: Hace aproximadamente cuatros años y medio.

E: ¿Cuál es tu orientación sexual?

W: Soy heterosexual.

E: ¿Con quienes vives?

W: Vivo con mis padres, un hermano y mi novia.

E: ¿Y a qué te dedicas?

W: En este momento estoy haciendo mi servicio social y estoy estudiando para hacer mi examen de titulación.

E: ¿Tienes alguna creencia religiosa?

W: No realmente.

E: En cuanto a salud, ¿cómo te encuentras? ¿Has tenido algún problema con ella o te han diagnosticado alguna enfermedad de importancia?

W: No, de salud me encuentro bastante bien. Yo diría que es más el tema mental antes que el físico. A veces pienso que mi cuerpo está bien pero mi mente puede ser la que no esté tan sana.

E: Entonces no tienes un problema de salud, pero piensas que podrías llegar a tener algún problema mental.

W: Sí, para considerarme como una persona sana pues sí.

E: ¿Y ha habido algún antecedente de alguna enfermedad de importancia o algún trastorno mental en tu familia?

W: No, creo que no.

E: Ok, está bien. Ahora seguiremos ya con otras preguntas que van más ligadas al tema de la entrevista, ¿te parece bien?

W: Sí.

E: ¿Has tenido, al menos, un intento de suicidio o has pensado seriamente en realizarlo?

W: Sí, podría decir que sí he tenido un intento de suicidio.

E: ¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

W: Creo que fue alrededor de seis años.

E: Bueno, ¿me podrías platicar acerca del contexto de cómo se dieron los acontecimientos?

W: Bueno, para hablar de eso tengo que poner bien el contexto de ese tiempo y cómo veía pasar mi vida. Creo que era un tiempo donde bebía mucho alcohol y estaba desinteresado por muchas cosas como la educación, la escuela, mi familia. Creo que estuve en una etapa donde me desconectaba y solamente se trataba todo de diversión, fiestas y alcohol. No tenía una afición o motivación por algo, no buscaba otra cosa que diversión, alcohol, fiestas, conocer mujeres, cosas así, pero en ese tiempo, entre tanta fiesta y eso, empecé a sentir mucha depresión los días que me encontraba solo en mi casa. Ya sabes, pues la cruda me hacía sentir mal en las noches. Era una etapa donde yo sentía que moriría porque no comía bien y me descuidaba mucho. Entonces, un día de esos me encontraba con un amigo y empezamos a beber. Recuerdo que ese día discutí con mi familia y me sentía algo mal. Entonces, cuando estaba con mi amigo tomamos unas navajas y nos comenzamos a cortar los brazos entre los dos. Obviamente teníamos un poco de consciencia y pues no usábamos la misma navaja. En ese momento, con la adrenalina, sentí que me desconecté y puse la navaja en mi cuello. Por un instante pensé “si lo hago en este momento todo

se acaba aquí y punto”. Podría decir que en ese momento mi mano tenía la intensión, pero yo estaba pensando en los contras y todo eso. Yo creo que estuve ahí como 15 segundos y después lo pensé hasta que aventé la navaja y me empecé a reír. Todo siguió y no siento que haya sido un parteaguas para que todo haya sido mejor, pero ese día tuve como conciencia de pensar en lo que estaba haciendo. Creo que esta es la descripción más detallada que tengo de ese día.

E: ¿Y este fue la única vez que tuviste un intento de suicidio?

W: Sí, creo que en ningún momento he llegado hasta ese punto.

E: Me mencionaste que en aquella ocasión estabas acompañado, ¿tu compañero tuvo alguna clase de reacción ante eso?

W: Bueno, yo puedo decir que mientras que yo estaba haciendo eso, él no me estaba viendo. Sin embargo, él estaba en el mismo trance que yo cortándose los brazos y estábamos compartiendo ese momento de des estrés, de querer sentir un poco de dolor, no era como que no importara nada, sino lo pienso en este momento y es por la dopamina que genera el hecho de cortarse. Básicamente era eso y no reaccionó de alguna forma porque él estaba igual que yo.

E: Me mencionaste igual que en ese momento ingeriste alcohol, ¿es lo único que ingeriste en ese momento o hay algo más?

W: Sí, solamente alcohol.

E: Está bien. ¿Podríamos enfocarnos un poco más en el momento que te pones la navaja en el cuello? Hay cosas que me interesaría saber de ese momento concreto que viviste. ¿Qué pensamientos pasaron por tu mente en ese momento?

W: En ese momento yo me encontraba con la navaja en el cuello sobre la piel y empecé a analizar como el hecho de que, si lo hacía en ese momento, ya no me tendría que preocupar por nada. Si lo hacía, en cinco o diez segundos ya no habría nada y listo. Por esa parte estaba ya algo decidido porque ahí todo se acababa, ¿no? Como tal, luego de ese pensamiento pues llega el hecho de preguntarse el por qué. A lo mejor pensar en la familia, cosas e incluso al mismo tiempo un poco de miedo. En ese momento puedes sentir el miedo o esa incertidumbre sobre esos diez o quince segundos no sabes qué va a pasar y eso también te detiene. Estuve pensando cerca de quince segundos y básicamente fue eso.

E: Entonces estabas decidido para hacerlo, pero te llegaron a la mente cosas por las cuales no quisiste hacerlo y por eso no pasó.

W: En resumen, sí fue eso.

E: Y posteriormente al intento de suicidio, ¿qué fue lo que sucedió contigo mismo, tu entorno, cambiaron algunas cosas?

W: Como te comentaba, después del intento de suicidio no puedo decir que fue como un despertar, pero fue como un cargo de conciencia donde sabía que no estaba bien. Esto creo que esté correcto. A lo mejor en ese momento no quería cambiarlo por mi situación en la que vivía estaba normal. Después de eso comencé a ver y pensé que debía cambiar algo. Te repito que tuve ese cargo de conciencia y estuve muy cerca. Puedo decir que lo llevé de esta manera.

E: Bueno, igual otra de las cosas que llamaron mucho mi atención es que mencionas que tu compañero y tú estaban en la misma sintonía. ¿Me podrías explicar cómo es que se sintió estar en esa sintonía con tu compañero en ese momento?

W: Mira, en ese momento podría indagar un poco sobre la música que escucho. Pondría mi atención más en el género que es el Black Metal Depresivo y este género se caracteriza por ser música triste y deprimente. Cuando sucedió esto, estábamos escuchando este género musical. Entender este género es entender que puede ser una música muy tranquila, pero que también que grita y que sufre. Entonces, entender los gritos de estas canciones es algo que te llena de furia, de rabia y muchas emociones apasionadas. Más o menos eso que te acabo de describir es lo que sentí en ese momento, por eso es por lo que te dije que en ese momento me desestresaba y podía drenar ese coraje con esa sensación. Eso es lo que sentí en ese momento de sintonía.

E: ¿Y crees que escuchar este tipo de música haya influido mucho en tu manera de pensar con respecto al suicidio?

W: Yo creo que sí porque ha sido algo que he escuchado desde hace como diez años.

E: Y posteriormente al evento, ¿pediste algún tipo de ayuda psicológica?

W: No, realmente no. Fue como que yo mismo trataba de ocultarlo de mi familia, pero pienso que hubiese estado bien canalizar eso. De cierta manera yo sabía cómo quería que fuera mi vida, qué rumbo tomar y creo que por ese rumbo nada iba a terminar bien. Por eso es por lo que yo mismo fui cambiando todos esos aspectos.

E: ¿Y viste algún cambio después del suceso con tu familia, tal vez alguna pareja o amigos?

W: Creo que con mi familia todo estuvo como que normal. En ese tiempo sí se acercaban conmigo y me apoyaban en muchas cosas, entonces por esa parte nunca cambió eso. Más bien lo que cambió fue que yo me volví más agradecido con ellos. Siento que no fue como que haya mejorado la relación, pero por mi parte comencé a ver las cosas distinto. No sé si habría alguna diferencia porque yo sentía que todo estaba prácticamente igual con ellos, pero yo fui el que cambió. Creo que en todo momento lo que sentí fue el deseo de querer mejorar. Con amigos, ¿qué te puedo decir? El círculo social era del mismo estilo, entonces no era como que hubiera un cambio ahí. Creo que lo que cambió fue mi pensamiento para poder aclarar las cosas que en ese momento no percibía tanto de mi vida.

E: Entiendo. Bueno, ahora vamos a pasar a otra parte de la entrevista. De aquí en adelante la entrevista se dividirá en tres partes, todas haciendo preguntas sobre tu experiencia, pero con distintas ópticas. Para esto, vamos a iniciar con la siguiente pregunta, ¿tuviste la sensación de que era difícil conocer a las personas, las cosas o a ti mismo?

W: Yo creo que más allá de las personas, yo creo que me pasaba con cosas como conceptos podría decir. Yo creo que hay cosas que conozco cotidianamente, puede que las utilice, pero a veces llega en un momento donde lo interiorizo más y le encuentro un significado diferente. Te pongo un ejemplo para que puedas entenderlo: este es mi celular y lo tengo todo el tiempo conmigo, pero luego lo analizo cómo lo es y le encuentro un nuevo significado para mí. Creo que así luego son las cosas para mí.

E: Entonces, a veces le encuentras nuevos significados a las cosas. ¿Y en algún momento podrían las cosas perder su significado?

W: ¿Cómo? ¿Cambiarle su significado para ponerle otro?

E: Tomando el ejemplo de tu celular. Supongamos que tú ves tu celular y comienzas a analizarlo más, ¿en algún momento crees que pueda quedarse vacío de significado?

W: Pues en la única situación donde veo eso reflejado es cuando repites tanto una palabra que después pierde el sentido; ya solamente son sonidos aleatorios que capta tu oído. Sin embargo, en cuanto a objetos o personas, no creo que me haya pasado.

E: Ok. ¿Crees que conocer a las personas o a las personas solamente de manera superficial tiene algún efecto sobre tu estado de ánimo?

W: Pues yo creo que sí, en esa parte sería como más específicamente con las personas porque como o lo analizo es que una persona superficialmente puede ser de mil maneras, pero para conocerla de una manera más profunda debes acercarte para conocerla. Puede ser que cuando las conozco sea por su imagen, pero cuando lo hago profundamente ya existen conceptos diferentes a lo que pensaba. Creo que ahí ya entra más la confianza que tienes al relacionarte con ellos y, con esa manera, uno no puede llegar a ser tan abierto, a lo mejor ser tan empático con ellos y cosas así. Ya hasta que los conoces pues puedes llegar a ser más empáticos y muchas cosas cambian.

E: Está bien. Ahora, vamos a pensar en el supuesto que no pudieras conocer ni ser empático con las personas por imposibilidad, ¿tú crees que eso afectaría tus emociones?

W: Pues yo creo que con la incógnita de querer conocer. Pienso en este momento y me pongo en ciertas situaciones. Me pregunto que, si quiero profundizar con cierta persona, pero como que no se puede dar, pues solamente me daría curiosidad.

E: Está bien. Bueno, la siguiente pregunta es: ¿piensas que la sensación de vacío es el inicio para pensar que la vida no tiene sentido?

W: Yo creo que es posible que algo tengan que ver entre sí.

E: ¿Y en tu experiencia sentiste algo similar?

W: Creo que podría catalogar el concepto de vacío de diferentes formas. Uno podría ser porque me siento vacío al no tener un hobby, cosas así y en diferentes intensidades. Hay una entre esas que es un vacío reconfortante; es mi momento de soledad y poder apartarme. Ese vacío puede llevar a las conclusiones de que nada tiene sentido y cosas por el estilo, pero en ese momento es reconfortante porque te apartas de todos. En mi caso se da cuando estoy en la naturaleza u observo las estrellas. Ese vacío es el que consideraría mejor y me podría gustar más. Los otros, pues bueno, los siento de repente y no me sumerjo tanto en ellos.

E: Entonces, para ti hay diferentes tipos de vacío y no todos te llevan a pensar que la vida no tiene sentido. Incluso me comentas que algunos te gustan mucho.

W: Sí, así es. Yo podría decir que se derivaría. Por decirlo, en un momento tú te sientes vacío por cualquier cosa y llegas a la conclusión de que nada tiene sentido, en ese momento le perderías el

interés a buscar la felicidad, o tal vez al tiempo que podrías estar jugando algo, cualquier cosa. A lo mejor hasta ese momento te das cuenta de que no tiene sentido. No creo que sea al revés, que estés jugando algo y eso te lleve a que te sientas vacío. Yo lo plantearía que hay ciertas sensaciones de vacío que no son suficientemente profundas como para llegar a pensar que nada tiene sentido.

E: Ahora, ¿crees que pensar que una vida no tiene sentido pueda tener efecto cuando hablamos de tus valores, algún tipo de creencia que tengas o las relaciones que tengas con los demás?

W: Yo creo que sí porque si no encuentras el sentido a las cosas, pues tampoco es que vayas a fortalecer tus relaciones con las personas y puede que te vayas alejando de ellas. Eso podría hacer que tus relaciones no sean las mismas, que se alejen las personas y así. Creo que si no le encuentras sentido a las cosas pues no vas a enfocarte en tus relaciones.

E: La siguiente pregunta es: ¿alguna vez viste a alguna religión, pensamiento místico o parecidos, como una respuesta para llenar ese vacío que genera una vida sin sentido?

W: En cuanto a la religión no. Yo creo que la única ocasión donde tuve mucha desesperación como para pensar en la religión como una salvación fue la siguiente: una vez le hablé a mis padres y no me contestaron por horas, lo que me llevó al borde de la desesperación. En ese momento mi mente, por la desesperación, me mandó a pedirle a un dios que estuvieran bien y cosas así. Yo creo que ese fue el único momento. A mí me educaron con una religión católica, pero como a los catorce años me comencé a separar de todas esas creencias y dejé de interesarme en ello porque no le encontraba un sentido lógico. Desde ese entonces mi pensamiento ha sido más cercano a no creer en alguna deidad, sino solamente creer en este tiempo o espacio y que no hay un mundo trascendente después de este, simplemente es este momento en un universo aislado.

E: Podríamos decir que lo llegaste a pensar en una situación puntual y no tuvo que ver con el fenómeno del suicidio. Entonces, en aquella ocasión el pensar en una deidad fue una manera en la que encontraste cierto consuelo a esa desesperación, aunque no ha tenido nada que ver con el fenómeno del suicidio.

W: Sí, realmente nunca lo he relacionado de otra manera.

E: Está bien. Siguiendo pregunta. ¿Crees que una persona que ve al suicidio como una opción válida puede evitarlo con únicamente fuerza de voluntad?

W: Pues yo creo que no, aunque no descarto la posibilidad de quienes sí podrían hacerlo. Tal vez sea un tema muy complicado para muchas personas, pero englobando un tema tan complicado es posible que algunos puedan ser capaces de hacerlo.

E: Entonces piensas que no es para todos, pero crees que hay personas que podrían hacerlo.

W: Sí, desconozco el porcentaje, pero me imagino que sí han de haber ciertas personas que puedan.

E: Está bien. Ahora, ¿crees que tener nuevas metas o querer nuevas experiencias sean formas de extender tus ganas de vivir?

W: Sí, en este momento yo diría que sí. A lo mejor hace seis años te diría que no, pero creo que sí es así en estos momentos. Es querer disfrutar lo que vives y lo que sientes. A mí me gusta mucho esta parte de las sensaciones, a lo mejor exceptuando el dolor físico, pero después te das cuenta de que es muy placentero incluso hasta el respirar. Sí lo veo como un querer de poder llegar a un futuro, experimentar más cosas, disfrutar más cosas y querer más experiencias.

E: Ahora avanzamos a la segunda parte donde la visión de las preguntas cambia, ¿está bien? Comenzaremos con la primera pregunta. ¿Crees que tener determinados pensamientos o actitudes pueden influir en considerar al suicidio como una opción?

W: Yo creo que sí porque, como te digo, en este género de música se habla de eso. Yo la sigo escuchando porque es algo que me gusta, me trae recuerdos y me produce emociones que me gusta mucho disfrutarlas, pero luego llega el momento en el que lo pienso o me puedo llegar a plantear (el suicidio) por la música. Sin embargo, hasta yo mismo sé que es absurdo plantearlo. No sé, en el momento puedo pensar eso, pero de alguna manera sé que eso ya no pasará. Puede ser que la música te influya en un pensamiento por escuchar un mensaje nostálgico todo el tiempo y eso te inspire a hacer cosas que, a lo mejor, no son tan buenas para ti mismo. En este momento sigo disfrutando mucho esa música, pero tal vez ya no es como para volverla a llevar al punto que la llevé hace seis años.

E: Entonces piensas que los pensamientos y las actitudes pueden tener efecto sobre tu visión del suicidio. Me pones el ejemplo de la música que escuchabas que, al final, sentiste que influyó en tu pensamiento, en tus acciones y en cómo veías el suicidio. Ya después llegó el momento donde comenzaste a escuchar la música por lo que significa para ti, pero tomando tu distancia con respecto al mensaje que lleva. ¿Es así?

W: Sí, es correcto.

E: Bueno, ahora, ¿sentiste que hubo un evento detonante que haya marcado el antes y el después para poder pensar seriamente en el suicidio?

W: Creo que fueron estas cargas externas de sentirme mal todos los días después de tomar, la propia soledad, esa sensación que solamente pasa un día tras otro, creo que llega un punto donde todo tiene que explotar. Entonces, yo no podría marcar como un punto exacto, pero puedo decir que fue un incremento gradual.

E: Entiendo eso, no encuentras un evento exacto, sino todo se acumuló. Está bien. La siguiente pregunta es igual sobre tus pensamientos: ¿crees que algún pensamiento que poseías previamente al intento de suicidio influyó para que lo intentaras?

W: Pues, creo que en los momentos que yo pensaba en el suicidio era cuando yo me encontraba escuchando ese tipo de música, pero a la vez me encontraba con pensamientos de querer estar en un bosque disfrutando de la vida, pero volteaba a ver mi entorno que era más crudo que eso. Era saber que tenía problemas y no le encontraba algún gusto a algo. En un punto llegaba a pensar cosas que eran nocivas, pero también me hacía sentir bien. Eso era lo que pensaba en esos momentos.

E: ¿Y tú crees que estos pensamientos actuaron como unos lentes que te pones y filtran todo lo que ves para interpretar tu realidad de una manera que realmente no era?

W: Yo creo que sí porque influyen tus pensamientos en cómo ves las cosas. Por ejemplo: si en ese momento te sientes de esa manera, tampoco tienes una muy buena percepción para saber cómo son las cosas a tu alrededor. A lo mejor yo no vi que fui cruel o mala onda con ciertas personas y simplemente ni me daba cuenta porque yo estaba centrado en mis problemas y no me daba cuenta cómo actuaba con otras personas. Siento que era algo como tener una sola careta y ver solamente hacia enfrente, pero ya con la retrospectiva y recordando me doy cuenta de que sí veía todo muy diferente a como realmente era. Creo que por las cuestiones de los pensamientos sí te generas otro tipo de realidades que igual no son acorde a lo que vives.

E: Muy ligada a esa pregunta, ¿me podrías decir cómo percibías en aquellos momentos a ti mismo, a tu entorno y al futuro?

W: En ese momento yo creo que me veía como una persona muy introspectiva. Puede que no me acuerde muy bien cómo me percibía a mí mismo y eso me genera un poco de conflicto. Puede que lo más cercano que puedo hacer como descripción es que me veía como una dualidad entre la música, fiestas, el alcohol y esas cosas y estar deprimido durante la noche, soledad, paranoias que me iban consumiendo. Era tener esas dos partes que me conflictuaban. Digo, más allá de que una estuviese bien, una dependía de la otra; si una existía, igual lo hacía la otra. Entonces, creo que tuve que cambiar las dos formas para que todo fuere diferente.

E: Eso es por parte de ti mismo, ¿y cómo percibías tu entorno?

W: Yo creo que era solitario en el aspecto familiar. Con mis amigos era algo que considero vacío, solamente me la pasaba haciendo cosas que me destruían que pasaban todos los días de igual manera. Esa parte no me dejaba crecer porque tenía miedo de sentir las otras sensaciones y por eso buscaba la diversión y cosas así. Sin embargo, cuando regresaba de todo eso, ahí estaba la sensación de desagrado esperándome. Te digo, coexistían, pero ambas debían cambiar.

E: ¿Y cómo veías tu futuro?

W: Creo que no pensaba en ello. Vivía muy espontáneamente; tenía casa, me dan de comer, entonces lo tenía todo y no me preocupaba lo que mañana fuera a pasar. Creo que por eso no estaba centrado en el futuro.

E: Ahora, ¿crees que cambiando los pensamientos negativos y las conductas que has definido como autodestructivas de ese entonces, podría influir en que tú dejases de pensar en el suicidio como una opción?

W: Me planteo en ese momento viviendo de vuelta esa etapa y cambiar todo eso radicalmente siento que no me hubiera quitado el problema. Creo que eso me hubiera alejado de momento, pero volvería. El problema no se iría, seguiría ahí. Mis circunstancias cambiarían, pero el problema seguiría presente.

E: Vale, con esa pregunta cerramos la segunda parte e iniciamos la última, ¿sí? Aquí volvemos a cambiar un poco la perspectiva de las preguntas y me interesaría conocer lo que tiene más valor a la hora de ver al suicidio como una opción. ¿Tus pensamientos o la sensación de vacío?

W: Yo creo que los pensamientos porque el sentimiento de vacío, o al menos el que yo siento, es un lugar donde me puedo sentir reconfortado por mí mismo imaginándome que estoy en un bosque rodeado de naturaleza, cosas por el estilo. Ese vacío, paradójicamente, es algo que podría

decir que me llena, reconforta, tranquiliza y me da paz. Por eso digo que el vacío no me afectó a mí de esa manera más allá de lo que hicieron mis pensamientos. Yo creo que los pensamientos recurrentes de culpa fueron los que me arrojaron más a pensar en el suicidio.

E: Ahora, para ti, ¿cuál de las siguientes opciones tiene mayor peso para dejar de ver al suicidio como una opción? ¿Ser indiferente y restarles peso a los problemas o encontrar los pensamientos negativos y tratar de cambiarlos?

W: Yo creo que la segunda. Pienso que son los patrones con los que no te sientes bien y llegan estos pensamientos recurrentes cuando estás mal y sientes esas culpas. Entonces, si dejas de restarles importancia no podría dejarlos del todo, no los cambiaría. Diría: “no importa”, entonces no cambiaría nada de mí y de mi entorno. En cambio, lo otro... pensar en identificar los problemas para cambiarlos es ponerles nombre y apellido a los problemas y hacer algo por ellos, aunque sea uno por uno.

E: Está bien. ¿Y crees que alguien que ve al suicidio como una opción pueda superarlo con fuerza de voluntad o crees que necesita forzosamente atención psicológica?

W: Como te comentaba hace rato, yo creo que hay personas que pueden hacerlo por voluntad propia, pero también creo que hay muchos que deberían arreglar sus problemas con ayuda profesional. Creo que no hay que descartar que las personas que lo hagan por sí solas, si es que se puede decir de esa manera, también puedan recibir ayuda profesional. A lo mejor no de la misma intensidad, pero al final ayuda.

E: Comprendo. Ahora dime, ¿crees que la sensación de vacío estaba ligada a una mala interpretación de tu realidad?

W: Sí, yo creo que sí. Como te comentaba hace rato, cuando empezó todo esto, le comencé a perder el gusto a las cosas, ya nada me llenaba y solamente tenía estos pensamientos que me tranquilizaban. Sin embargo, conforme entran estos otros pensamientos de querer arreglar las cosas, yo creo que le da otro significado a todo, por ejemplo, incluso a lo que es respirar. Cambia como ves todas las cosas. No sé si me explico.

E: Sí, a la perfección. Bueno, llegamos a la última pregunta y esta sería: ¿qué crees que sea primero? ¿Cambiar los pensamientos para cambiar tu actitud o plantearse nuevas metas y experiencias?

W: Yo creo que ambas pueden ir de la mano. Plantearse nuevas metas y experiencias yo creo que realmente te ayudan, pero no podría hacerlo con los mismos pensamientos. Creo que una cosa podría llevarte a la otra. Pienso que una persona que tiene este tipo de problemas igual y le muestras algo que pueda ser su pasión, pero si tiene estos pensamientos o sensación de no querer realizarlo, yo creo que no puede ir más allá. O quién sabe, a lo mejor puede que haya personas que se sientan muy mal y, de repente, descubren algo como la música, la pintura o cualquier arte y ellos comienzan a hacer su propia terapia, por así llamarlo. Siento que puede ser de tantas formas. Pueden ser realmente ambos, el uno o el otro.

E: Vale, muchas gracias. Con esta pregunta cerramos la entrevista. Muchas gracias por haberme ayudado con tu visión de lo que es el suicidio siendo una persona cercana con un intento. Te

agradezco por haber formado parte de mi investigación de tesis y en este momento cierro la entrevista.