

NO TE MATES



-ENSAYO SOBRE EL SUICIDIO EN AGUASCALIENTES, MÉXICO-

ANDRÉS VANCOOK

No te mates

Ensayo sobre el suicidio en Aguascalientes

ANDRÉS VANCOOK

URGENTE

Llevo más de tres años investigando sobre el tema de los suicidios en Aguascalientes.

Angustiado y siendo un adicto a redes sociales en recuperación he manejado con los más estudiados especialistas y psicólogos involucrados en este grave problema y en todos los casos, se descarta el tema desde el inicio.

Como comunicador y experto en redes sociales puedo asegurar que este es uno de los problemas a tratar.

Las cifras son cada vez más alarmantes. Las edades de los involucrados cada vez son más dispares.

Lo mismo pasa con el sexo, tanto hombres como mujeres están actuando de maneras difíciles de predecir.

Este fenómeno social lo vinculo a tres temas principales, mismos que se los compartí a cada profesional involucrado en el problema y no compartimos el punto, dado que estas tres variables no son las principales en sus estudios.

1- LAS REDES SOCIALES ELECTRONICAS

No solo generan adicción, sino que una vinculación directa entre la realidad y la fantasía. Creemos que conocemos a esas personas que vemos interactuar en las redes sociales electrónicas.

En este medio generamos emociones tan reales como las que podríamos experimentar estando cerca de un ser humano. Por lo tanto, la humillación, el miedo, la gracia, la empatía, el enamoramiento, la depresión, ira, rencor y deseos son parte de lo que experimentamos estando sentados o acostados en la casa, escuela, trabajo o en la calle.

No se puede evaluar con un solo estudio porque estamos hablando de todas las emociones humanas juntas en una pantalla. Estamos conectados, literalmente

conectados emocionalmente a un ciber-espacio que es mucho menos generoso que el mundo real, ya que aquí cualquier puede opinar sobre otros o nosotros detrás de una máscara, con perfiles falsos o con realidad aumentada.

En este espacio de múltiples frentes de estudio no hay límites, cualquiera puede ser tan grande como quiera o tan pequeño como otros cibernautas quieran hacerte sentir.

En muchos casos de la actualidad, figuras públicas de gran importancia han sido víctimas del linchamiento en redes sociales electrónicas, muchos de estas víctimas han experimentado el ataque del monstruo virtual de mil cabezas, y en todos los casos han desertado de su defensa, quedando acobardados en un rincón del ciber-mundo paralelo.

Imagina lo que puede vivir una persona que es acosada o acusada y juzgada por cientos de voces anónimas que solo expresan sus peores deseos. Y no hace falta que se trate de cientos, pueden ser solo un montón de personas que por medio de multiplicación falsa de perfiles y una motivación de rencor y venganza te hagan la vida realmente difícil.

Sea cual sea el problema, las redes sociales ya son un foco rojo a tratar, comenzando por controlar lo que ocurre en nuestro entorno.

Si tenemos personas cercanas que están enganchadas en un conflicto por redes, es importante estar cerca, hablar, romper el lazo que une la realidad con la virtualidad, exponer nuestra solidaridad y generando posibles salidas.

Obviamente cuando uno está inmerso en un problema, este es expuesto y se genera un foro de discusión en torno a eso, tenemos el instinto de involucrarnos, de saber, de pedir ayuda o simplemente de desesperarnos.

Imaginemos un caso hipotético de una mujer que tuvo una relación corta con un hombre. Este guardo fotos intimas de la mujer y tiempo después decide enviarlas por WhatsApp a unos amigos.

Quienes a su vez conocen a la mujer y como gracia lo envían a un compañero de estudio de la víctima. A su vez se las muestra en confianza al jefe de la mujer quien también son conocidos en común.

Y este último se lo comenta a uno de sus empleados. Este le llegará a decirle a la víctima que hay unas fotos que se están compartiendo en la red.

A su vez, una de las personas involucradas en esta cadena de exposición social, publica en una página porno las fotos y videos titulándolas a su creativa manera de hacerlas atractivas.

Esta mujer, al igual que miles de víctimas de este ataque social cobarde y mezquino comenzará uno de sus peores calvarios.

El cual posiblemente la lleve a tener miedo, sentirse juzgada y desnuda ante la sociedad. Ahí es cuando comienza la etapa de auto linchamiento.

Todos los sentimientos antes mencionados ocasionados por la red comienzan a jugar en el cerebro humano como si se tratara de narcóticos de duración prolongada. Aparece la depresión.

Esta basura social se repite en miles de casos iguales de agresivos. En escuelas con menores de edad, en trabajos, en grupos de amigos, en entornos sociales.

Este cáncer ya está activo y avanza. Por eso es importante comprender que todo comienza por la etapa del aislamiento.

El contacto oportuno con las personas que estén en este estado vegetativo corporal y de rapidez mental debe ser INMEDIATO.

Llevo años esperando el libro o el escrito que trascienda en medios explicando las medidas preventivas ante este problema, pero al no llegar a mí este material he decidido escribir estas líneas, las cuales espero lleguen a todos aquellos que puedan estar a tiempo de ayudar a alguien cercano.

En Aguascalientes, uno de los Estados más chicos de México se dispararon los suicidios. Lo más curioso y tétrico es que se comenzaron a manifestar en edades tempranas. Niños han buscado la muerte prematura por sus propias manos.

No te mates. Dame la posibilidad de terminar de leer antes de entrar en esa etapa tan difícil, la cual acredito a una enfermedad severa en el sistema funcional del cerebro.

Para ser descriptivo sobre este asunto, plantearé la metáfora de los “zombis”. En las películas vemos como durante los ataques zombis los infectados son tanto niños como adultos.

Podemos apreciar que ante la infección todos actúan igual, teniendo como primicia atacar sin miedo a morir.”

Esa enfermedad es la única que podría explicar cómo es posible que a cualquier edad se olvide el miedo a morir.

Eso es lo que nos pasa aquí, ninguno de los que está tomando la decisión de quitarse la vida están teniendo esa barrera de protección humana que es el deseo de sobrevivir. No hay miedo a dar el paso.

Eso está ocurriendo por una enfermedad que no estamos detectando a tiempo. Por tal motivo expongo estos resultados de mi estudio y análisis sobre el tema.

Dejando abierta la puerta al debate y a la exposición de nuevos puntos de vista por parte de profesionales, deseando que este sea un punto de debate urgente.

Tener en cuenta que Facebook es la más usada, pero Instagram es la más popular en la juventud actual. Esta plataforma es de menos interacción, pero mayor proyección de realidades irreales.

Menos, es más.

Twitter es más participativa, reactiva, rápida u agresiva. El perfil del usuario de Twitter es más reflexivo, reaccionario y sarcástico.

Todas son iguales de adictivas y potencialmente peligrosas.

2- EL AGUA “una teoría de peso”

Hace unos años viviste un stand de la empresa que provee los servicios de agua potable en Aguascalientes.

Durante el recorrido nos subían a un elevador el cual simulaba estar bajando cientos de metros bajo la tierra. Mientras que explicaban que, por razones de escases de agua, en Aguascalientes se debía excavar cada vez más profundo para poder extraer el líquido vital.

Esta continua búsqueda de agua estaba llevando a que el líquido extraído esté cada vez más contaminado por minerales.

En uno de los estudios que un psicólogo especializado en temas de trato con suicidad, quien me enseñó datos

demográficos y estadísticas de la ciudad, me enseñaba las edades promedio, sexo y zonas donde se consumen los suicidios en Aguascalientes.

Recuerdo que se podía observar algunos porcentajes altos en zonas del oriente, pero también había sucesos en el sur y norte.

Mi pregunta es:

¿Si todos consumimos la misma agua, al igual que respiramos el mismo aire, porque ocurre esto en mayor parte en zonas muy marcadas del Estado?

Quizás hay temas de ubicación de los pozos de excavación, de calidad y mantenimiento de los tubos por la cual se extrae el agua, o tal vez hay una zona en especial donde el agua contiene mayores propiedades nocivas para el ser humano.

Son muchos temas los que habría que analizar y sin duda en el tema del estudio del agua y su extracción puedo investigar más. Quería dejar el tema abierto para su análisis y debate.

Somos mayoritariamente agua, el cuerpo humano tiene todo el poder del control en el cerebro, el cual también es mayoritariamente agua.

El área neurológica debe jugar un papel exhaustivo en este sector de estudio del problema. Invito a especialistas a tomar cartas en el asunto, abriendo investigación sobre casos neuronales de personas que ya se suicidaron, así como de algunos casos de personas que han tenido intentos de suicidas.

Quizás podrían tomar muestras de personas de países en los cuales las estadísticas de suicidios sean bajas, para tener referencia de personas "sanas" en este aspecto específicamente.

La importancia extrema de estas investigaciones debe ser tema de agenda de personas que tengan el poder de realizar estos proyectos de salud social que las alarmas marcan en rojo en Aguascalientes.

El sector salud debe activar nuevos procedimientos para proteger a los ciudadanos enfermos.

Esto debe ser considerado un problema mayor, en este momento parece estar controlado o medianamente de riesgo, pero todos tomamos de la misma agua.

Incluso con los sistemas de filtrado, muchos de los cuales posiblemente requieran estudios para estar 100% seguros de que estamos filtrando el agua de consumo de la manera correcta, con información actualizada.

El agua en garrafones que nos venden como purificada sería bueno saber ¿Qué tan purificada está? Quizás nos estamos enfermando convencidos de que estamos haciendo lo correcto para mantenernos sanos. Si buscas información de los procesos de estas aguas en los garrafones, no lo vas a encontrar.

MÁS CONTROLES DE CALIDAD EN LAS EMPRESAS QUE VENDEN AGUA FILTRADA Y PURIFICADA.

Hay que estar seguros de que su materia prima es digna de ser tratada para el consumo.

Esta cadena puede estar fallando en alguno de sus procesos y quizás TODOS estamos tomando agua que no hay que beber.

Sin contar que hay zonas vulnerables de la sociedad las cuales utilizan el agua que sale de la llave para beber sin filtro alguno.

¿Esto podría estar ocasionando algún efecto neurológico en estas personas?

Hay servicios de ayuda municipal y gubernamentales por medio de líneas telefónicas de atención psicológica.

También hay protocolos que se activan con las familias de los suicidas o posibles suicidad.

Investigando y entrevistando a especialistas preocupados por el tema, comprendí que están buscando soluciones nobles, pero quizás están atrasados en los procesos de avanzada.

Es como querer curar un cáncer que podría haber sido tratado a tiempo cuando ya es terminal aplicando quimio terapias en la última semana de vida.

Números de teléfono de ayuda del DIF MUNICIPAL

AGUASCALIENTES:

“Quienes necesiten este apoyo pueden acudir directamente a las oficinas de Avenida Universidad 612, Colonia Primo Verdad, o llamar a los teléfonos 914 4930, 912 7719, 912 7720, 912 7721 y al número celular de emergencia 449 286 8483.”

Por parte de Gobierno está Secretaría de Salud Mental: **Artillero Mier 905, en la Colonia Satélite Morelos; y también puedes solicitar información a los Tels. 977 52 40 y 977 15 58 las 24 horas del día, los 365 días del año.**

3- LO QUE ESUCHCAS

Como parte de mi experiencia como comunicador tengo muchos años de analizar el tema auditivo, lo que se escucha, como se escucha y como transmitir mensajes mediante comunicación efectiva, neurociencia aplicada, manejo de emociones mediante melodías musicales y tonos de transmisión.

Para no ser muy técnico, trabajo con sonido desde mi adolescencia, aunque para este análisis invito a expertos en tema musical para que puedan ampliar el estudio.

Las ondas sonoras tienen la capacidad de generar emociones.

Quizás alguna vez escuchaste que como castigos a los prisioneros de algunas guerras o invasiones se les aplicaba música del genero del Heavy Metal a volumen muy alto durante prolongados lapsos temporales para provocar desorientación y locura en las victimas.

Todos los grupos radiofónicos presumen en la ciudad que las estaciones gruperas son las más escuchadas, datos que se

corroboran por las encuestadoras encargadas de medir niveles de audiencia.

¿Pueden las ondas musicales de algunos géneros en específico interferir con estados emocionales?

SI.

Sumando que el contenido de las letras de estas canciones es en su mayoría de origen dramático, depresivo y de rencor, puede que al ser lo más escuchado en el Estado, pueda ser tomado como un foco rojo.

Al plantear este tema como uno de los posibles factores para agudizar los problemas psicológicos, neuronales que podrían existir como parte de los síntomas, factores de que las personas se quieran suicidar.

Me comentaban que estas estaciones son número uno en todas partes de México.

Por eso no lo veo como un factor aislado, también hay internet y redes sociales electrónicas en todo el país. ¿La diferencia podría estar en los compuestos del agua que consumimos como un diferencial?

NO TE MATES

Si tengo la fortuna de que me hayas acompañado hasta esta parte de mi ensayo, quiero que sepas que el tema de la muerte es tan real como que me siento seguro de asegurarte que a todos nos llegará.

Pero una de las cosas más hermosas que nos pasa es vivir, dar vida, compartir y buscar motivos para ser felices. Ser felices es algo complejo que a todos nos llega de diferentes maneras.

Por eso es que los malos momentos, los que también nos toca vivir a todos, no es lo mismo enfrentarlos estando sanos o enfermos.

Si la enfermedad mental la podemos prevenir a tiempo tendremos más oportunidades de regalar vida y ganarle soldados a la guerra del suicidio.

Tenemos que estar alerta de quienes nos rodean. Compañeros que estén entrando en estado de depresión, familiares que detectamos que están perdidos, amigos que nos cuentan problemas que aparentemente son pequeños.

Pero podemos ver en sus ojos que los tienen ahogados, ser nosotros los que estemos ahí como primer auxilio.

También podemos ser nosotros los que estemos sintiendo que nos falta el aire. Ese momento es preciso para pedir ayuda.

Te aseguro que sacar el problema de nuestras bocas ya está abriendo una puerta a nuestra salvación. Quizás sea bueno mientras estamos sanos y consientes ir pensando:

¿Cuál sería esa persona a la cual acudiríamos en confianza a pedir que nos escuche?

UN SALVAVIDAS

En mi investigación detecte que había puntos en común entre los psicólogos que me tocó entrevistar. Todos tienen en común que encontraron resultados similares en sus tratamientos con pacientes que habían intentado suicidio.

Incluso me compartieron experiencias con familiares de suicidad y contenidos de cartas dejadas por aquellos que se quitaron la vida.

Todos presentaban soledad, aislamiento, conductas depresivas, temor a no poder enfrentar una situación. Un claro deseo de no continuar.

Curiosamente cuando les preguntaba por la relación de sus pacientes con las redes sociales en ninguno de los casos me pudieron dar respuesta.

No es un factor de riesgo, aun no lo ven como uno de los parámetros de estudio.

Me di a la investigación de algunos casos de suicidas, en los cuales encontré algunas cuestiones interesantes y de pronto análisis.

Buscando en los perfiles de Facebook de algunos nombres de suicidad, en el mismo momento en que se hace público el nombre de la persona hay muy poco tiempo para poder acceder a los datos en línea.

A veces Facebook los da de baja y otras veces los familiares generan la opción de página póstuma, lo cual limita mucho el contenido para visualización en línea.

Tomando exactamente 10 casos de estudio puedo compartir estos números:

El 50% de las personas habían borrado sus pedirles al momento del suicidio

El 40% habían tenido poca participación en la red, principalmente publicando contenido compartido de páginas de origen aleatorio, en los últimos meses antes del suceso.

El 10% son personas que aparentemente tienen un comportamiento normal en la red, aunque los mensajes expuestos en los últimos meses eran de carácter solitario, reflexiones con tendencia a la tristeza y algunas frases poco claras. Pocas fotos personales.

Me gustaría tener más tiempo para unir este complejo mapa de posibilidades y problemas para resolver. Soy de las personas que les gusta detectar los problemas y encontrar soluciones. Pero no puedo especificar:

¿Cuál es el principal problema a combatir?

No quiero que te quites la vida, por eso puedo compartirte este pensamiento:

Crea, busca y trata de generar un camino, por más corto que sea piensa en iniciar un camino nuevo.

Ejemplo:

Piensa en que quieres hacer el viernes, pero también el domingo. Piensa en quien irías a saludar el lunes y con quien te gustaría compartir un refresco, a quien te gustaría darle un dulce.

- **¿A quién le dedicarías una canción de las personas que conoces?**
- **¿A quién te gustaría dedicarle una canción que aún no conoces?**
- **Si pudieras estrenar un carro ¿Cuál sería?**
- **Si te regalaran un viaje ¿A dónde te gustaría?**
- **Si tu primera opción de persona especial te rechaza una cita, ¿Cuál sería tu segunda opción?**

- **¿Cuánto dinero solucionaría tu preocupación el día de hoy?**

Siempre hay una persona que piensa en nosotros, siempre hay un camino para continuar el camino. Hay un demonio muy fuerte que puede obligarte a tomar malas decisiones.

Ese ser tan fuerte que te hace caminar a oscuras y te dice que hacer, pero también sé que en tus días más felices siquiera podías ver demonios.

Una vez entrevisté a un payaso callejero. El cual llevaba muchísimos años trabajando en la calle vendiendo periódicos. Tenía las uñas sucias, se le veía cansado, tenía la ropa gastada y aun así mantenía una sonrisa de oreja a oreja. Cuando me senté con él a platicar, le pedí que me contara un recuerdo lindo de su infancia.

Me dijo que no tenía recuerdos felices de su infancia. Su vida había sido muy dura, pero tenía recuerdos positivos vinculados a una bicicleta.

Todo parecía triste en su mirada cuando platicaba del pasado. Pero en el presente había cosas que lo mantenían en pie. Sus hijos.

El payaso murió, pero me enseñó que la mejor manera de mantener una risa es aferrarnos a algo.

No te mates porque matas a muchas personas por dentro al mismo tiempo. Dejas espacios vacíos, piezas faltantes en el juego de la vida de otras personas. Seguramente piensas que no le importas a nadie, PERO NO ES ASÍ.

No lo ves, pero ahí frente a ti hay varias puertas, si estamos rotos solo hace falta reparación, si estamos decepcionados por alguien, hay otros alguien, si nos enfermamos hay curas o mejores maneras que irnos enfermando a alguien más.

LA INFORMACIÓN

Los medios de comunicación pueden ayudar o empeorar las cosas.

Según los especialistas entrevistados el hecho de compartir información sobre suicidios puede influir en la toma de decisiones de algunas personas vulnerables. Algo así como DAR IDEAS.

Uno de los casos que llamó mi atención fue el de una persona que entró a una tienda y vio a un hombre que se había suicidado, en el comercio.

Esa imagen al parecer fue tan devastadora en su mente, que al parecer la persona se suicidó de la misma forma en su casa pocos días después.

¿Saber que está ocurriendo influye en otras personas?

Si, las estadísticas dicen que cuanto más se habla del tema más se suicidan.

Por eso es que la información debe manejarse con respeto y sin sensacionalismo. Si esto se trata de una enfermedad hay que entender que quien la padece posiblemente no tengas las herramientas para entender que lo que está pasando es solo un problema, la metáfora de los zombis.

NO TE MATES

Aún hay tiempo de planear mejor las cosas. Las emociones están latiendo fuerte y eso a veces duele. La dulzura de la vida puede haberse ido, pero hay más azúcar mientras el reloj hace tic toc.

Cambiar de rumbo puede ser buena señal. Es preferible alejarse de una persona, un trabajo o una situación a tiempo, que terminar nuestro tiempo pensando que todo lo vivido era todo lo que había por vivir.

También lo llegue a pensar, también hable con ese demonio que nos quiere seducir alguna vez. Pero no me ganó, por suerte no lo hizo. Pensaba que lo había vivido todo cuando en realidad no había vivido nada. Y peor aún, no sabía que no me daría toda la vida para vivir todo lo que hay para vivir.

No te mates, vive lento o rápido, pero vive para contarle esto a alguien más.

Si no tienes problemas, te felicito y pido de favor que estés con los ojos muy abiertos en tu entorno, en tu círculo personal, alguien puede estar necesitando tu abrazo, tu compañía o algunas palabras de aliento. Vamos, tú puedes.

Todos a veces necesitamos un SALVAVIDAS, pero también todos cargamos con uno para ayudar. USALO.

Esta obra fue escrita en 2020 –

Texto de autor: Andrés Vancook www.AndresVancook.com

© Derechos Reservados

Están reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, el almacenamiento en memoria electrónica o la transmisión por cualquier medio electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación, etc., de la totalidad o parte de esta publicación sin autorización